

Mirepoix de légumes oubliés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10011

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Rutabaga frais kg	4,500 KG	1,90	8,55
Panais frais kg	4,500 KG	2,90	13,05
Topinambours frais kg	3,500 KG	1,95	6,83
Carottes fraîches sac kg	4,500 KG	0,60	2,70
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,65	0,78
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	4,10	1,23
Cerfeuil frais botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Eau	3,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,070 KG	7,49	0,52
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,010 KG	7,79	0,08
Gingembre moulu kg	0,005 KG	6,49	0,03
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le cerfeuil. Emincer les oignons, détailler les autres légumes en petits cubes, hacher le cerfeuil, réserver.
- Faire chauffer la matière grasse dans une sauteuse. Verser les oignons et les cubes de légumes. Suer à feu moyen pendant 7 minutes environ en remuant de temps en temps. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le cumin, le gingembre et le cerfeuil. Laisser mijoter 45 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 153 g = 0,354 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108 Protéines : 2 g Fibres : 6,5 g
Kjoules : 452 Glucides : 13,8 g
Matières grasses : 3,5 g

Coupe de kiwi aux herbes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10018

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	130,000 UN	0,13	16,90
Poire Conférence	2,000 KG	1,35	2,70
Citron vert kg	0,300 KG	3,30	0,99
Menthe fraîche botte 100 g	1,000 UN	0,71	0,71
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Basilic frais botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Eau	1,500 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,69	0,55
Coriandre en grain kg	0,005 KG	4,11	0,02
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,006 KG	12,50	0,08

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et les herbes aromatiques. Zester et presser le jus des citrons verts. Eplucher et tailler en fins bâtonnets les autres fruits, citronner. Essorer et ciseler les herbes aromatiques. Réserver.
- Dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre, les graines de coriandre et la badiane. Porter à ébullition puis hors du feu, laisser infuser jusqu'à refroidissement complet. Réserver.
- Mélanger les fruits avec les herbes aromatiques, napper du sirop parfumé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupe, parsemer des zestes de citron vert au départ.

Coût portion 125 g = 0,235 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 86 Protéines : 1 g Vitamine C : 76 mg
Kjoules : 360 Glucides : 17,6 g
dont sucres : 17,2 g
Matières grasses : 0,7 g