

## Tian de courgette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4135

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgettes rondelles sg 2,5 kg	15,000 KG	1,03	15,45
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	4,26	1,49
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	2,96	0,44
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,22	0,16
Œuf entier liquide pasteurisé 2 kg	1,500 LT	2,24	3,36
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	2,200 LT	2,28	5,02
Parmigiano Reggiano 32 % râpé kgAOP	1,100 KG	8,03	8,83
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

### Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les courgettes et l'ail. Ajouter le persil, cuire 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème. Ajouter le parmesan râpé, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les courgettes dans des gastronomes pleins, verser la préparation au parmesan. Cuire à four chaud (180/200 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 187 g = 0,348 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 199    Protéines : 8,6 g    Fibres : 3 g  
Kjoules : 833    Glucides : 4,2 g    Calcium : 153 mg  
Matières grasses : 15,8 g

## Melon et fraises à l'anis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9987

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais (400 g) kg	11,300 KG	1,60	18,08
Fraise kg	2,000 KG	3,00	6,00
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Pastis 45° 1 lt	0,100 LT	16,70	1,67

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits.
- Equeuter les fraises, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Couper les melons en deux, ôter les graines. Peler, mixer la chair en purée. Ajouter le sucre et l'alcool, mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le coulis de melon parfumé au fond des coupes, ajouter les cubes de fraises sur le dessus au départ.

**Coût portion** 121 g = 0,264 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82    Protéines : 0,8 g    Vitamine C : 36 mg  
Kjoules : 343    Glucides : 18,6 g  
dont sucres : 18,5 g  
Matières grasses : 0,3 g