

## Potage canadien



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2864

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	3,200 KG	0,60	1,92
Céleri rave équeuté kg	3,500 KG	1,10	3,85
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,600 KG	0,84	2,18
Brocolis fleurettes 15/40 sg 2,5 kg	2,600 KG	1,87	4,86
Chou-fleur fleurettes sg 2,5 kg	2,600 KG	1,01	2,63
Eau	6,500 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,130 KG	8,23	1,07
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,500 LT	0,49	3,19
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Gouda 48 % kg	0,850 KG	4,31	3,66
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,20	0,19

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes et le céleri-rave. Eplucher, détailler en cube, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de volaille. Incorporer le lait, porter à ébullition. Ajouter tous les légumes, cuire à couvert 35 minutes environ. Mixer, rectifier l'assaisonnement. Incorporer le gouda préalablement détaillé en petit dés, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le potage dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 270 g = 0,236 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 102    Protéines : 6,7 g    Fibres : 3,7 g  
 Kjoules : 427    Glucides : 8,6 g    Calcium : 207 mg  
 Matières grasses : 3,7 g

## Eglefin sauce homardine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4220

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet d'églefin sg 140/450 g	12,000 KG	8,60	103,20
Beurre doux 250 g	0,070 KG	5,68	0,40
Echalote vrac kg	0,200 KG	1,64	0,33
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,065 LT	0,39	0,03
Bisque de homard bt 4/4	1,300 KG	5,88	7,64
Eau	1,300 LT	-	-
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,500 KG	1,33	0,67
Crevette décortiquée cuite sg pc/lb	1,000 KG	6,12	6,12
Persil haché sg 250 g	0,120 KG	2,28	0,27
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et la ciboulette. Emincer finement les échalotes, détailler la ciboulette en brins de 3 centimètres environ. Réserver.
- Plaquer les filets d'églefin dans des gastronormes pleins, saler, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans le beurre frémissant les échalotes sans colorer. Déglacer vinaigre blanc, réduire. Incorporer la bisque de homard, l'eau et le concentré de tomate. Mijoter 10 minutes à feu doux. Ajouter les crevettes et le persil, cuire 1 minute. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les filets d'églefin, napper de sauce, décorer de quelques brins de ciboulette au départ.

**Coût portion** 179 g = 1,195 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 30    Protéines : 2,7 g  
 Kjoules : 126    Glucides : 2,2 g  
 P/L : 2,5    Matières grasses : 1,1 g