

Gado-gado sauce cacahuète



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1415

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade laitue Iceberg 800 g	5,000	UN	1,30
Chou blanc frais kg	3,000	KG	0,69
Concombre cat 1 pièce	8,000	UN	0,70
Pousses de soja bt 3/1	2,000	KG	2,77
Cacahuètes salées 1 kg	0,380	KG	3,92
Echalote coupée sg 250 g	0,100	KG	2,36
Ail émincé sg 250 g	0,025	KG	2,40
Huile de tournesol 5 lt	0,100	LT	1,33
Lait de coco bt 1/2	0,600	KG	4,84
Sucre cassonade 1 kg	0,012	KG	1,63
Sauce soja 200 g	0,050	KG	6,25
Jus de citron concentré 1 lt	0,025	LT	2,15
Yaourt nature 125 g	3,000	UN	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, émincer le chou blanc, éplucher et détailler en rondelles les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer finement les cacahuètes, les échalotes et l'ail avec l'huile de tournesol. Ajouter le lait de coco, le sucre cassonade, la sauce soja, le jus de citron et le yaourt, bien mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités et les pousses de soja préalablement égouttées, napper de sauce au départ.

Coût portion 119 g = 0,254 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 70
Kjoules : 293
Protéines : 2,6 g
Glucides : 3,9 g
Matières grasses : 4,4 g
Fibres : 2 g

Canard Rendang



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4390

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté de canard s/os s/peau sg 40/60 g	14,000	KG	8,16
Huile de tournesol 5 lt	0,280	LT	1,33
Noix de coco râpée 1 kg	0,700	KG	3,29
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600	KG	0,82
Ail émincé sg 250 g	0,060	KG	2,40
Echalote coupée sg 250 g	0,240	KG	2,36
Cannelle moulue bt 390 g	0,010	KG	11,11
Gingembre moulu kg	0,016	KG	6,49
Curcuma bt 250 g	0,016	KG	14,68
Sucre semoule sac 1 kg	0,030	KG	0,68
Citronnelle 50 g	0,500	UN	0,79
Huile de tournesol 5 lt	0,120	LT	1,33
Badiane entière 1 kg	0,006	KG	12,02
Eau	5,000	LT	—
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,100	KG	7,32
Fleur de maïs bt 700 g	0,300	KG	5,05
Lait de coco UHT brique 1 lt	0,800	LT	3,55
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,25

Progression

- Dégeler le sauté de canard en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la citronnelle. Emincer finement, réserver.
- Mixer l'ail et les échalotes. Incorporer la cannelle, le gingembre, le curcuma, le sucre semoule et la citronnelle. Ajouter l'huile, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de canard, dégraisser. Ajouter la noix de coco râpée et les oignons, dorer légèrement. Incorporer la pâte à base d'épices et la badiane, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 40 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, lier à la fleur de maïs. Ajouter le lait de coco, cuire 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de canard, napper de sauce au départ.

Coût portion 109 g = 1,243 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 284
Kjoules : 1189
P/L : 1,7
Protéines : 28,1 g
Glucides : 5,5 g
Matières grasses : 16,4 g
Fer : 3,2 mg