

## Navets frais glacés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100156

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Navet violet frais kg	20,000 KG	1,61	32,19
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,24	0,62
Sucre semoule sac 1 kg	0,190 KG	0,71	0,13
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	9,89	0,06
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,28	0,11

### Progression

- Trier, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les navets. Détailler en quartiers réguliers, réserver.
- Faire revenir doucement les navets dans la matière grasse fondue. Saupoudrer de sucre, mouiller d'eau à hauteur, cuire semi-couvert pour laisser l'eau s'évaporer. Dès que les navets sont cuits, augmenter le feu et laisser le sucre caraméliser légèrement. Réctifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 146 g = 0,330 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 44    Protéines : 1,2 g    Fibres : 2,7 g  
 Kjoules : 183    Glucides : 8,5 g  
 Matières grasses : 4,1 g

## Gâteau fromage blanc- fruits rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100158

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	3,500 KG	1,62	5,67
Oeuf entier liquide 2 lt	1,000 LT	3,20	3,20
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	3,87	0,15
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,35
Farine ménagère T 55 1 kg	0,090 KG	0,46	0,04
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,170 KG	4,51	0,77
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,075 LT	2,31	0,17
Raisin sec 1 kg	0,360 KG	2,06	0,74
Beurre doux 250 g	0,030 KG	7,25	0,22
Mélange 6 fruits rouges sg 1 kg	2,200 KG	2,69	5,91

### Progression

- Faire tremper les raisins secs dans l'eau tiède pour les réhydrater.
- Mélanger le fromage blanc avec l'oeuf entier liquide et le jus de citron. Ajouter le sucre semoule, la farine, la fleur de maïs et l'eau de fleur d'oranger. Lisser la pâte, ajouter les raisins secs préalablement égouttés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les moules préalablement graissés d'un fond de fruits rouges, napper de l'appareil. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, trancher, dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 80 g = 0,170 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93    Protéines : 4,3 g  
 Kjoules : 391    Glucides : 12,9 g  
                       dont sucres : 9,9 g  
                       Matières grasses : 2,6 g