

Potage fenouil-carotte et cumin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9995

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fenouil bulbe frais kg	9,200 KG	1,26	11,59
Carottes fraîches sac kg	5,400 KG	0,60	3,24
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,56	0,89
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,042 KG	7,79	0,33
Eau	12,500 LT	–	–
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,000 LT	2,28	2,28

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Conserver les panaches de fenouil pour la décoration et émincer les bulbes, détailler les carottes en rondelles. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les légumes et le cumin. Mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, cuire 1 heure 15 à couvert. Assaisonner, mixer. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Crémier le potage, dresser, décorer de panaches de fenouil au départ.

Coût portion 268 g = 0,184 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 88 Protéines : 1,4 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 368 Glucides : 6 g
 Matières grasses : 5,8 g

Frittata de tomates



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4021

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	10,000 LT	2,50	25,00
Tomate ronde cal 57/67 kg	16,000 KG	0,98	15,68
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,100 LT	4,10	0,41
Basilic frais botte 50 g	3,000 UN	0,79	2,37
Parmigiano 28 % râpé 500 gAOP	0,800 KG	13,09	10,47
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,004 KG	14,03	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates et le basilic. Monder, épépiner et couper en dés les tomates, émincer la moitié du basilic. Réserver.
- Battre l'œuf entier liquide en omelette, ajouter le basilic émincé et le parmesan. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler les tomates dans la matière grasse frémissante, cuire 8 minutes en remuant régulièrement. Mélanger les tomates avec l'omelette, remettre dans le plat de cuisson, cuire à feu doux à couvert 6 à 8 minutes. Retourner l'omelette pour faire dorer l'autre face. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la frittata en portion, dresser sur assiette, décorer de basilic au départ.

Coût portion 264 g = 0,540 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 213 Protéines : 16,7 g Fer : 2,1 mg
 Kjoules : 891 Glucides : 3,5 g Calcium : 181 mg
 P/L : 1,2 Matières grasses : 14,2 g