



## Duo de choux Tregastel

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100369

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,600 KG	1,15	4,14
Chou rouge frais kg	4,500 KG	1,20	5,39
Pomme golden cal 65/70 kg	1,700 KG	1,34	2,28
Jus de citron concentré 70 cl	0,070 LT	3,94	0,28
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,99	0,10
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,42	1,42
Vinaigre de cidre 1 lt	0,200 LT	1,65	0,33
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,32	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	9,45	0,06
Crevette décortiquée cuite sg 1 kg	1,200 KG	6,59	7,91
Crabe miettes bt 4/4	1,200 KG	20,67	24,80
Aneth sg 250 g	0,150 KG	3,95	0,59

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux et les pommes. Emincer les choux finement, mélanger, réserver. Éplucher les pommes, évider, tailler en petits dés. Citronner, réserver.
- Dégeler les crevettes en enceinte réfrigéré (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux choux. Ajouter les crevettes et le crabe préalablement égoutté, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le duo de choux, parsemer de dés de pommes et d'aneth au départ.

**Coût portion** 119 g = 0,473 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140    Protéines : 5,2 g    Fibres : 1,9 g  
 Kjoules : 579    Glucides : 4,9 g    Sel : 0,5 g  
 Matières grasses : 10,6 g    Vitamine C : 32 mg



## Sauté de porc aux pommes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100366

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de porc épaule UE 60/80 g	18,000 KG	4,94	88,94
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,270 LT	3,78	1,02
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,39	0,70
Ail vrac kg	0,100 KG	3,11	0,31
Carottes fraîches sac kg	0,500 KG	0,79	0,40
Jus de pomme pur jus brique 1 lt	0,500 LT	1,65	0,83
Eau	5,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,140 KG	12,13	1,69
Roux blanc bt kg	0,100 KG	9,04	0,90
Beurre doux 250 g	0,100 KG	5,19	0,52
Pomme golden cal 65/70 kg	1,000 KG	1,34	1,34
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	3,87	0,31
Pignon de pin 1 kg	0,200 KG	33,32	6,66
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,32	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	12,37	0,12

### Progression

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer les légumes et les pommes. Hacher l'échalote et l'ail, détailler les carottes en rondelles. Couper les pommes en cubes, citronner. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de porc. Dégraisser, ajouter l'échalote, l'ail et les carottes, suer 5 à 6 minutes. Déglacer jus de pommes, réduire. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mijoter 1h15 à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire suer les pommes 3 minutes dans le beurre frémissant. Ajouter les pignons de pin, colorer 2 minutes, égoutter. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser le sauté de porc sur assiette, napper de sauce, décorer du mélange pommes/pignons de pin au départ.

**Coût portion** 157 g = 1,038 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 462    Protéines : 31,9 g    Sel : 0,5 g  
 Kjoules : 1920    Glucides : 4,2 g  
 P/L : 0,91    Matières grasses : 35,0 g