

## Mijotée de haricots blancs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4543

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots coco blancs 10 kg	6,700 KG	1,04	6,97
Margarine de cuisine 500 g	0,350 KG	1,24	0,43
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,55	0,99
Carottes fraîches sac kg	3,500 KG	0,55	1,93
Eau pm	21,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,540 KG	14,13	7,63
Roux blanc bt kg	0,540 KG	6,67	3,60
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	3,77	0,26
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,28	0,11

### Progression

- Mettre tremper la veille les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, détailler les carottes en cubes.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau froide ou chaude nécessaire. Cuire 3 minutes. Ajouter les haricots blancs. Cuire environ 1h30 à couvert. Assaisonner, lier au roux blanc, ajouter l'ail, laisser mijoter 5 minutes.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 242 g = 0,220 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 294 **Protéines : 14,4 g** **Fibres : 12,5 g**  
 Kjoules : 1230 **Glucides : 37,9 g** **Fer : 5,5 mg**  
**Matières grasses : 6,7 g**

## Fraises chantilly et cannelé



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10085

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	10,500 KG	3,15	33,08
Jus de citron concentré 1 lt	0,095 LT	2,15	0,20
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	0,600 LT	2,73	1,64
Mini cannelé (x150) sg 16/17 g	100,000 UN	0,18	18,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Equeuter, émincer, citronner, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réchauffer les cannelés au four (170/180 °C) 5 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les fraises sur assiette, décorer d'un rosace de crème chantilly, accompagner d'un cannelé au départ.

**Coût portion** 125 g = 0,529 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 97 **Protéines : 1,6 g**  
 Kjoules : 406 **Glucides : 16,5 g**  
 dont sucres : 12,4 g  
**Matières grasses : 2,3 g**