

Crudités belle-saison



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1070

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade feuille de chêne 300/400 g	10,000 UN	0,72	7,20
Tomate cerise bq 500 g	2,100 KG	1,82	3,82
Concombre cat 1 pièce	7,000 UN	0,78	5,46
Poivron jaune frais	0,900 KG	1,80	1,62
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	1,500 KG	0,86	1,29
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,055 KG	0,95	0,05
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,700 LT	4,10	2,87
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,110 LT	0,65	0,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Croûtons ronds nature 500 g	1,300 KG	3,64	4,73
Ciboulette botte 50 g	0,140 UN	0,79	0,11

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la ciboulette. Essorer la salade, couper les tomates cerise en deux, éplucher et détailler en cubes le concombre, râper finement le poivron jaune, émincer la ciboulette. Réserver.
- Plaquer les haricots verts dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Refroidir, détailler en morceaux, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les crudités et les haricots verts sur assiette, parsemer de croûtons et de ciboulette, napper de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 112 g = 0,273 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 156 Protéines : 2,8 g Fibres : 1,9 g
Kjoules : 653 Glucides : 7,6 g
Matières grasses : 12,3 g

Blanquette de tofu



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7174

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg ABE	10,000 KG	8,43	84,30
Beurre doux 250 g	0,260 KG	3,56	0,93
Carottes fraîches sac kg	3,400 KG	0,60	2,04
Poireau frais kg	4,000 KG	1,10	4,40
Céleri branche frais kg	2,000 KG	1,16	2,32
Champignons bq 1 kg	2,600 KG	2,60	6,76
Fleur de maïs bt 700 g	0,400 KG	5,05	2,02
Eau	7,000 LT	–	–
Bouquet gami	2,000 UN	0,96	1,92
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Jus de citron concentré 1 lt	0,260 LT	2,15	0,56
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,28	1,82

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les carottes en rondelles, émincer les poireaux, le céleri et les champignons. Réserver.
- Détailler le tofu en cubes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer les légumes dans la matière grasse frémissante 10 à 12 minutes. Singer à la fleur de maïs, mouiller de la quantité d'eau chaude nécessaire. Ajouter le bouquet gami, assaisonner, cuire 10 minutes. Incorporer les cubes de tofu, mijoter 20 minutes. Hors du feu, incorporer le jus de citron, crémer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 173 g = 1,072 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 241 Protéines : 17,9 g Fer : 2,1 mg
Kjoules : 1009 Glucides : 8,9 g
P/L : 1,2 Matière grasses : 14,3 g