

Salade aux accras de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100064

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Accras de morue créole sg 1,5 kg	4,500 KG	6,86	30,86
Salade laitue pièce 300/400 g	5,000 UN	1,00	5,00
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,040 KG	0,98	0,04
Huile de colza 5 lt	0,400 LT	1,04	0,42
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,080 KG	0,55	0,04
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réchauffer les accras de morue au four sec (200 °C) 12 minutes environ.
- Dresser la salade et les accras de morue sur assiette, napper de vinaigrette au départ.

Coût portion 61 g = 0,364 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 139 Protéines : 5,1 g
Kjoules : 580 Glucides : 7,4 g
Matières grasses : 9,8 g

Porc caramélisé au lait de coco



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100068

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Noix de joue de porc coupée sg kg	10,000 KG	9,09	90,88
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,20	0,22
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,450 KG	0,80	0,36
Sucre semoule sac 1 kg	0,250 KG	0,71	0,18
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,37	0,06
Noix de coco râpée 1 kg	0,100 KG	2,43	0,24
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,500 LT	0,49	0,25
Eau	2,000 LT	-	-
Amande effilée 1 kg	0,250 KG	6,97	1,74
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	5,38	0,05

Progression

- Mettre à macérer la noix de coco dans le lait.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de joue de porc. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dans le plat de cuisson de la viande, faire revenir les oignons, incorporer le sucre, laisser caraméliser. Ajouter la viande, l'enrober de caramel, singer et déglacer avec le lait aromatisé à la noix de coco. Mouiller d'eau à niveau, assaisonner, porter à ébullition. Cuire 1 heure 30 environ, réduire la sauce si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la viande, napper de sauce, parsemer d'amandes effilées préalablement torréfiées au départ.

Coût portion 89 g = 0,940 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233 Protéines : 16,6 g
Kjoules : 968 Glucides : 4,3 g
P/L : 1,01 Matière grasses : 16,4 g