

Mascarade de crudités



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10067

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Salade scarole 300 g	14,000 UN	1,80	25,20
Radis rond équeutés kg	1,000 KG	2,02	2,02
Avocat plateau 20 pièces	8,000 UN	0,91	7,28
Tomate cerise barquette 500 g	1,000 KG	1,82	1,82
Ananas tranche brisée bt 3/1	1,000 KG	2,71	2,71
Cœur de palmier morceaux bt 3/1	1,000 KG	2,84	2,84
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,120 LT	3,99	0,48
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,060 KG	4,12	0,25
Huile de colza 5 lt	1,200 LT	1,36	1,63
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la coriandre. Essorer la salade, détailler les radis en rondelle, les avocats en lamelles et les tomates cerise en deux. Ciseler la coriandre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les ananas et les cœurs de palmiers. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus de citron et le miel. Ajouter l'huile de colza et la coriandre, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser la scarole sur assiette, décorer harmonieusement des autres ingrédients, napper de sauce au départ.

Coût portion 93 g = 0,451 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146 **Protéines : 1 g**
 Kjoules : 611 **Glucides : 4,1 g**
Matières grasses : 13,6 g

Tigelada de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10062

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de morue déssalée sg	7,000 KG	5,46	38,22
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	5,00	1,75
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	3,77	0,45
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,200 KG	0,65	0,78
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Œuf entier liquide 2 lt	2,400 LT	2,65	6,36
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,240 KG	4,58	1,10
Emmental râpé 45 % kg	0,400 KG	4,55	1,82
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la coriandre. Emincer, réserver.
- Pocher la morue dans l'eau bouillante. Egoutter, effiler, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les tomates concassées et la coriandre. Assaisonner, incorporer la morue. Réserver.
- Battre l'œuf entier liquide avec la fleur de maïs. Incorporer la moitié de cette préparation à la morue.
- Disposer la morue dans des bacs gastronomes pleins, recouvrir du reste de la préparation œuf/fleur de maïs, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire à four chaud (180/200 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 120 g = 0,523 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 **Protéines : 15,6 g**
 Kjoules : 607 **Glucides : 3,6 g**
 P/L : 2,1 **Matières grasses : 7,4 g**