

Spaetzles sautés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100155

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|----------|------|-------|
| Spaetzles aux 3 oeufs frais 2,5 kg | 9,000 KG | 1,91 | 17,21 |
| Sel gros 1 kg | 0,070 KG | 0,28 | 0,02 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,400 LT | 1,28 | 0,51 |
| Beurre doux 250 g | 0,400 KG | 7,25 | 2,90 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,600 KG | 0,80 | 1,28 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,006 KG | 7,89 | 0,05 |
| Sel fin 1 kg | 0,035 KG | 0,27 | 0,01 |
| Persil haché sg 250 g | 0,040 KG | 2,28 | 0,09 |

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons sans les colorer. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plonger les spaetzels dans un grand volume d'eau frémissante salée, cuire 12 à 14 minutes. Egoutter, puis les faire revenir avec la poêlée d'oignons. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

Coût portion 224 g = 0,220 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 418 **Protéines : 12,8 g**
 Kjoules : 1764 **Glucides : 67,9 g**
Matières grasses : 10,5 g

Coupe vitaminée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100226

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|------|-------|
| Banane cat 1 | 5,700 KG | 1,29 | 7,35 |
| Kiwi 39 pièces/plateau | 75,000 UN | 0,29 | 21,75 |
| Yaourt nature (x4) 125 g | 24,000 UN | 0,11 | 2,59 |
| Miel mille fleurs liquide pot 1 kg | 0,750 KG | 4,19 | 3,15 |
| Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg | 0,600 KG | 1,75 | 1,05 |

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et détailler en morceaux les bananes et les kiwis, presser le jus des citrons.
- Mettre les bananes et les kiwis dans la cuve du mixer, ajouter les yaourts et le miel. Mixer et incorporer petit à petit le jus de citron. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,360 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 101 **Protéines : 2,2 g** **Fibres : 2,4 g**
 Kjoules : 428 **Glucides : 19,4 g** **Vitamine C : 47 mg**
dont sucres : 17,3 g
Matières grasses : 0,8 g