

## Salade du goupil au fromage

LE CORBEAU ET LE RENARD



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°480

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade mélange s/at 500 g	5,000 KG	1,80	9,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,700 LT	4,26	2,98
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,035 KG	0,94	0,03
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,070 LT	0,66	0,05
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,540 KG	2,44	1,32
Camembert 45 % 250 g	8,500 UN	1,05	8,93
Herbes de Provence moulués kg	0,020 KG	3,90	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,49	0,04

### • Mise en œuvre

- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les camemberts en portions, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler le pain de mie en quatre, garnir d'une tranche de camembert, parsemer d'herbes de Provence. Mettre à four moyen (160/170 °C) 2 à 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade, napper de vinaigrette, décorer d'un toast au camembert au départ.

• **Coût portion** 85 g = 0,224 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 147 Protéines : 5,6 g Calcium : 112 mg  
Kjoules : 615 Glucides : 3,4 g  
Matières grasses : 12,1 g

## Spaghetti et boulettes façon Bandito

LA BELLE ET LE CLOCHARD



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3659

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Boulette de bœuf 15 % MG sg 30 g	9,000 KG	3,37	30,33
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,160 LT	4,26	0,68
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	1,21	0,61
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,40	0,12
Tomate concassée bt 5/1	3,200 KG	1,46	4,67
Eau	2,000 LT	-	-
Jus de bœuf bt kg	0,100 KG	11,44	1,14
Spaghetti 5 kg	4,700 KG	0,43	2,02
Sel gros 1 kg	0,100 KG	0,27	0,03
Huile de tournesol 5 lt	0,160 LT	1,33	0,21
Tomates confites bq 1 kg	0,400 KG	11,90	4,76
Parmigiano Reggiano 32 % râpé kg AOP	0,400 KG	8,10	3,24
Origan sachet 1 kg	0,040 KG	5,50	0,22
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,49	0,10
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01

### • Mise en œuvre

- Débarrasser les boulettes de bœuf dans des gastronomes pleins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les tomates concassées, mijoter 10 minutes à découvert. Mixer, mouiller du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, napper les boulettes de bœuf, cuire à four chaud (190/200 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les spaghetti «al dente» dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, graisser, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en morceaux les tomates confites, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les spaghetti puis les boulettes de bœuf, napper de sauce, décorer de tomates confites, parsemer de parmesan et d'origan au départ.

• **Coût portion** 316 g = 0,481 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271 Protéines : 16,7 g Fibres : 2,5 g  
Kjoules : 1134 Glucides : 8,6 g Calcium : 102 mg  
P/L : 0,9 Matières grasses : 18,4 g