



Mix pépinettes aux artichauts

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100422

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mix végétal pépinettes pois cassés kg	3,700 KG	5,56	20,57
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,650 LT	3,91	2,54
Artichaut cœur 30/40 bt 3/1	1,900 KG	4,09	7,77
Mozzarella di Bufala mini bille pot	1,200 KG	22,08	26,50
Basilic sg 250 g	0,200 KG	3,29	0,66
Vinaigre balsamique 75 cl	0,200 LT	2,38	0,48
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01

Progression

- La veille, déconditionner les pépinettes dans des gastronomes pleins. Mouiller de la quantité d'eau à température ambiante nécessaire. Ajouter le sel et la moitié de l'huile d'olive. Mélanger, couvrir, laisser gonfler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 12 à 13 heures.
- Egoutter, rincer, puis détailler en quartiers les coeurs d'artichaut avant des les incorporer aux pépinettes. Ajouter les billes de mozzarella, le basilic, le vinaigre balsamique et le restant d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 126 g = 0,586 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 242 Protéines : 7,8 g Fibres : 1,9 g
 Kjoules : 1015 Glucides : 28,8 g
 Matières grasses : 10,2 g



Hachis végétal

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 7265

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Purée flocons nature sac 5 kg	2,100 KG	4,09	8,58
Eau	11,500 LT	-	-
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,800 LT	0,56	2,69
Sel fin 1 kg	0,100 KG	0,28	0,03
Beurre doux 250 g	0,190 KG	5,71	1,08
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,35	0,16
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Haché végétal au soja bq 1,5 kg	6,500 KG	9,83	63,91
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,58	0,52
Thym entier bt 165 g	0,040 KG	24,75	0,99
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,000 KG	3,05	6,10
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	2,37	0,47
Emmental râpé 45 % kg	1,000 KG	4,55	4,55
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

Progression

- Préparation de la purée : Mélanger 3/4 de la quantité d'eau nécessaire avec le lait. Ajouter la moitié du sel et le beurre, porter à ébullition. Hors du feu, ajouter le restant d'eau, puis incorporer en fouettant vivement la purée en flocons. Couvrir, laisser se réhydrater. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparation du haché : Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le haché végétal au soja, l'ail et le thym préalablement émietter, rissoler 5 à 6 minutes. Incorporer le coulis de tomate et le persil, mijoter 10 à 12 minutes. Assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Procéder à l'assemblage en bacs gastronomes : déposer une couche de purée, une couche de haché végétal, puis une couche de purée. Parsemer d'emmental râpé, cuire au four (180/200 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 310 g = 0,900 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 296 Protéines : 17,7 g Fibres : 5,3 g
 Kjoules : 1239 Glucides : 23,9 g
 P/L : 1,34 Matières grasses : 13,2 g