

## Boulettes de panais



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2082

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Panais frais kg	16,000 KG	2,20	35,20
Carottes fraîches sac kg	2,300 KG	0,40	0,92
Echalote coupée sg 250 g	0,230 KG	2,36	0,54
Beurre doux 250 g	0,230 KG	3,95	0,91
Huile de tournesol 5 lt	0,230 LT	1,23	0,28
Œuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,26	3,84
Persil haché sg 250 g	0,230 KG	3,00	0,69
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,002 KG	9,54	0,02
Chapelure 1 kg	0,460 KG	1,06	0,49
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,87	0,07
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	0,65	2,60

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les panais et les carottes, essorer et détailler la salade en chiffonnade, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Ajouter les panais et les carottes, couvrir, mijoter 25 minutes en remuant fréquemment. Hors du feu, ajouter l'œuf entier liquide, le persil, la noix de muscade et la chapelure. Assaisonner, former des boulettes, disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, cuire à four moyen (160/170 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les boulettes de panais sur la chiffonnade de laitue au départ.

• **Coût portion** 218 g = 0,456 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 210 Protéines : 5,1 g Fibres : 6,3 g  
 Kjoules : 879 Glucides : 32 g  
 Matières grasses : 6,8 g

## Scone aux raisins secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4803

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	2,700 KG	0,40	1,08
Lévre chimique 1/1,5 kg	0,048 KG	4,80	0,23
Sucre semoule sac 1 kg	0,720 KG	0,65	0,47
Sel fin 1 kg	0,003 KG	0,23	0,00
Beurre doux 250 g	0,500 KG	3,95	1,98
Raisin sec 1 kg	1,200 KG	2,09	2,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,100 LT	0,59	1,24
Œuf entier liquide 2 lt	0,450 LT	2,26	1,02
Farine ménagère T 55 1 kg	0,270 KG	0,40	0,11

### • Mise en œuvre

- Mélanger le lait et l'œuf entier liquide, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Tamiser la farine et la levure, incorporer le sucre et le sel, creuser un puits. Ajouter le beurre préalablement fondu et les raisins secs puis incorporer peu à peu le mélange lait/œuf jusqu'à obtention d'une pâte ferme et non collante. Réserver le reste du mélange lait/œuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Etaler rapidement la pâte en couche de 4 cm d'épaisseur sur un plan de travail préalablement fariné. Découper les scones à l'emporte-pièce, disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, dorer du mélange lait/œuf. Cuire à four chaud (200/210 °C) 20 minutes environ. Refroidir, réserver jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 80 g = 0,086 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 219 Protéines : 4,8 g  
 Kjoules : 917 Glucides : 37,4 g  
 Dont sucres : 15,7 g  
 Matières grasses : 5,4 g