

Cake aux asperges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3031

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	1,700 KG	4,47	7,60
Farine ménagère T 55 1 kg	1,700 KG	0,45	0,77
Levure chimique 1/1,5 kg	0,125 KG	5,53	0,69
Œuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,65	4,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,350 LT	0,49	0,66
Huile d'olive vierge extra 1 lt	1,000 LT	4,96	4,96
Emmental râpé 45 % kg	1,100 KG	4,55	5,01
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	9,96	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04
Beurre doux 250 g	0,110 KG	5,68	0,62
Farine ménagère T 55 1 kg	0,110 KG	0,45	0,05

Progression

- Déconditionner les asperges vertes dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 à 12 minutes. Refroidir, détailler les 3/4 des asperges en rondelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la farine et la levure, ajouter l'œuf entier liquide, travailler au fouet. Incorporer le lait et l'huile d'olive préalablement tiédés, ajouter l'emmental, la noix muscade et les rondelles d'asperges vertes. Assaisonner, bien mélanger, réserver 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre l'appareil dans des moules à cake préalablement beurrés et farinés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en parts, dresser sur assiette, décorer de quelques asperges entières au départ.

Coût portion 89 g = 0,250 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 243 Protéines : 8,8 g Calcium : 152 mg
 Kjoules : 1017 Glucides : 14,6 g
 Matières grasses : 16,3 g

Merlu sauce cressonnière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4306

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de merlu blanc sg 50/250 g	12,000 KG	4,35	52,20
Beurre doux 250 g	0,060 KG	5,68	0,34
Echalote coupée sg 250 g	0,600 KG	2,16	1,30
Eau	3,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,070 KG	15,12	1,06
Cresson botte 400 g pièce	1,400 UN	1,56	2,18
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,004 KG	12,09	0,05
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,600 LT	2,49	1,49
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Dégeler les filets de merlu en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le cresson. Equeter, réserver.
- Portionner les filets de merlu, plaquer dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 7 à 8 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer le cresson et le piment de Cayenne. Cuire 8 minutes, mixer, crémér. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de merlu, napper de sauce au départ.

Coût portion 121 g = 0,587 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 Protéines : 21,1 g
 Kjoules : 607 Glucides : 1,6 g
 P/L : 3,5 Matières grasses : 6 g