

Assiette parisienne



Paris
étape 21

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1628

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Jambon cuit sup. AC kg	5,000 KG	6,99	34,95
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	0,72	2,16
Beurre doux 250 g	1,000 KG	4,83	4,83
Cornichon fin 80/119 bt 5/1	1,000 KG	1,73	1,73
Radis long rose botte 200 g	5,000 KG	3,45	17,25

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les radis. Essorer la salade, équeuter les radis. Réserver.
- Trancher le jambon cuit, portionner le beurre, égoutter les cornichons.
- Rouler les tranches de jambon, dresser sur feuille de laitue. Accompagner d'une portion de beurre, de cornichons et de radis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 118 g = 0,609 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 143 Protéines : 10,5 g
Kjoules : 598 Glucides : 1,9 g
Matières grasses : 10,1 g

Escalope de poulet façon vésulienne



Vesoul
étape 6

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2080

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de poulet s/v 110/130 g	9,000 KG	6,08	54,72
Pâte feuilletée margarine sg 550 g	16,000 UN	1,33	21,28
Foie de volaille cru sg 1 kg	1,500 KG	1,24	1,86
Oignon jaune moyen kg	0,370 KG	0,60	0,22
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,760 KG	5,44	4,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,900 LT	0,49	0,44
Œuf entier liquide 2 lt	0,750 LT	2,21	1,66
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	2,35	0,47
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Œuf jaune liquide 1 lt	0,050 LT	4,10	0,21

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, réserver.
- Découper le pain de mie en petits morceaux, le mettre à tremper dans le lait. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Hacher les foies de volaille avec les oignons. Ajouter le pain de mie, l'œuf entier liquide et la moitié du persil. Assaisonner, bien mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie, laisser dégeler 5 minutes. Détailler en rectangle, répartir dessus les escalopes de poulet, napper de la farce à base de foies. Rabattre les bords de la pâte feuilletée l'un sur l'autre, souder les pointes. Dorer au jaune d'œuf préalablement mélangé avec un peu d'eau. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du persil restant au départ.

Coût portion 215 g = 0,850 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 529 Protéines : 29,6 g
Kjoules : 2214 Glucides : 36,8 g
P/L : 1,03 Matière grasses : 28,9 g