

Champignons sautés aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10104

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés sg 2,5 kg	27,000 KG	1,12	30,24
Beurre doux 250 g	0,400 KG	6,15	2,46
Echalote vrac kg	0,500 KG	0,95	0,48
Ail vrac kg	0,100 KG	3,11	0,31
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,060 KG	8,11	0,49
Roux blanc instantané bt 1 kg	0,180 KG	5,44	0,98
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,400 LT	4,95	1,98
Curry moulu bt 350/450 g	0,020 KG	7,40	0,15
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,87	3,94
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	9,89	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'ail. Eplucher, émincer les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Sauter dans la matière grasse frémissante les champignons et les échalotes. Ajouter l'ail, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de volaille. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, lier au roux blanc. Crémier, incorporer les champignons, le curry et les amandes effilées, mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 171 g = 0,411 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 158 Protéines : 6,6 g Fibres : 4,5 g
 Kjoules : 661 Glucides : 9,7 g Fer : 4,8 mg
 Matières grasses : 9,3 g

Fruits au claret



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10105

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	6,000 KG	1,30	7,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	2,15	0,11
Raisin blanc Italia kg	3,000 KG	1,30	3,90
Mûre sg 1 kg	1,500 KG	2,69	4,04
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,200 LT	1,66	1,99
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,10	0,08
Gingembre moulu kg	0,010 KG	6,49	0,06
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Baies roses bt 220 g	0,010 KG	52,15	0,52
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,36

Progression

- Laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) les mûres.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Peler les pommes, découper en morceaux, citronner. Egrenier le raisin. Réserver.
- Porter à petite ébullition le vin blanc additionné des épices, ajouter le sucre, laisser cuire 5 minutes environ. Filtrer, refroidir. Incorporer les fruits, mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les fruits et leur jus dans les récipients choisis au départ.

Coût portion 117 g = 0,191€

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 75 Protéines : 0,5 g Fibres : 1,8 g
 Kjoules : 314 Glucides : 16,8 g
 dont sucres : 15,9 g
 Matières grasses : 0,2g