

Langue de bœuf sauce madère



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1477

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Langue de bœuf AS cuite tr s/v 100 g	5,000 KG	10,95	54,75
Beurre doux 250 g	0,400 KG	4,83	1,93
Champignons de Paris frais kg	1,000 KG	2,85	2,85
Echalote vrac kg	0,400 KG	1,62	0,65
Farine ménagère T 55 1 kg	0,100 KG	0,45	0,05
Madère de cuisine 2 lt	0,100 LT	5,79	0,58
Eau	0,500 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,010 KG	8,09	0,08
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Persil haché sg 250 g	0,030 KG	2,35	0,07
Estragon sg 250 g	0,030 KG	6,06	0,18

Progression

- Dégeler les langues de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les champignons en lamelles, éplucher et hacher les échalotes. Réserver.
- Faire sauter les champignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les échalotes, suer 5 minutes à couvert, à feu doux. Singer, laisser blondir puis déglacer madère. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, mijoter 15 minutes à feu très doux. Réserver au bain marie (+ 63 °C).
- Détailler les tranches de langue de bœuf en demiportion, plaquer dans des gastronomes pleins, couvrir. Remettre à température à four vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de langues de bœuf sur assiette, napper de sauce madère, parsemer de persil et d'estragon au départ.

Coût portion 70 g = 0,612 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144 Protéines : 11 g Fer : 1,8 mg
Kjoules : 598 Glucides : 2,4 g
Matières grasses : 9,8 g

Sauté de lapin de Lisbonne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1701

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de lapin s/os sg 60/80 g	14,500 KG	5,83	84,54
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	3,98	1,00
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,60	0,60
Ail vrac kg	0,050 KG	3,55	0,18
Porto rouge 75 cl	0,600 LT	11,41	6,85
Eau	3,800 LT	-	-
Thym entier bt 1 lt	0,025 KG	22,78	0,57
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,650 KG	1,28	0,83
Pommes de terre Bintje 10 kg	3,800 KG	0,65	2,47
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,750 KG	3,95	2,96
Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,750 KG	2,15	1,61
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Roux blanc bt kg	0,150 KG	6,67	1,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Dégeler le sauté de lapin en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons et l'ail, détailler les pommes de terre en cubes. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de lapin. Ajouter l'oignon et l'ail, laisser roussir. Déglacer porto, mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition. Ajouter le thym, le concentré de tomate, les pommes de terre, les lardons et les olives noires. Assaisonner, mijoter 45 minutes à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 143 g = 1,027 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 26,2 g
Kjoules : 1096 Glucides : 8 g
P/L : 1,9 Matières grasses : 13,6 g