

Poêlée aux champignons noirs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2842

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Haricots verts plats coupés sg 2,5 kg | 10,000 KG | 2,40 | 24,00 |
| Beurre doux 250 g | 0,300 KG | 5,68 | 1,70 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,300 KG | 1,24 | 0,37 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,000 KG | 0,82 | 0,82 |
| Champignons noirs secs 500 g | 1,900 KG | 11,79 | 22,40 |
| Pousses de haricots mungo bt 3/1 | 1,000 KG | 3,53 | 3,53 |
| Mais doux en grains bt 3/1 | 1,000 KG | 1,62 | 1,62 |
| Sel fin 1 kg | 0,025 KG | 0,26 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |
| Persil haché sg 250 g | 0,150 KG | 2,28 | 0,34 |

Progression

- Réhydrater les champignons noirs 15 min à l'eau tiède. Rincer, puis plonger dans l'eau bouillante 8 min. Egoutter, émincer, réserver.
- Rincer, puis égoutter le maïs et les pousses de soja. Réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les haricots plats et les champignons noirs, faire sauter 7 à 8 min. Incorporer les pousses de soja et le maïs, assaisonner, mijoter 5 min environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de légumes, parsemer de persil au départ.

Coût portion 157 g = 0,548 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 130 Protéines : 6,7 g Fibres : 12,1 g
Kjoules : 544 Glucides : 6,9 g
Matières grasses : 5,7 g

Patates douces au miel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°417

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|------|-------|
| Patate douce kg | 10,000 KG | 1,80 | 18,00 |
| Miel mille fleurs liquide pot 1 kg | 0,650 KG | 4,12 | 2,68 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,400 KG | 0,71 | 0,28 |
| Cannelle en bâton 1 kg | 0,014 KG | 4,86 | 0,07 |
| Eau | 1,300 LT | - | - |
| Lait de coco bt 1/2 | 2,000 KG | 4,84 | 9,68 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,130 LT | 2,15 | 0,28 |
| Œuf jaune liquide 1 lt | 0,800 LT | 4,72 | 3,78 |
| Crème sucrée vanillée UHT 1 lt | 1,500 LT | 2,73 | 4,10 |
| Cannelle moulue bt 1 lt | 0,005 KG | 8,02 | 0,04 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces. Eplucher, cuire au four vapeur 15 min environ. Mixer, réserver.
- Confectionner un sirop avec le miel, le sucre semoule, la cannelle en bâton et la quantité d'eau nécessaire. Ajouter les patates douces, puis le lait de coco. Faire Légèrement dessécher la préparation à feu doux 20 min environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le jus de citron, puis le jaune d'œuf liquide. Remettre cuire 5 à 7 min à feu doux en remuant vivement. Dresser la compote de patates douces en ramequin, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner la compote de patates douces d'une rosace de chantilly parsemer de cannelle moulue au départ.

Coût portion 136 g = 0,389 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 3 g Fibres : 2,5 g
Kjoules : 988 Glucides : 30,9 g
dont sucres : 19,4 g
Matières grasses : 10,6 g