



## Quiche aux légumes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100357

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine gastro sg	3,000 UN	1,17	3,52
Navet en dés sg 2,5 kg	0,450 KG	0,61	0,27
Haricots verts très fins sg 5 kg	0,700 KG	1,38	0,97
Petits pois extra-fins sg 2,5 kg	0,700 KG	1,14	0,79
Lardons fumés des France kg	1,100 KG	5,46	6,01
Oignons émincés sg 2,5 kg	0,600 KG	1,29	0,78
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,56	0,78
Œuf entier liquide 2 lt	0,500 LT	2,41	1,20
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,200 LT	4,38	0,88
Emmental râpé 45 % kg	0,450 KG	4,55	2,05
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,43	0,09

### Progression

- Disposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler.
- Déconditionner les légumes surgelés dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 6 à 7 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer dans un plat non graissé les lardons et les oignons 2 à 3 minutes. Ajouter les légumes, mijoter 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner.
- Foncer le fond des moules de pâte feuilletée. Garnir du mélange de légumes, recouvrir avec l'appareil, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 76 g = 0,173 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 Protéines : 5,6 g  
Kjoules : 603 Glucides : 8,3 g  
Matières grasses : 9,7 g



## Cuisse de canette au Munster

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100354

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cuisse de canette s/v 180 g	18,000 KG	4,90	88,11
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,008 KG	23,05	0,18
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,35	0,34
Echalote vrac kg	0,800 KG	1,69	1,35
Carottes fraîches sac kg	1,200 KG	0,69	0,83
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,900 KG	5,46	4,91
Vin Riesling blanc 75 cl	0,600 LT	5,91	3,55
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,060 KG	14,53	0,87
Munster 50 % kg	0,600 KG	7,38	4,43
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les carottes. Eplucher, puis détailler en brunoise. Réserver.
- Plaquer dans des gastronormes pleins les cuisses de canette, parsemer de laurier, assaisonner. Cuire au four 20 minutes (180/200 °C). Dégraisser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes, ajouter les lardons préalablement blanchis. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le munster préalablement détaillé en dés. Rectifier l'assaisonnement. Napper les cuisses de canette de la sauce. Cuire à couvert au four (160/170 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cuisses de canette, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 171 g = 1,406 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 451 Protéines : 43,6 g  
Kjoules : 1879 Glucides : 2,4 g  
P/L : 1,50 Matière grasses : 29,1 g