



Kebbeh aux pois chiches

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100460

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pois chiches bt 5/1	3,000 KG	2,15	6,44
Boulgour de blé dur fin sac 5 kg	2,500 KG	6,14	15,36
Eau	5,000 LT	-	-
Pommes de terre Bintje 10 kg	5,000 KG	0,79	3,95
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	0,79	0,87
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,45	0,18
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,80	1,52
Coriandre moulue 1 kg	0,130 KG	4,17	0,54
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	6,71	0,03
Menthe fraîche botte 100 g	1,000 UN	0,74	0,74
Persil frais vrac kg	0,130 KG	5,22	0,68
Sel fin 1 kg	0,055 KG	0,32	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	9,45	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes et les aromates. Eplucher les pommes de terre et les oignons. Emincer la menthe, le persil et les oignons.
- Rincer les pois chiches à l'eau froide, égoutter. Réserver.
- Mettre gonfler le boulgour fin dans la quantité d'eau froide nécessaire pendant 30 minutes. Réserver.
- Plaquer les pommes dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 10 à 15 minutes. Réduire en purée. Mélanger la purée avec les oignons, les pois chiches, le boulgour fin et la farine. Ajouter la matière grasse, la coriandre, la noix de muscade et les herbes aromatiques. Assaisonner, bien mélanger.
- Plaquer dans des gastronomes bas préalablement recouvert de papier sulfurisé, en tassant bien pour obtenir une hauteur homogène de 2,5 à 3 cm. Cuire au four (160/170 °C) 30 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C), à couvert jusqu'à moment du service.
- Détailler en part à l'aide d'un couteau ou d'un emporte pièce et dresser sur assiette au départ.

Coût portion 117 g = 0,304 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132 Protéines : 4,3 g Fibres : 3,0 g
 Kjoules : 552 Glucides : 16,2 g Sel 0,8 g
 P/L : 0,91 Matières grasses : 4,8 g



Cake lentilles corail et noix de cajou

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100426

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lentilles corail sac 2,5 kg	0,850 KG	2,14	1,81
Eau	2,500 LT	-	-
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,005 KG	8,88	0,04
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,33	0,12
Œuf entier liquide 2 lt	0,850 LT	1,22	1,04
Sucre semoule sac 1 kg	0,550 KG	0,71	0,39
Farine ménagère T 55 1 kg	1,000 KG	0,45	0,45
Levure chimique bt 1 kg	0,060 KG	4,89	0,29
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,36	0,16
Noix de cajou 1 kg	0,600 KG	29,28	17,57
Sucre glace sachet 1 kg	1,400 KG	1,93	2,70
Lait de coco bt 1/2	0,800 LT	4,04	3,23
Noix de coco râpée 1 kg	0,600 KG	2,97	1,78

Progression

- Rincer les lentilles corail à l'eau claire, puis cuire dans la quantité d'eau nécessaire avec le cumin et la cannelle pendant 15 minutes. Mixer, réserver.
- Battre l'œuf entier liquide avec le sucre. Ajouter progressivement la farine mélangée avec la levure, puis incorporer la matière grasse. Ajouter la purée de lentilles corail et les noix de cajou préalablement concassées. Bien mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Verser l'appareil dans des moules préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire 30 à 40 minutes au four (170/180 °C). Refroidir, réserver.
- Préparer un glaçage en mélangeant le sucre et le lait de coco jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Napper le cake, parsemer de noix de coco râpé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en portion au départ.

Coût portion 89 g = 0,296 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 259 Protéines : 5,6 g Fibres : 2,1 g
 Kjoules : 1088 Glucides : 34,3 g
 dont sucres : 20,8 g
 Matières grasses : 10,7 g
 dont AGS : 5,8 g