

Duo de choux aux noisettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1022

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,700 KG	0,81	3,00
Chou rouge frais kg	3,800 KG	0,89	3,38
Huile de colza 5 lt	0,250 LT	1,25	0,31
Huile de noisette 0,5 lt	0,250 LT	11,90	2,98
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,99	0,05
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,27	-
Noisettes entières décortiquées 1 kg	0,600 KG	12,60	7,56

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Emincer finement, mélanger, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux choux. Rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Concasser grossièrement les noisettes, réserver.
- Dresser le duo de choux, parsemer de noisettes concassées au départ.

Coût portion 72 g = 0,174 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 64 Protéines : 0,8 g Fibres : 1,4 g
Kjoules : 268 Glucides : 2,6 g Vitamine C : 1,4 mg
Matières grasses : 5,2 g

Tartiflette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9027

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	15,000 KG	0,65	9,75
Reblochon de Savoie 45 % kg AOP	2,500 KG	8,80	22,00
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,24	0,12
Oignon émincé sg 2,5 kg	2,200 KG	0,82	1,80
Lardons fumés dés n°2 kg	4,500 KG	4,30	19,35
Crème liquide 35 % brique 1 lt	3,000 LT	4,95	14,85
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,500 LT	0,58	2,61
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	-

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Détailler en lamelles, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons fumés.
- Disposer une couche de pommes de terre en lamelles dans des gastronomes pleins, recouvrir d'un peu de préparation aux oignons et aux lardons fumés. Répéter l'opération deux fois. Réserver.
- Mélanger la crème et le lait, assaisonner. Napper les pommes de terre de cet appareil, puis disposer le reblochon préalablement détailler en tranches. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 287 g = 0,705 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 424 Protéines : 17,1 g Fibres : 2,2 g
Kjoules : 1774 Glucides : 23,3 g Calcium : 215 mg
P/L : 0,6 Matière grasses : 28,7 g