

Duo de melon et jambon de Bayonne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°630

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais kg ABE	17,000 KG	2,00	34,00
Jambon sec de Bayonne désossé 5 kg IGP	2,000 KG	8,89	17,78

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons. Couper en deux, enlever les graines, épilucher. Détailler en part, réserver.
- Trancher le jambon sec. Dresser harmonieusement sur assiette le melon et le jambon sec. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 156 g = 0,518 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 90
Kjoules : 377
Protéines : 5,2 g
Glucides : 8,9 g
Matières grasses : 3,4 g

Daube de bœuf du Sud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2600

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bourguignon de bœuf sg 70 g BBC, VBF	15,500 KG	8,50	131,75
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,480 LT	3,58	1,72
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,580 KG	1,21	0,70
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	0,50	0,75
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Romarin +/- 50 g	2,000 UN	0,97	1,94
Poivrons lanières mélange sg	0,780 KG	1,10	0,86
Eau	3,900 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,37	0,67
Tomate concassée pelée bt 5/1	0,750 KG	0,64	0,48
Ail émincé sg 250 g	0,060 KG	2,47	0,15
Pois chiches bt 5/1	0,580 KG	1,09	0,63
Olive noire dénoyautée 30/33	0,290 KG	1,97	0,57
Sel fin 1 kg	0,055 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,75	0,11

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Détailler en rondelles, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de bœuf. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, les carottes, le bouquet garni et le romarin, ajouter les poivrons, mijoter 10 minutes. Remettre le sauté de bœuf, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les tomates et l'ail, assaisonner, cuire 30 minutes. Ajouter les pois chiches et les olives noires dénoyautées, mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de bœuf, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 138 g = 1,425 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 312
Kjoules : 1306
P/L : 1,7
Protéines : 31,1 g
Glucides : 4,3 g
Matières grasses : 18,5 g
Fer : 5,1 mg