



Carottes râpées aux moules

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100735

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	10,000 KG	0,79	7,90
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	2,000 KG	4,06	8,12
Echalote vrac kg	0,250 KG	1,39	0,35
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	3,87	1,16
Ciboulette botte 50 g	1,500 UN	4,89	7,34
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,99	0,10
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,42	1,42
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,32	0,00

Progression

- Déconditionner les moules dans un gastronorme perforé. Laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la ciboulette. Éplucher et râper les carottes, éplucher et hacher les échalotes, ciseler la ciboulette. Réserver.
- Mélanger les moules et les échalotes. Ajouter la moitié du jus de citron et de la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une sauce vinaigrette moutardée et citronnée, l'incorporer aux carottes. Disposer les carottes dans des contenants individuels en prenant soin de dresser au centre la préparation aux moules. Parsemer de ciboulette restante, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 118 g = 0,264 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146 Protéines : 4,2 g Fibres : 1,8 g
 Kjoules : 608 Glucides : 6,8 g
 Matières grasses : 10,9 g



Fricassée de volaille Angevine

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100737

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de poulet/s/os/p sg 40/70 g	16,000 KG	3,00	48,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	1,000 LT	3,80	3,80
Champignons émincés sg 2,5 kg	5,000 KG	1,10	5,50
Oignon blanc grelot sg 2,5 kg	2,000 KG	1,10	2,20
Vin Muscadet blanc 75 cl	1,000 KG	3,02	3,02
Crème fraîche épaisse 30 % MG	1,500 LT	3,07	4,61
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,32	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	9,45	0,09
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	6,71	0,07

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de poulet, assaisonner. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les champignons et les oignons grelots 4 à 5 minutes dans le plat de cuisson du sauté de poulet. Remettre les morceaux de poulet, déglacer vin blanc, couvrir à moitié d'eau. Cuire à couvert 30 à 40 minutes. Débarrasser le sauté de poulet dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réduire à feu vif le jus de cuisson de moitié. Crémier, ajouter la noix de muscade, porter à ébullition quelques instants. Rectifier l'assaisonnement, puis napper le sauté de poulet. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de poulet sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 162 g = 0,673 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 351 Protéines : 32,9 g
 Kjoules : 1464 Glucides : 3,8 g
 P/L : 1,53 Matières grasses : 21,5 g