

Brick de légumes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100092

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Feuille de brick carrées sachet 160 g	3,200 KG	11,44	36,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	4,23	1,06
Courgette calibre 14/21cm kg	3,000 KG	1,83	5,50
Aubergine longue ou ronde kg	1,500 KG	2,11	3,16
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	-	-
Poivron rouge frais kg	1,100 KG	2,05	2,26
Tomate ronde cal 57/67 kg	0,750 KG	1,60	1,20
Pois chiches bt 5/1	0,300 KG	1,16	0,35
Pulpe d'ail seau 1 kg	0,012 KG	2,63	0,03
Curcuma moulu bt 450 g	0,012 KG	18,16	0,22
Curmin moulu bt 350 g	0,006 KG	10,31	0,06
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,27	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons. Détailler les légumes en petits cubes, réserver.
- Faire dorer les courgettes, les aubergines, les oignons et les poivrons 10 minutes dans la matière grasse. Ajouter les cubes de tomates et les pois chiches, incorporer la pulpe d'ail. Ajouter les épices, assaisonner. Cuire 3 minutes à feu doux, réserver.
- Etaler les feuilles de brick, garnir de la préparation de légumes. Fermer en aumônière, lier à la ficelle de cuisine sans serrer. Disposer sur plaques recouvertes de papier cuisson préalablement huilé. Cuire au four (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 103 g = 0,500 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 39
Kjoules : 162
Protéines : 0,8 g
Glucides : 2,7 g
Matières grasses : 2,2 g

Filet de cabillaud à l'orientale



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100098

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de cabillaud s/a sg 100/400 g	12,000 KG	7,61	91,26
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,050 LT	4,23	0,21
Céleri branche frais kg	0,500 KG	1,32	0,66
Ail émincé sg 250 g	0,060 KG	2,89	0,17
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Eau	2,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,040 KG	15,54	0,62
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,500 KG	0,65	1,64
Spigol 100 % naturel 100 g	0,010 KG	191,13	1,91
Cumin moulu bt 400 g	0,010 KG	14,01	0,14
Curcuma bt 250 g	0,010 KG	14,88	0,15
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	6,66	0,02

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter et rincer abondamment à l'eau claire le céleri. Emincer, réserver.
- Plaquer les filets de cabillaud sur une plaque à rôtir huilée. Ajouter le céleri, l'ail et les oignons. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disperser au fouet le fumet de poisson dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les tomates concassées et les épices. Assaisonner. Mouiller les filets de cabillaud de la préparation. Cuire au four (160/180 °C) 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner les filets de cabillaud, dresser sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 140 g = 0,977 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108
Kjoules : 457
P/L : 19,92
Protéines : 22,5 g
Glucides : 1,7 g
Matières grasses : 1,1 g