

Mâche à l'andouille de Vire



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10029

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|----------|-------|-------|
| Salade mâche fr 250 g | 2,000 KG | 7,40 | 14,80 |
| Champignons de Paris frais kg | 2,300 KG | 2,85 | 6,56 |
| Andouille de Vire 1,9 kg | 1,500 KG | 7,90 | 11,85 |
| Moutarde de Dijon seau 5 kg | 0,070 KG | 0,95 | 0,07 |
| Vinaigre de cidre 1 lt | 0,100 LT | 1,49 | 0,15 |
| Huile de colza 5 lt | 0,700 LT | 1,33 | 0,93 |
| Crème liquide légère 18 % UHT 1 lt | 0,500 LT | 1,78 | 0,89 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,26 | 0,00 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,003 KG | 10,67 | 0,03 |

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les champignons de Paris. Emincer, réserver.
- Détailler l'andouille de Vire en rondelles, réserver.
- Mélanger la moutarde et le vinaigre de cidre. Incorporer progressivement l'huile de colza, ajouter la crème fraîche, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser harmonieusement la mâche, les champignons de Paris et l'andouille de Vire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de vinaigrette au départ.

Coût portion 71 g = 0,353 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118 Protéines : 4,1 g
Kjoules : 494 Glucides : 0,7 g
Matières grasses : 10,9 g

Crevettes au cidre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10030

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|--|-----------|-------|--------|
| Crevette décortiquée crue 20/30 sg 800 g | 12,000 KG | 13,54 | 162,48 |
| Beurre doux 250 g | 0,050 KG | 4,83 | 0,24 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,000 KG | 0,81 | 0,81 |
| Ail émincé sg 250 g | 0,120 KG | 3,82 | 0,46 |
| Carottes rondelles sg 2,5 kg | 1,200 KG | 0,56 | 0,67 |
| Cidre brut 75 cl | 0,800 LT | 2,24 | 1,79 |
| Eau | 3,500 LT | - | - |
| Fumet de poisson bt 900 g | 0,088 KG | 15,12 | 1,33 |
| Thym entier bt 1 lt | 0,010 KG | 22,78 | 0,23 |
| Fécule de pomme de terre 250 g | 0,180 KG | 5,08 | 0,91 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,26 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |
| Coriandre feuille botte 50 g | 2,000 UN | 0,79 | 1,58 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les feuilles de coriandre. Ciseler, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les carottes. Mouiller du cidre et du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les crevettes et le thym, assaisonner. Cuire 10 minutes, lier à la fécule de pomme de terre, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de coriandre ciselée au départ.

Coût portion 124 g = 1,706 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 151 Protéines : 28,6 g
Kjoules : 632 Glucides : 4,8 g
P/L : 19,1 Matière grasses : 1,5 g