

Petits pois-lardons

🎵 Petits pois-lardons, Julien Clerc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3552

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pois très fins sg 2,5 kg	15,000 KG	0,98	14,70
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	4,26	1,28
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,500 KG	4,13	6,20
Oignon blanc grelot sg 2,5 kg	0,750 KG	1,16	0,87
Farine ménagère T 55 1 kg	0,210 KG	0,42	0,09
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,070 KG	14,14	0,99
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	13,12	0,13

Progression

- Déconditionner les petits pois dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les lardons préalablement blanchis et les oignons blancs grelots. Singer, mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, cuire 5 minutes. Incorporer les petits pois, mijoter 10 à 12 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 182 g = 0,268 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 12,2 g Fibres : 9,2 g
Kjoules : 988 Glucides : 21,2 g Fer : 4,6 mg
Matières grasses : 9,2 g

Banana split revisité

🎵 Banana split, Lio



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4928

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crème anglaise UHT 1 lt	9,000 LT	1,25	11,25
Gélatine feuille 1 kg	0,100 KG	18,41	1,84
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,200 LT	0,49	0,10
Banane cat 1	3,000 KG	1,10	3,30
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,73	1,64
Sauce dessert chocolat 1/1,25 lt	0,300 LT	2,53	0,76
Bigarreaux au sirop dénoyautés bt 4/4	0,200 KG	4,31	0,86

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Réserver.
- Ramollir la gélatine à l'eau tiède puis la dissoudre dans le lait préalablement porté à ébullition. Mélanger vigoureusement au fouet le lait et la crème anglaise. Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'à ce que l'appareil commence à durcir.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eplucher les bananes, détailler en rondelles, citronner. Disposer harmonieusement les rondelles de banane dans la crème anglaise. Décorer de chantilly à l'aide d'une poche à douille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper le banana split d'un filet de sauce dessert chocolat, décorer d'un bigarreau au départ.

Coût portion 125 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 4,5 g Calcium : 107 mg
Kjoules : 586 Glucides : 21,4 g
dont sucres : 18,8 g
Matières grasses : 4 g