

Gratin de courgettes et ravioles



Romans
étape 16

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4554

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	13,000 KG	1,20	15,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,280 LT	3,98	1,11
Noix de muscade moulué bt 1 lt	0,007 KG	9,98	0,07
Ravioles du Dauphiné sg 1 kg LR	3,700 KG	7,38	27,31
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,500 LT	4,35	10,88
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,08	1,22
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes en prenant soin de laisser la peau. Détailler en rondelles.
- Cuire dans la matière grasse frémissante les rondelles de courgettes "al dente". Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Répartir une couche de courgettes dans des gastronomes pleins, parsemer de ravioles du Dauphiné. Renouveler une fois l'opération, puis terminer par une couche de courgettes. Napper de crème, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four moyen (160/170 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 181 g = 0,562 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 243
Kjoules : 1017
Protéines : 7,5 g
Glucides : 15,8 g
Matières grasses : 16,4 g
Fibres : 1,3 g

Gaufre de Liège fantaisie



Liège
étape 2

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4799

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Gaufre liégeoise (x1) (x80) 55 g	100,000 UN	0,32	32,00
Fraise kg	3,000 KG	3,02	9,06
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	1,000 LT	2,73	2,73
Sauce dessert fruits rouges lt	0,500 LT	2,88	1,44

Progression

- Trier, laver délicatement, égoutter puis équeuter les fraises. Détailler en deux, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner et dresser sur assiettes les gaufres de Liège. Décorer d'une rosace de crème fouettée et d'un filet de sauce dessert fruits rouges. Accompagner de fraises au départ.

Coût portion 99 g = 0,452 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 308
Kjoules : 1289
Protéines : 3,9 g
Glucides : 34,3 g
dont sucres : 17,8 g
Matières grasses : 12,2 g