



Spaghetti aromatiques BIO

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100387

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Spaghetti PQS 3 kg	5,000 KG	4,87	24,33
Sel gros 1 kg	0,080 KG	0,33	0,03
Echalote vrac kg	0,700 KG	5,94	4,16
Basilic frais botte 50 g	2,000 UN	1,20	2,40
Persil botte	2,000 UN	1,90	3,80
Huile d'olive vierge extra 5 lt	1,000 LT	8,45	8,45
Poivre noir moulu 150 g	0,005 KG	79,91	0,40
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,46	0,01

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, le basilic et le persil. Ciseler les herbes et émincer très finement les échalotes. Réserver.
- Suer dans un quart de la matière grasse les échalotes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les spaghetti "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, ajouter l'huile d'olive restante, les échalotes, le persil et le basilic. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 213 g = 0,436 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271 Protéines : 5,9 g Fibres : 1,6 g
 Kjoules : 1138 Glucides : 37,2 g
 Matières grasses : 10,6 g



Poire BIO pochée au vin rouge

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100388

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	9,000 KG	2,15	19,35
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	3,87	0,46
Vin 11° rouge 1 lt	4,000 LT	1,64	6,56
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,16	0,12
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,010 KG	13,58	0,14
Piment fort moulu bt 215 g	0,002 KG	12,73	0,03
Arôme vanille liquide 1 lt	0,015 LT	4,25	0,06
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,98	3,99

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, citronner, réserver.
- Porter le vin rouge à ébullition 1 minute. Ajouter le sucre et les épices, cuire 10 minutes à découvert à feu doux. Pocher les poires 10 à 15 minutes environ dans le sirop, retirer à l'aide d'une écumoire et disposer dans des coupes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le sirop à ébullition, cuire lentement jusqu'au degré d'épaississement souhaité. Refroidir, puis napper les poires. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer d'amandes effilées au départ.

Coût portion 140 g = 0,317 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 148 Protéines : 1,7 g Fibres : 3,3 g
 Kjoules : 621 Glucides : 20,9 g
 dont sucres : 18,9 g
 Matières grasses : 2,9 g