

Courgettes méditerranéennes



sans allergènes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9746

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	16,000 KG	1,40	22,40
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	3,98	0,80
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,000 KG	0,65	1,30
Olive noire rondelles bt 3/1	0,500 KG	2,13	1,07
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

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes en rondelles, émincer les oignons, hacher l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les tomates concassées, cuire 5 minutes. Incorporer les courgettes et les olives noires. Assaisonner, cuire 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 179 g = 0,269 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 63 Protéines : 2,4 g Fibres : 2,3 g
Kjoules : 264 Glucides : 4,7 g
Matières grasses : 3,3 g

Gâteau chocolaté



sans lactose sans gluten

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2852

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Chocolat noir couverture 55 % palets 5 kg	1,650 KG	5,49	9,06
Œuf entier liquide 2 lt	0,900 LT	2,21	1,99
Sucre semoule sac 1 kg	0,650 KG	0,70	0,45
Orange cal 5/6 kg	1,500 KG	1,37	2,06
Boisson végétale au soja 1 lt AB	1,250 LT	1,79	2,24
Compote de pomme allégée bt 4/4	0,850 KG	1,47	1,25
Levure chimique bt 1,5 kg	0,060 KG	5,64	0,34
Amande poudre 1 kg	0,850 KG	7,74	6,58
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,850 KG	4,58	3,89

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus, récupérer la moitié des zestes, réserver.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Battre l'œuf entier liquide avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le zeste des oranges, mélanger. Incorporer la boisson végétale et la compote de pomme. Verser le chocolat fondu, la levure, la poudre d'amande et la fleur de maïs, mélanger.
- Garnir les moules préalablement graissés et farinés (fleur de maïs), cuire à four modéré (160/180 °C) 50 minutes environ. Verser le jus des oranges sur le gâteau, laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Découper en parts égales, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 81 g = 0,279 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 229 Protéines : 4,9 g Fibres : 3 g
Kjoules : 958 Glucides : 24,4 g
Dont sucres : 15,2 g
Matières grasses : 11,8 g