

Œuf Bénédicte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°911

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf poché moulé alvéole	100,000 UN	0,39	39,00
Œuf entier liquide 2 lt	0,625 LT	2,50	1,56
Farine ménagère T 55 1 kg	1,500 KG	0,42	0,63
Levure chimique 1/1,5 kg	0,075 KG	5,53	0,41
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,26	0,00
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,300 KG	2,55	3,32
Bacon fumé en tranches bq 500 g	1,000 KG	4,99	4,99
Eau	1,000 LT	-	-
Sauce hollandaise bt kg	0,100 KG	9,17	0,92
Beurre doux 250 g	0,520 KG	3,56	1,85
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,28	0,20

Progression

- Fouetter l'œuf entier liquide. Ajouter la farine, la levure et le sel. Incorporer la crème, mélanger rapidement. Étendre à l'aide d'une spatule sur une hauteur d'environ 1,5 cm la pâte à muffin sur des plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé. Cuire à four chaud (180/190 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, détailler en portions puis recouper en deux sur la hauteur, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire la sauce hollandaise. Porter à ébullition, cuire 1 minute. Hors du feu, monter au beurre. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Griller à sec les tranches de bacon. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Remettre les œufs pochés à température au bain-marie 1 minute 30. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Passer les muffins sous le grill 45 secondes. Dresser le bacon sur les muffins, puis l'œuf poché. Napper de sauce hollandaise, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 100 g = 0,529 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226

Kjoules : 946

Protéines : 11,7 g

Glucides : 12,3 g

Matières grasses : 14,3 g