

Caponata d'aubergines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7151

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,200 KG	1,10	9,02
Poivron rouge frais kg	4,500 KG	1,65	7,43
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,360 LT	4,10	1,48
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,64	0,64
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,500 KG	0,64	0,96
Céleri branche frais kg	0,750 KG	1,16	0,87
Pois chiches bt 5/1	1,800 KG	1,08	1,94
Câpres capucines bt 4/4	0,230 KG	4,97	1,14
Olive verte dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,460 KG	2,70	1,24
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,600 LT	0,39	0,23
Eau	0,600 LT	—	—
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Sucre semoule sac 1 kg	0,075 KG	0,69	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les aubergines non épluchées et les poivrons rouges en dés, émincer finement les oignons et le céleri branche. Réserver.
- Suer dans les 3/4 de la matière grasse frémissante les aubergines et les poivrons 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse restante les oignons, ajouter les tomates et le céleri. Mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les pois chiches, les câpres, les olives et le mélange aubergines/poivrons. Moullier avec le vinaigre et l'eau, assaisonner puis sucrer. Cuire 20 à 25 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 170 g = 0,251 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 3,1 g Fibres : 3,9 g
 Kjoules : 431 Glucides : 9,8 g Vitamine C : 33 mg
 Matières grasses : 4,8 g

Raisins au gingembre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9996

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Raisin blanc Italia kg	4,500 KG	1,00	4,50
Raisin noir Alphonse Lavallée kg	4,500 KG	1,00	4,50
Eau	3,200 LT	—	—
Gingembre frais	0,150 KG	3,05	0,46
Sucre semoule sac 1 kg	0,900 KG	0,69	0,62
Citron jaune cal moyen	0,800 KG	1,85	1,48
Extrait naturel de vanille 1 lt	0,013 LT	17,76	0,23

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et le gingembre. Egrener les raisins, presser le jus des citrons, éplucher et râper le gingembre. Réserver.
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le gingembre râpé, le jus des citrons et le sucre. Faire bouillir 5 minutes environ. Hors du feu, ajouter l'extrait de vanille. Refroidir puis mélanger avec les raisins. Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 134 g = 0,117 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 0,5 g
 Kjoules : 389 Glucides : 21,6 g
 dont sucres : 21,3 g
 Matières grasses : 0,2 g