

Terrine de légumes tricolore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1105

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Carotte rondelle sg 2,5 kg	1,300 KG	0,53	0,69
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	1,300 KG	0,99	1,29
Chou-fleur brisure sg 2,5 kg	1,300 KG	0,53	0,69
Œuf entier liquide 2 lt	0,800 LT	2,65	2,12
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	0,300 KG	1,28	0,38
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

Progression

- Déconditionner séparément les légumes en gastro-normes perforés, cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Réserver quelques têtes de brocolis, mixer séparément tous les légumes en purée. Réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide au fromage blanc, assaisonner. Incorporer 1/3 de la préparation dans chaque purée de légumes.
- Verser la purée de choux-fleurs dans des moules à cake préalablement garni de papier sulfurisé, couvrir de la purée de carottes. Poser dessus les bouquets de brocolis, puis napper de la purée de brocolis. Recouvrir les moules d'une feuille de papier aluminium, cuire au bain-marie, à four modéré (160/180 °C) 1 heure environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 5 heures minimum.
- Démouler, trancher, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 51 g = 0,052 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 26 Protéines : 2 g Fibres : 1,2 g
Kjoules : 109 Glucides : 1,6 g
Matières grasses : 1 g

Ragoût de bœuf picadinho



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10065

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,40	86,40
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,600 LT	5,00	3,00
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	12,09	0,06
Oignon blanc moyen kg	1,200 KG	1,60	1,92
Ail vrac kg	0,120 KG	3,14	0,38
Carottes fraîches sac kg	1,400 KG	0,60	0,84
Poivron vert frais kg	1,000 KG	1,67	1,67
Poireau frais kg	0,800 KG	1,20	0,96
Vinaigre de cidre 1 lt	0,200 LT	1,54	0,31
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,71	0,14
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,000 KG	0,65	0,65
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Hacher les oignons et l'ail, détailler les carottes et les poivrons en cubes, émincer les poireaux. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante la viande de bœuf préalablement détaillée en dés. Ajouter le piment de Cayenne, les oignons, l'ail, les carottes, les poivrons et les poireaux. Faire revenir 2 minutes à feu vif en remuant constamment. Assaisonner, déglacer vinaigre de cidre. Ajouter le sucre, le bouquet garni et les tomates concassées. Mouiller d'eau à moitié, mijoter 1h30 à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 130 g = 0,983 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322 Protéines : 31,6 g Fer : 5,4 mg
Kjoules : 1348 Glucides : 5,2 g
P/L : 1,7 Matières grasses : 19,1 g