

Toasts à l'avocat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10100

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	29,000 UN	0,91	26,39
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	2,250 KG	5,44	12,24
Thon listao naturel poche 4/4	1,400 KG	7,63	10,68
Mayonnaise seau 5 lt	1,400 KG	1,40	1,96
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,800 KG	1,19	3,33

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes. Eplucher et ôter le noyau des avocats, couper en quatre, détailler en lamelles, citronner, réserver. Couper en quatre les tomates, détailler en lamelles, réserver.
- Égoutter le thon, puis mélanger avec la mayonnaise. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les tranches de pain de mie en deux, dresser sur des plaques de pâtisserie. Griller au four (170/180 °C), refroidir.
- Tartiner le mélange thon/mayonnaise sur le pain de mie grillé, décorer de lamelles d'avocat et de tomate. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 114 g = 0,548 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 6,8 g Fibres : 2,5 g
Kjoules : 988 Glucides : 12,6 g Vitamine C : 6 mg
Matières grasses : 17,1 g

Agneau au miel et gingembre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1741

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Epaule d'agneau s/os roulée s/filet sg kg	11,500 KG	8,43	96,95
Gingembre frais kg	0,120 KG	4,35	0,52
Eau	0,350 LT	-	-
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,450 KG	4,12	1,85
Orange cal 5/6 kg	1,000 KG	1,43	1,43
Citron jaune cal moyen kg	0,500 KG	1,55	0,78
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	10,67	0,06

Progression

- Dégeler les épaules d'agneau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le gingembre et les agrumes. Eplucher et râper le gingembre, presser les agrumes. Réserver.
- Mettre infuser le gingembre dans la quantité d'eau bouillante nécessaire pendant 30 minutes. Filtrer, mélanger avec le miel, refroidir. Ajouter le jus des agrumes, assaisonner. Mettre à mariner les épaules d'agneau pendant 24 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les épaules d'agneau dans des gastro-normes pleins, arroser de la marinade. Cuire au four (180/200 °C) 1 heure environ en prenant soin d'arroser régulièrement les épaules d'agneau du jus de cuisson (détendre à l'eau au besoin). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les épaules d'agneau préalablement tranchées, napper du jus de cuisson au départ.

Coût portion 102 g = 1,016 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 235 Protéines : 22,6 g Fer : 2,3 mg
Kjoules : 983 Glucides : 4,6 g
P/L : 1,6 Matière grasses : 14 g