

Fèves à la portugaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10024

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fèves pelées sg 1 kg	19,000 KG	2,94	55,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	3,98	0,80
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,82	0,41
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,500 KG	3,95	1,98
Chorizo PP doux 250 g	0,500 KG	5,43	2,72
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,59	0,80
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,600 KG	0,65	1,04
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,82	0,19
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,005 KG	21,13	0,11
Eau	6,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,120 KG	7,49	0,90
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	2,35	0,16
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Déconditionner les fèves dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 5 minutes. Rafrâchir, réserver.
- Sur les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les lardons et le chorizo préalablement débarrassé de sa peau et coupé en rondelles. Sauter 3 minutes à feu vif en remuant constamment. Déglacer vin blanc. Ajouter les tomates concassées, l'ail et le laurier, mijoter 5 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 30 minutes à couvert.
- Incorporer les fèves à la sauce, mijoter 10 minutes. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 231 g = 0,650 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 167
Kjoules : 699

Protéines : 11,7 g
Glucides : 9,4 g
Matières grasses : 7,2 g

Fibres : 9,2 g

Fraises au porto



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10025

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	10,500 KG	3,60	37,80
Porto rouge 75 cl	1,000 LT	11,41	11,41
Sucre semoule sac 1 kg	0,320 KG	0,70	0,22
Arôme vanille liquide 1 lt	0,050 LT	4,25	0,21
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,73	2,18

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Equeuter, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le porto et le sucre. Porter à ébullition, réduire à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop légèrement épais. Hors du feu, ajouter l'arôme vanille, refroidir, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les fraises dans des coupes, napper du sirop au porto, décorer d'une rosace de crème chantilly au départ.

Coût portion 124 g = 0,518 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81
Kjoules : 339

Protéines : 0,9 g
Glucides : 12,2 g
dont sucres : 12 g
Matières grasses : 2,7 g

Vitamine C : 68 mg
Fibres : 2 g