



Poêlée de haricots forestière

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100113

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots verts très fins sg 5 kg	7,000 KG	1,38	9,66
Marrons pelés sg 1 kg	6,000 KG	5,93	35,55
Beurre doux 250 g	0,250 KG	5,71	1,43
Champignons forestiers sg 1 kg	3,000 KG	2,86	8,57
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,58	0,52
Persil haché sg 250 g	0,250 KG	2,37	0,59
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,67	0,11

Progression

- Déconditionner les marrons dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 8 à 10 minutes.
- Suer dans la matière grasse frémissante les haricots verts 10 à 12 minutes, puis incorporer les marrons. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans une poêle chaude le mélange de champignons forestiers. Cuire jusqu'à évaporation de l'eau.
- Incorporer le mélange de champignons forestiers aux haricots verts et aux marrons. Ajouter l'ail et le persil, assaisonner, mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 167 g = 0,564 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 126 Protéines : 4,5 g Fibres : 9,9 g
 Kjoules : 528 Glucides : 15,9 g
 Matières grasses : 2,8 g



Strudel pommes et mirabelles

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100361

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	4,000 UN	1,17	4,69
Mirabelle au sirop dénoyautée bt 2/1	1,500 KG	4,59	6,89
Pomme golden cal 75/80	2,700 KG	2,00	5,40
Citron jaune cal moyen kg	0,065 KG	1,83	0,12
Chapelure 1 kg	0,240 KG	1,10	0,26
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Raisin sec 1 kg	0,700 KG	2,34	1,64
Rhum pâtissier 40° 1 lt	0,140 LT	2,13	0,30
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,16	0,08
Beurre doux 250 g	0,250 KG	5,71	1,43
Sucre glace sachet 1 kg	0,300 KG	1,80	0,54

Progression

- Laisser dégeler sur le plan de travail les plaques de pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes et les citrons. Zester les citrons et récupérer le jus. Peler les pommes, évider, détailler en fines lamelles et citronner. Réserver.
- Laisser macérer dans le rhum, les raisins secs et les mirabelles préalablement égouttées.
- Faire fondre le beurre, réserver.
- Saupoudrer de chapelure et de sucre les plaques de pâte feuilletée. Disposer dessus les mirabelles, les raisins secs, les lamelles de pomme, les zestes de citron et l'arôme de vanille. Saupoudrer de cannelle et arroser de la moitié du beurre fondu. Rouler le gâteau en spirale en soulevant le papier sulfurisé, humecter les bords de la pâte avec un peu d'eau pour souder les extrémités. Badigeonner du restant de beurre fondu. Cuire au four (180/200 ° C) 40 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Découper en parts, dresser sur assiette, saupoudrer de sucre glace au départ.

Coût portion 80 g = 0,217 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191 Protéines : 1,8 g
 Kjoules : 802 Glucides : 25,6 g
 dont sucres : 15,5 g
 Matières grasses : 8,3 g