

Soupe de légumes au tofu



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4471

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Chou chinois moyen pak-choi	4,300 KG	2,78	11,95
Champignons de Paris frais kg	1,900 KG	2,85	5,42
Carottes fraîches sac kg	2,900 KG	0,60	1,74
Huile de tournesol 5 lt	0,650 LT	1,36	0,88
Coriandre en poudre sachet 1 kg	0,045 KG	3,70	0,17
Eau	14,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,290 KG	7,49	2,17
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg AB	1,450 KG	8,43	12,22
Sel fin 1 kg	0,075 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et les champignons. Eplucher et râper les carottes. Réserver.
- Détailler le tofu en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les légumes sans colorer. Ajouter la coriandre, puis mouiller du bouillon de volaille préalablement dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 30 minutes à feu doux. Ajouter le tofu, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 246 g = 0,346 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 111 Protéines : 3,5 g
 Kjoules : 465 Glucides : 5,1 g
 Matières grasses : 8,2 g

Bœuf aux pousses de bambou



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°427

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,40	86,40
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,36	0,41
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Piment doux moulu bt 425 g	0,008 KG	12,18	0,10
Sauce soja 200 g	0,400 KG	6,25	2,50
Eau	6,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,120 KG	8,18	0,98
Pousses de bambous bt 3/1	1,600 KG	1,36	2,18
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,22	0,26

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, émincer finement. Réserver.
- Détailler le bœuf bourguignon en lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les lamelles de bœuf, faire revenir à feu vif en remuant constamment 10 minutes environ. Incorporer le piment, déglacer sauce soja. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 45 minutes à couvert. Ajouter les pousses de bambous préalablement égouttées et rincées à l'eau claire, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser l'émincé de bœuf, napper de sauce, décorer de persil au départ.

Coût portion 138 g = 0,937 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 285 Protéines : 31,4 g Fer : 3,7 mg
 Kjoules : 1193 Glucides : 3,2 g
 P/L : 1,9 Matières grasses : 16,2 g