

Carottes sauce beurre blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4038

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes jeunes sg 2,5 kg	15,000	KG	1,14 17,10
Eau	4,500	LT	-- --
Sauce beurre blanc bt kg	0,450	KG	13,18 5,93
Beurre doux 250 g	1,125	KG	3,95 4,44
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,350	LT	3,90 1,37
Persil haché sg 250 g	0,050	KG	3,00 0,15
Sel fin 1 kg	0,060	KG	0,25 0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007	KG	13,14 0,09

Progression

- Déconditionner les jeunes carottes dans des gastronomes perforés, saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Débarrasser, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide ou chaude nécessaire la sauce beurre blanc, porter à ébullition tout en remuant, cuire 1 minute. Hors du feu, monter au beurre. Incorporer la crème et le persil, rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger la préparation aux carottes, remettre à température à four doux (140/160 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 170 g = 0,291 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 170 Protéines : 1,8 g Fibres : 3,4 g
Kjoules : 711 Glucides : 12,9 g
Matières grasses : 11,6 g

Crème renversée à la chicorée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8361

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crème Brûlée et Crème Renversée bt 1,3 kg	1,150	KG	4,57 5,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500	LT	0,59 5,01
Eau	0,150	LT	-- --
Café chicorée poche 500 g	0,050	KG	14,02 0,70
Sucre cassonade 1 kg	0,050	KG	1,63 0,08
Spéculoos concassé sachet 750 g	1,500	KG	3,03 4,55
Sauce dessert café lt	0,500	LT	3,26 1,63

Progression

- Mélanger la chicorée soluble et l'eau, ajouter le sucre cassonade, réserver.
- Porter à ébullition le lait additionné de la chicorée liquide. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème renversée. Battre énergiquement 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins de biscuits spéculoos concassés, ajouter la crème renversée. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert café et de biscuits spéculoos concassés au départ.

Coût portion 118 g = 0,172 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 174 Protéines : 3,9 g Calcium : 101 mg
Kjoules : 728 Glucides : 29,4 g
dont sucres : 22,6 g
Matières grasses : 4,4 g