

Orge perlé aux épinards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10109

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Orge perlé sac 5 kg AB	4,000 KG	4,28	17,13
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,24	0,22
Epinards hachés portion sg 2,5 kg	2,000 KG	0,69	1,38
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,87	1,04
Eau	9,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,095 KG	8,11	0,77
Bouquet garni 100 g	1,000 UN	0,99	0,99
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,01

Progression

- Faire tremper l'orge perlé dans l'eau froide la veille.
- Suer dans la matière grasse frémissante les galets d'épinard et les oignons sans dégel préalable. Assaisonner, cuire 15 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, porter à ébullition, cuire 3 minutes. Verser l'orge perlé, cuire à feu doux 1 heure environ en remuant de temps en temps. Incorporer les épinards et les oignons, remuer délicatement. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 188 g = 0,215 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 165
Kjoules : 691

Protéines : 4,8 g
Glucides : 29,3 g
Matières grasses : 2,1 g

Fibres : 4,7 g
Fer : 2,3 mg

Taillis de fruits secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3153

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pain restaurant 400 g	4,000 UN	0,59	2,36
Œuf entier liquide 2 lt	0,600 LT	3,20	1,92
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Figue sèche 1 kg	0,300 KG	4,49	1,35
Datte 1 kg	0,300 KG	2,80	0,84
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,06	0,62
Amande blanche entière émondée kg	0,300 KG	7,39	2,22
Pomme Reinette cal 75/80 kg	0,800 KG	2,72	2,18
Lait d'amande 1 lt AB	2,000 LT	2,12	4,24
Cannelle moulue bt 1 lt	0,008 KG	8,10	0,06

Progression

- La veille, mettre le pain à sécher.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, râper, réserver.
- Couper les figues sèches en morceaux, ôter les noyaux des dattes et détailler en petits cubes, réserver.
- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre. Ajouter les fruits secs, les amandes, la pomme et le pain sec préalablement broyé. Incorporer le lait d'amande, mélanger. Assaisonner de cannelle.
- Garnir les moules, préalablement recouvert de papier sulfurisé, de l'appareil. Cuire au four (160/180 °C) 1 heure environ, laisser refroidir.
- Démouler, détailler en tranche, dresser au départ.

Coût portion 64 g = 0,139 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 112
Kjoules : 469

Protéines : 2,9 g
Glucides : 18,1 g
dont sucres : 9,3 g
Matières grasses : 2,7 g

Fibres : 1,6 g