

## Haricots verts sauce garlic



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3281

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haricots verts très fins sg 2,5 kg	10,000 KG	0,86	8,60
Beurre doux 250 g	0,200 KG	6,15	1,23
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,000 KG	2,78	2,78
Ail vrac kg	0,100 KG	3,11	0,31
Thym entier bt 1 lt	0,010 KG	22,78	0,23
Sel fin 1 kg	0,065 KG	0,27	0,02

### Progression

- Eplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les gousses d'ail. Blanchir 30 secondes à l'eau bouillante, réserver.
- Déconditionner les haricots verts dans des gastro-normes perforés, cuire au four vapeur 10 à 12 minutes, puis faire revenir rapidement dans la matière grasse frémissante. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter la crème fraîche à ébullition. Ajouter les gousses d'ail et le thym, mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Mixer, puis mélanger délicatement avec les haricots. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 114 g = 0,132 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81  
Kjoules : 339

**Protéines : 2,3 g**  
Glucides : 4,9 g  
Matières grasses : 4,9 g

Fibres : 3,8 g

## Mousse d'ananas et palmier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10099

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Ananas calibre B kg	12,000 KG	1,40	16,80
Eau	0,600 LT	-	-
Sucre cassonade 1 kg	0,360 KG	1,79	0,64
Géifiant végétal agar-agar 2 g	0,036 KG	299,63	10,79
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,300 LT	4,95	11,39
Palmier glacé (x2) (x120) 17 g	50,000 UN	0,12	5,950

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Eplucher soigneusement, couper en huit dans le sens de la hauteur, ôter la partie centrale, détailler en morceaux. Conserver 1/4 de l'ananas pour la décoration, mixer le reste. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur la crème liquide en chantilly. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade, puis le géifiant agar-agar. Cuire 5 minutes en remuant constamment au fouet. Refroidir, puis mélanger avec l'ananas mixé. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 15 à 20 minutes.
- Incorporer délicatement la chantilly à la préparation à base d'ananas. Répartir dans des récipients individuels, décorer des morceaux d'ananas restants. Réserver au moins 2 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Accompagner la mousse d'ananas d'un biscuit palmier au départ.

**Coût portion** 106 g = 0,456 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 207  
Kjoules : 866

**Protéines : 1,3 g**  
Glucides : 16,9 g  
dont sucres : 11,8 g  
Matières grasses : 9,7 g

Fibres : 1,5 g  
Vitamine C : 7,9 mg