

## Petits pois à la française BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3372

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Petit pois sg 1 kg ABE	15,000 KG	4,10	61,50
Margarine végétale 500 g ABE	0,300 KG	11,80	3,54
Oignon jaune ABE	0,500 KG	1,50	0,75
Salade laitue pièce ABE	6,000 UN	0,69	4,14
Herbes de Provence flacon 45 g ABE	0,030 KG	44,40	1,33
Eau	3,000 LT	-	-
Fond de volaille lié bt 600 g ABE	0,060 KG	36,32	2,18
Sel fin 1 kg ABE	0,015 KG	0,46	0,01
Poivre blanc moulu bt 145 g ABE	0,005 KG	46,32	0,23
Persil botte ABE	0,120 UN	1,35	0,16

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer les oignons, détailler la laitue en lanières, hacher le persil. Réserver.
- Faire fondre la matière grasse, ajouter les oignons et la laitue, cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à réduction de la laitue. Ajouter les petits pois et les herbes de Provence, mouiller du fond de volaille lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 25 à 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les petits pois, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 171 g = 0,738 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 138	Protéines : 9,2 g	Fibres : 9,5 g
Kjoules : 578	Glucides : 18 g	Fer : 3 mg
	Lipides : 3,2 g	

## Crêpe fourrée à l'abricot BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1206

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crêpes moelleuses sg 25 g ABE	200,000 UN	0,00	0,00
Abricot kg ABE	3,500 KG	2,94	10,29
Beurre de baratte doux 250 g ABE	0,240 KG	10,45	2,51
Cannelle poudre bt 500 g ABE	0,020 KG	14,41	0,29
Sucre de canne complet 1 kg ABE	1,000 KG	2,60	2,60

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Oter les noyaux, couper en tranches, réserver.
- Déconditionner les crêpes dans des gastronormes pleins. Remettre à température à four doux (140/160 °C) 8 à 10 minutes environ.
- Suer dans la matière grasse frémissante les abricots, ajouter la cannelle et le sucre de canne. Cuire à découvert à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Garnir les crêpes de la préparation à l'abricot, rouler, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 94 g = 0,157 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 199	Protéines : 4,1 g	Lipides : 7,6 g
Kjoules : 833	Glucides : 28,2 g	
	Dont sucre : 20,3 g	