

Rata de poireaux



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9950

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poireau rondelle sg 2,5 kg	12,000 KG	1,00	12,00
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,33	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	1,21	1,82
Eau	5,000 LT	--	--
Jus de bœuf bt kg	0,250 KG	11,44	2,86
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,100 KG	8,37	0,84
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Pomme de terre cube cuite s/v 2/2,5 kg	3,000 KG	1,05	3,15
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les poireaux. Mouiller du jus de bœuf et du bouillon de bœuf dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, porter à ébullition, cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter les pommes de terre, laisser encore mijoter 10 minutes, remuer en cours de cuisson. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 174 g = 0,237 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 **Protéines : 3,9 g** Fibres : 4,4 g
 Kjoules : 439 **Glucides : 12,2 g**
Matières grasses : 3,5 g

Coupe de poire Marquion



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9951

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Louise-Bonne cal 70/75	11,000 KG	1,15	12,65
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,59	0,89
Œuf jaune liquide 1 lt	0,250 LT	5,35	1,34
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,68	0,54
Vanille gousse bt 50	0,008 KG	140,21	1,12
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	7,92	0,08

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, évider, détailler en dés, citronner, réserver.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Battre le jaune d'œuf liquide avec le sucre semoule. Verser le lait bouillant, ajouter la cannelle, cuire sans bouillir en remuant avec une spatule. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les cubes de poires sur fond de crème anglaise, saupoudrer de cannelle au départ.

Coût portion 128 g = 0,166 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 **Protéines : 1,4 g** Fibres : 3,4 g
 Kjoules : 460 **Glucides : 21,4 g**
 dont sucres : 21,3 g
Matières grasses : 1,3 g