

Petits pois au bacon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3163

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Petits pois très fins cuits sg 2,5 kg	14,000 KG	1,48	20,72
Margarine de cuisine 500 g	0,700 KG	1,24	0,87
Oignon jaune moyen kg	1,400 KG	0,55	0,77
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,66	0,83
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,46	0,16
Eau	6,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,070 KG	7,59	0,53
Bacon fumé kg	1,900 KG	6,56	12,46
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les oignons. Emincer finement. Réserver.
- Déconditionner les petits pois dans des gastro-normes pleins, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Déglacer vin blanc. Singer, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Napper les petits pois de la sauce, cuire à couvert au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le bacon en fines lamelles et disposer sur des plaques de cuisson. Mettre au four (150/160 °C) 20 à 25 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce que les lamelles soient bien grillées. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les petits pois, décorer de lamelles de bacon grillé au départ.

Coût portion 187 g = 0,365 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 204 Protéines : 10,8 g Fibres : 8,7 g
 Kjoules : 854 Glucides : 15,4 g
 Matières grasses : 9,0 g

Lamington



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4844

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Beurre doux 250 g	1,000 KG	6,15	6,15
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Arôme vanille liquide 1 lt	0,150 LT	4,25	0,64
Œuf entier liquide 2 lt	0,250 LT	3,20	0,80
Farine ménagère T 55 1 kg	2,100 KG	0,46	0,97
Levure chimique 1/1,5 kg	0,110 KG	5,53	0,61
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,600 LT	0,57	0,34
Eau	1,500 LT	-	-
Sucre glace sachet 1 kg	1,000 KG	1,78	1,78
Beurre doux 250 g	0,080 KG	6,15	0,49
Cacao poudre sac 1 kg	0,100 KG	7,95	0,80
Noix de coco râpée 1 kg	0,220 KG	3,39	0,75

Progression

- Mélanger le beurre préalablement ramolli avec le sucre. Ajouter l'arôme vanille, puis incorporer petit à petit l'œuf entier liquide. Ajouter la farine et la levure, détendre la pâte avec le lait, bien mélanger.
- Verser l'appareil dans un moule bas préalablement recouvert de papier sulfurisé. Cuire au four (180/190 °C) 50 minutes environ. Refroidir, réserver.
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition. Ajouter le sucre glace en remuant énergiquement au fouet. Incorporer le beurre et le cacao en poudre. Napper le gâteau du glaçage, puis parsemer de noix de coco râpé. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le gâteau en portion, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 81 g = 0,140 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 263 Protéines : 3,9 g
 Kjoules : 1101 Glucides : 36,1 g
 dont sucres : 20,7 g
 Matières grasses : 11,1 g