

Tutti d'asperges mimosa



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°636

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	4,000 KG	4,81	19,24
Asperges blanches 18/24 mm sg 1,5 kg	4,000 KG	9,99	39,96
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,94	0,06
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,200 LT	0,68	0,14
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,26	1,26
Œuf dur écalé alvéole 43-53	10,000 UN	0,17	1,70
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	13,12	0,13

Progression

- Déconditionner les asperges vertes et blanches dans des gastronomes perforés. Saler, cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les œufs durs, égoutter, hacher grossièrement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer l'œuf haché.
- Dresser les asperges, napper de sauce au départ.

Coût portion 98 g = 0,625 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 121
Kjoules : 506
Protéines : 2,6 g
Glucides : 2,6 g
Matières grasses : 10,8 g

Poisson rose et blanc sauce oseille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1674

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Cubes de saumon s/a sg kg	7,500 KG	4,92	36,90
Cubes de filet de poisson blanc s/a sg 25/30 g	7,500 KG	3,78	28,35
Eau	3,000 LT	—	—
Fumet de poisson bt 900 g	0,600 KG	14,06	8,44
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Echalote coupée sg 250 g	0,800 KG	2,84	2,27
Oseille portions sg 250 g	1,500 KG	7,30	10,95
Concentré de poissons bt 500 g	0,600 KG	27,12	16,27
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Roux blanc bt kg	0,040 KG	6,67	0,27
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,28	1,14
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07

Progression

- Dégeler les cubes de poisson en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plaquer dans des gastronomes pleins. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, cuire à couvert à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Débarrasser les cubes de poisson, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver les 2/3 du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes, ajouter l'oseille, cuire 5 à 6 minutes. Mouiller de la quantité de bouillon de cuisson filtré nécessaire. Ajouter le concentré de poissons et le jus de citron. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, crémer. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cubes de poisson, napper de sauce au départ.

Coût portion 132 g = 1,051 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 284
Kjoules : 1189
P/L : 2
Protéines : 30,6 g
Glucides : 5,3 g
Matières grasses : 15,5 g