

Escalope de porc du Sud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2800

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope échine de porc s/v 120/140 g	13,000	KG	4,50 58,50
Huile de tournesol 5 lt	0,200	LT	1,38 0,28
Margarine de cuisine 500 g	0,200	KG	1,30 0,26
Echalote coupée sg 250 g	0,120	KG	2,84 0,34
Sauge fraîche 100 g	1,000	UN	0,60 0,60
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500	LT	1,55 0,78
Eau	3,000	LT	- -
Fonds brun clair bt 800 g	0,075	KG	11,91 0,89
Roux blanc bt kg	0,060	KG	6,67 0,40
Sel fin 1 kg	0,040	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007	KG	13,12 0,09

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la sauge. Essorer les feuilles, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les escalopes de porc 4 à 5 minutes de chaque côté. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, ajouter la sauge. Déglacer vin blanc. Moullier du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, lier au roux blanc. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de porc, napper de sauce au départ.

Coût portion 114 g = 0,622 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 311
Kjoules : 1302
P/L : 1

Protéines : 23,6 g
Glucides : 1,2 g
Matières grasses : 23,5 g

Bohémienne comtadine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9984

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	14,000	KG	1,30 18,20
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400	LT	4,26 1,70
Margarine de cuisine 500 g	0,400	KG	1,30 0,52
Oignon jaune moyen kg	1,200	KG	0,58 0,70
Herbes de Provence moulées kg	0,009	KG	6,65 0,06
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000	KG	1,10 3,30
Ail vrac kg	0,180	KG	3,55 0,64
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,500	KG	12,61 6,31
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200	LT	4,26 0,85
Farine ménagère T 55 1 kg	0,120	KG	0,42 0,05
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000	LT	0,49 1,47
Sel fin 1 kg	0,030	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007	KG	13,12 0,09
Comté bande marron 45 % kg AOP	1,000	KG	8,87 8,87

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Détailler les aubergines en morceaux, émincer les oignons, monder les tomates et couper en cubes, hacher l'ail, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les morceaux d'aubergine et les herbes de Provence, cuire 5 à 7 minutes. Incorporer les cubes de tomate et l'ail. Assaisonner, mijoter 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler dans l'huile d'olive frémissante les anchois. Singer et laisser épaissir. Ajouter le lait, cuire 3 à 4 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Incorporer la sauce béchamel à base d'anchois à la préparation aux aubergines et tomates, rectifier l'assaisonnement. Plaquier dans des gastronomes pleins, parsemer de comté préalablement râpé, gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 195 g = 0,428 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 185
Kjoules : 774

Protéines : 6,6 g
Glucides : 7,4 g
Matières grasses : 13,6 g

Fibres : 3,5 g
Calcium : 158 mg