

Soupe froide de courgette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10106

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	8,000 KG	1,10	8,80
Cive ou ciboule	1,500 UN	0,99	1,49
Fromage frais de brebis 50 % 1 kg	1,200 KG	11,50	13,80
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,79	3,16
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	4,84	3,87
Eau	0,900 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	9,89	0,07

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le basilic. Épépiner et découper en morceaux les courgettes, émincer grossièrement la ciboule, hacher les 2/3 du basilic, réserver.
- Réserver quelques dés de fromage frais de brebis, mixer le restant avec les légumes et le basilic. Ajouter l'huile d'olive et de l'eau si nécessaire pour une consistance fluide. Assaisonner, dresser en coupe, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'une feuille de basilic et de fromage de brebis au départ.

Coût portion 115 g = 0,312 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124
Kjoules : 519
Protéines : 3,1 g
Glucides : 2,4g
Matières grasses : 11 g

Rôti de porc sauce cameline



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4287

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Roti de porc cuit bruni 2,9 kg	8,000 KG	9,95	79,60
Jus de porc déshydraté 600 g	0,060 KG	21,77	1,31
Eau	3,000 LT	-	-
Vin 11° rouge 1 lt	1,000 LT	1,57	1,57
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,250 LT	0,66	0,17
Pain restaurant 400 g	5,000 UN	0,59	2,95
Cannelle moulue bt 1 lt	0,020 KG	8,10	0,16
Gingembre moulu kg	0,020 KG	6,49	0,13
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,250 LT	2,96	0,74
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04

Progression

- La veille, faire macérer les épices dans le mélange vin-vinaigre au moins 1 heure. Filtrer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trancher les rôtis de porc, plaquer dans des gastro-normes pleins. Remettre en température à couvert à four mixte (120 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mouiller du jus de porc dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le mélange vin-vinaigre, porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer le pain préalablement découpés en morceaux et grillé, mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti, napper de sauce au départ.

Coût portion 116 g = 0,073 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236
Kjoules : 988
P/L : 2,4
Protéines : 24,1 g
Glucides : 11,7 g
Matières grasses : 10,2 g