

## Poêlée de cardons et châtaignes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100214

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cardon bt 3/1	10,000 KG	1,77	17,66
Beurre doux 250 g	0,750 KG	7,25	5,44
Cognac dénatéré 2 lt	0,150 LT	10,96	1,64
Marrons pelés sg 1 kg	5,000 KG	5,07	25,36
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	7,89	0,02

### Progression

- Déconditionner les cardons dans une passoire. Rincer à l'eau claire, laisser bien égoutter.
- Faire revenir à feu vif les cardons dans la matière grasse frémissante afin de favoriser l'évaporation de l'eau. Flamber au cognac, réduire. Incorporer les marrons, ajouter un fond d'eau, assaisonner. Mijoter à feu doux à couvert 10 à 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 159 g = 0,500 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 197    Protéines : 3,5 g    Fibres : 4,7 g  
 Kjoules : 825    Glucides : 26,0 g  
 Matières grasses : 7,3 g

## Tiramisu litchi



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100207

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf jaune liquide 1 lt	0,900 LT	3,55	3,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,700 KG	0,71	0,49
Mascarpone pot 500 g	2,000 KG	5,19	10,39
Œuf blanc liquide 1 lt	1,200 KG	1,86	2,23
Madeleine aux œufs 25 g	64,000 UN	0,06	3,97
Litchis (lychees) au sirop bt 3/4	2,000 KG	4,50	8,99
Chocolat en poudre 1 kg	0,130 KG	3,39	0,44

### Progression

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jaune d'œuf et le sucre semoule au batteur-mélangeur, jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporer délicatement le mascarpone préalablement fouetté, puis les œufs en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ecraser grossièrement les madeleines, réserver.
- Egoutter les litchis au sirop, mixer, réserver.
- Dresser en verrine : disposer une couche de biscuit, napper de purée de litchis, recouvrir d'une couche de crème. Renouveler l'opération une fois. Saupoudrer de chocolat en poudre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 4 heures.

**Coût portion** 85 g = 0,300 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 245    Protéines : 4,9 g  
 Kjoules : 1023    Glucides : 23,0 g  
 dont sucres : 13,84 g  
 Matières grasses : 14,7 g