

Salsifis sauce verte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1488

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupé sg 2,5 kg	15,000 KG	1,53	22,95
Beurre doux 250 g	0,400 KG	4,83	1,93
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,45	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,000 LT	0,49	1,96
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,32	0,20
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Cresson botte 400 g pièce	2,000 UN	1,62	3,24
Persil frais vrac	0,300 KG	2,46	0,74
Estragon frais botte 50 g	3,000 UN	0,79	2,37
Emmental râpé 45 % kg	0,450 KG	4,08	1,84
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Triier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les herbes aromatiques. Emincer les oignons, hacher les herbes aromatiques, réserver.
- Déconditionner les salsifis dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux blanc, mouiller de la quantité de lait nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, assaisonner. Incorporer les oignons préalablement sués dans la matière grasse frémissante, le cresson, le persil, l'estragon et l'emmental râpé. Crémier, mijoter 2 à 3 minutes, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les salsifis, napper de sauce au départ.

Coût portion 189 g = 0,364 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 159 Protéines : 6,9 g Fibres : 9,3 g
 Kjoules : 665 Glucides : 12,8 g Calcium : 112 mg
 Matières grasses : 6,9 g

Coupe du Calvados



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8911

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise sg 1 kg	3,000 KG	2,38	7,14
Cocktail de fruits rouges sg 1 kg	3,000 KG	2,89	8,67
Pomme Jonagold cal 75/80	4,000 KG	1,78	7,12
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Calvados dénaturé 2 lt	0,000 LT	6,27	0,00
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,70	0,70

Progression

- Laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) les fraises et le cocktail de fruits rouges.
- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, détailler en dés, citronner, réserver.
- Porter à ébullition le mélange d'eau et de sucre, cuire 5 à 6 minutes.
- Mélanger les fraises, le cocktail de fruits rouges et les dés de pomme. Verser le sirop encore tiède sur les fruits. Refroidir, dresser dans les ramequins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 107 g = 0,237 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84 Protéines : 0,7 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 352 Glucides : 18 g Vitamine C : 30 mg
 Matières grasses : 17,8 g