

Salade de poivrons grillés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100093

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poivrons rouges/jaunes grillés sg 1 kg	4,200 KG	3,95	16,58
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,320 KG	11,53	3,69
Figue sèche 1 kg	0,280 KG	4,49	1,26
Ail vrac kg	0,080 KG	3,11	0,25
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,060 LT	4,23	0,25
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,060 KG	0,39	0,02
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	4,000 KG	1,49	5,96
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	8,99	0,03
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,20	0,19

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les gousses d'ail.
- Déconditionner les poivrons rouges et jaunes grillés dans des gastronomes pleins. Cuire au four (180/200 °C) 10 minutes. Refroidir, réserver.
- Mixer les anchois préalablement égouttés avec les figes et les gousses d'ail. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre, assaisonner. Incorporer le fromage blanc, bien mélanger.
- Dresser les poivrons, napper de la préparation, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 91 g = 0,280 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 69 Protéines : 4,7 g Fibres : 1,7 g
 Kjoules : 288 Glucides : 6,2 g
 Matières grasses : 2,4 g

Filet de poulet orange et cumin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100097

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet s/v 120/140 g	12,000 KG	6,59	79,10
Margarine de cuisine 500 g	0,360 KG	1,36	0,49
Sucre semoule sac 1 kg	0,480 KG	0,71	0,34
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,360 KG	0,67	0,24
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds brun lié 600 g	0,050 KG	13,59	0,68
Orange cal 5/6 kg	1,700 KG	1,28	2,17
Cumin moulu bt 400 g	0,012 KG	14,01	0,17
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	6,66	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Peler à vif, prélever les segments, détailler les zestes en julienne très fine. Réserver.
- Colorer dans la matière grasse frémissante les deux faces des filets de poulet. Assaisonner, puis finir la cuisson au four (140/160 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le sucre et le vinaigre, cuire jusqu'à obtention d'un caramel blond. Mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les segments d'orange et la julienne de zestes préalablement blanchie, mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter le cumin, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce au départ.

Coût portion 104 g = 0,830 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 177 Protéines : 29,5 g
 Kjoules : 748 Glucides : 6,2 g
 P/L : 7,96 Matières grasses : 3,7 g