

Hareng au curry



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1853

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Hareng filet à l'huile fr kg	5,000 KG	6,99	34,95
Œuf jaune liquide 1 lt	0,080 LT	4,23	0,34
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,035 KG	0,95	0,03
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,26	1,01
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,800 KG	2,55	2,04
Curry moulu bt 350/450 g	0,015 KG	7,76	0,12
Oignon jaune moyen kg	0,500 KG	0,65	0,33
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	14,03	0,04
Œuf dur écalé alvéole 43-53	25,000 UN	0,17	4,25
Mâche barquette kg	0,300 KG	0,86	0,26

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche et les oignons. Essorer la mâche, hacher finement les oignons, réserver.
- Rincer les œufs durs sous l'eau froide, égoutter, couper en quartiers, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une mayonnaise citronnée. Incorporer soigneusement la crème fraîche, le curry et l'oignon, rectifier l'assaisonnement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les filets de harengs, détailler en dés. Les mélanger avec la mayonnaise au curry, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le hareng au curry dans les récipients choisis, décorer d'un quartier d'œuf dur et de mâche au départ.

Coût portion 88 g = 0,435 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 222 Protéines : 10,4 g Fer : 2,2 mg
Kjoules : 929 Glucides : 2 g
Matières grasses : 19,1 g

Sauté de chevreuil forestier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4245

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de chevreuil s/os sg 40/60 g	16,200 KG	8,08	130,90
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,38	0,48
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,200 KG	0,58	0,70
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,96	0,30
Vin rouge 11° 1 lt	0,500 LT	1,49	0,75
Eau	4,000 LT	–	–
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,18	0,65
Fonds brun lié 600 g	0,100 KG	13,05	1,31
Roux blanc bt 1 kg	0,080 KG	5,39	0,43
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,56	0,53
Champignons forestiers sg 1 kg	2,500 KG	3,45	8,63
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de chevreuil, sans dégel préalable. Assaisonner, débarrasser, réserver.
- Suer les oignons et les carottes, ajouter l'ail. Déglacer vin rouge, réduire. Mouiller du bouillon de bœuf et du fonds brun lié dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Remettre les morceaux de chevreuil, porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 45 environ. Lier au roux blanc, ajouter le mélange de champignons forestiers préalablement sauté au beurre. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 133 g = 1,457 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 225 Protéines : 34,3 g Fer : 5,1 mg
Kjoules : 942 Glucides : 4,3 g
P/L : 4,5 Matière grasses : 7,6 g