



Riz camarguais

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100116

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long grain étuvé Camargue 	7,500 KG	1,49	11,16
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,23	1,69
Poivron rouge frais kg	2,500 KG	2,39	5,97
Thym entier bt 165 g	0,019 KG	24,75	0,47
Eau	19,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,190 KG	7,70	1,46
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	8,99	0,09

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Détailler en dés, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les poivrons. Ajouter le riz et le thym, nacrer. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ, égrenner. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 238 g = 0,208 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 314 Protéines : 5,8 g Fibres : 1,6 g
 Kjoules : 1330 Glucides : 61,4 g
 Matières grasses : 4,7 g



Crème catalane

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100119

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Préparation pour crème brûlée	1,100 KG	8,23	9,05
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,200 LT	0,56	2,35
Crème liquide 35 % brique 1 lt	4,200 LT	3,97	16,67
Citron jaune cal moyen kg	0,300 KG	1,59	0,48
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,16	0,08
Arôme fleur d'oranger 1 lt	0,010 LT	1,69	0,02
Sucre cassonade 1 kg	0,350 KG	1,99	0,70

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester, réserver.
- Porter à ébullition le mélange lait et crème. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée. Ajouter le zeste de citron râpé, la cannelle et la fleur d'oranger. Continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de cassonade, dorer très rapidement à la salamandre ou au grill, ou caraméliser au fer au départ.

Coût portion 101 g = 0,293 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 218 Protéines : 2,5 g
 Kjoules : 907 Glucides : 16,8 g
 dont sucres : 15,6 g
 Matières grasses : 15,6 g