

Gratin de légumes verts



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2421

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poêlée de légumes verts précuite sg 2,5 kg	14,000 KG	2,95	41,30
Margarine de cuisine 500 g	0,250 KG	1,31	0,33
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,750 KG	1,21	0,91
Ail émincé sg 250 g	0,075 KG	2,47	0,19
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,300 LT	0,59	2,54
Roux blanc bt kg	0,260 KG	9,22	2,40
Basilic sg 250 g	0,075 KG	5,88	0,44
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,20	0,09
Emmental râpé 45 % kg	0,400 KG	4,69	1,88

• Mise en œuvre

- Dégeler le mélange de légumes verts en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, porter à ébullition, lier au roux blanc. Ajouter le basilic, assaisonner.
- Plaquer le mélange de légumes verts dans des gastronomes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 202 g = 0,501 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 143 Protéines : 7,3 g Fibres : 6,9 g
 Kjoules : 598 Glucides : 12,4 g Calcium : 139 mg
 Matières grasses : 5,5 g

Cocktail jaune soleil



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9905

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Mangue cal 400 g	11,000 UN	1,27	13,97
Orange cal 5/6 kg	4,500 KG	1,08	4,86
Ananas calibre B kg	6,000 KG	1,03	6,18
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,65	0,39
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	7,57	0,05
Arôme vanille liquide 1 lt	0,035 LT	4,24	0,15
Palmier glacé (x2) (x120) 17 g	100,000 UN	0,12	12,00

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et ôter le noyau des mangues, peler à vif les oranges, enlever soigneusement la peau de l'ananas et ôter la partie centrale. Détailler en cubes les fruits.
- Mélanger les fruits, le sucre, la cannelle et l'arôme vanille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de fruits dans des coupes, accompagner de biscuits « palmier » au départ.

• **Coût portion** 121 g = 0,376 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 160 Protéines : 1,7 g Fibres : 2,2 g
 Kjoules : 670 Glucides : 28 g Vitamine C : 33 mg
 P/L : 1,8 Dont sucre : 16 g
 Matières grasses : 4,1 g