

## Rutabaga aux lardons fumés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18939

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rutabaga frais kg	18,500 KG	1,90	35,15
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,30	0,23
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,65	0,78
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,000 KG	3,95	3,95
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,42	0,06
Eau	3,000 LT	—	—
Bouillon de légumes granulé bt 1,2 kg	0,060 KG	8,26	0,50
Laurier moulu bt 275 g	0,007 KG	20,44	0,14
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	9,95	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Persil frais vrac	0,050 KG	3,12	0,16

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Emincer les oignons, couper les rutabagas en cubes, hacher le persil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons fumés préalablement blanchis, singer, cuire 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le rutabaga, le laurier et la noix de muscade. Assaisonner, cuire à couvert 45 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 176 g = 0,411 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 83  
Kjoules : 347

**Protéines : 3,5 g**  
Glucides : 5,7 g  
Matières grasses : 4,2 g

Fibres : 4,3 g

## Pomme grillée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°15200

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Elstar kg	10,500 KG	1,43	15,01
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Chapelure 1 kg	1,500 KG	1,10	1,65
Beurre doux 250 g	0,500 KG	3,56	1,78

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, couper en rondelles épaisses.
- Disposer au fond des gastronomes préalablement graissés une couche de pomme, saupoudrer de sucre et de chapelure. Répéter ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients. Surmonter de beurre préalablement découpés en petits dés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, servir chaud ou tiède au départ.

**Coût portion** 127 g = 0,191 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 189  
Kjoules : 791

**Protéines : 2,1 g**  
Glucides : 32 g  
dont sucres : 21,5 g  
Matières grasses : 5,2 g

Fibres : 2,8 g