

## Epinards à la mozzarella



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2781

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Epinard branche sg 2,5 kg ABE	13,500 KG	1,66	22,41
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,31	0,66
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	1,21	1,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,500 KG	0,40	0,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,200 LT	0,59	3,66
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	9,54	0,04
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,47	0,25
Mozzarella en cossettes kg	1,000 KG	5,05	5,05
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,75	0,11

### • Mise en œuvre

- Déconditionner les épinards dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 7 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, singer, lier avec le lait. Porter à ébullition, cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter la noix de muscade et l'ail, assaisonner. Napper les épinards de sauce, parsemer de mozzarella en cossettes. Gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 229 g = 0,336 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161 Protéines : 8,4 g Fibres : 5,2 g  
 Kjoules : 674 Glucides : 11,8 g Fer : 4,8 mg  
 Matières grasses : 7,7 g Calcium : 262 mg

## Carpaccio de fraises à la verveine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9911

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise kg ABE	10,500 KG	4,28	44,94
Eau	1,800 LT	-	-
Infusion verveine sachet 2 g	9,000 UN	0,02	0,18
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,65	0,65
Pistache décortiquée émondée 1 kg	0,450 KG	24,07	10,83

### • Mise en œuvre

- Trier, laver délicatement, égoutter puis équeuter les fraises. Détailler en tranches dans le sens de la longueur, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Laisser infuser pendant 2 minutes environ l'infusion verveine dans 1/4 de la quantité d'eau préalablement portée à ébullition, réserver.
- Confectionner un sirop avec l'eau restante et le sucre. Hors du feu, ajouter l'infusion verveine. Napper les fraises de sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pistaches au départ.

• **Coût portion** 135 g = 0,566 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 92 Protéines : 1,9 g Fibres : 2,4 g  
 Kjoules : 385 Glucides : 14,6 g Vitamine C : 68 mg  
 Dont sucres : 14,3 g  
 Matières grasses : 2,4 g