

Choux de Bruxelles à l'ancienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3373

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Choux de Bruxelles sg 2,5 kg	13,000 KG	0,76	9,88
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,04	0,42
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,95	0,76
Champignons miniatures sg 1 kg	2,500 KG	1,95	4,88
Eau	4,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,090 KG	11,70	1,05
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,400 LT	2,79	3,91

• Mise en œuvre

- Déconditionner les choux de Bruxelles dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter les champignons miniatures, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du fond brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Ajouter la sauce aux choux de Bruxelles, crémier, rectifier l'assaisonnement. Mijoter 10 à 12 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 183 g = 0,210 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132	Protéines : 6,5 g	Fibres : 6,2 g
Kjoules : 552	Glucides : 6 g	Vitamine C : 72 mg
	Lipides : 8,8 g	

Dessert pâtissier au spéculoos



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2956

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,59	3,54
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,800 LT	2,79	5,02
Pâte de spéculoos à tartiner pot 720 g	0,600 KG	7,64	4,58
Farine ménagère T 55 1 kg	0,750 KG	0,42	0,32
Sucre cassonade 1 kg	0,600 KG	1,77	1,06
Oeuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	2,27	4,09
Arôme vanille liquide 1 lt	0,030 LT	4,24	0,13
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,43	0,66
Spéculoos concassé sachet 750 g	0,800 KG	4,13	3,30

• Mise en œuvre

- Mélanger le lait, la crème et la pâte de spéculoos. Porter à ébullition, réserver.

- Mélanger la farine et le sucre cassonade. Ajouter progressivement l'œuf entier liquide. Incorporer le mélange lait/crème/pâte de spéculoos puis l'arôme vanille. Verser dans les récipients choisis préalablement beurrés, cuire à four chaud (170/180 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de spéculoos concassés au départ.

• Coût portion 125 g = 0,227 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 247	Protéines : 5,9 g	Lipides : 14,1 g
Kjoules : 1034	Glucides : 23,8 g	Calcium : 103 mg
	Dont sucre : 14,2 g	