

## Chef's salad

"Raconter des salades"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7137

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade laitue pièce 300/400 g	10,000 UN	0,62	6,20
Salade frisée pièce 700 g	5,000 UN	7,00	10,50
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,500 KG	1,25	3,13
Mimolette 40 % kg	1,200 KG	5,46	6,55
Epaule de porc cuite standard DD kg	0,800 KG	2,84	2,27
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,000 KG	1,28	1,28
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,95	0,10
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Persil frais vrac kg	0,050 KG	2,80	0,14

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Essorer les salades et détailler en chiffonnade, couper les tomates en dés, hacher le persil, réserver.
- Découper la mimolette en petits cubes, tailler l'épaule de porc en fines lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une sauce avec le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les salades, parsemer de tomate, de jambon et de mimolette. Accompagner de sauce, saupoudrer de persil au départ.

**Coût portion** 99 g = 0,302 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 66      Protéines : 5,6 g      Calcium : 134 mg  
Kjoules : 276      Glucides : 2 g  
Matières grasses : 3,8 g

## Oeufs chamera

"Aller se faire cuire un œuf"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1005

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	200,000 UN	0,15	30,00
Margarine de cuisine 500 g	0,110 KG	1,32	0,15
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,070 KG	14,14	0,99
Beurre doux 250 g	0,280 KG	4,83	1,35
Farine ménagère T 55 1 kg	0,280 KG	0,45	0,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,49	1,72
Noix de muscade moulu bt 1 lt	0,009 KG	9,98	0,09
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Emmental râpé 45 % kg	1,200 KG	4,08	4,90

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, émincer finement, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante, sans dégel préalable, les oignons. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter la noix muscade et les oignons avec leur jus. Cuire 3 minutes, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les œufs préalablement rincés dans des gastronomes pleins. Napper de sauce, parsemer de fromage râpé. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 134 g = 0,401 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 248      Protéines : 19,4 g      Fer : 2,1 mg  
Kjoules : 1038      Glucides : 5,3 g      Calcium : 214 mg  
P/L : 1,2      Matière grasses : 16,5 g