

## Velouté aux senteurs asiatiques



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°21148

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	13,500 KG	0,60	8,10
Beurre doux 250 g	0,150 KG	5,68	0,85
Oignon jaune moyen kg	0,720 KG	0,55	0,40
Citronnelle 50 g	11,000 UN	0,79	8,69
Gingembre frais kg	0,220 KG	3,95	0,87
Eau	12,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,150 KG	7,49	1,12
Lait de coco bt 1/2	0,300 KG	4,84	1,45
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Emincer les carottes et les oignons, mixer le gingembre, ciseler la coriandre. Réserver.
- Suer sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 min. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire 30 min à feu doux.
- Oter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

**Coût portion** 256 g = 0,223 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 65  
Kjoules : 272  
Protéines : 1,2 g  
Glucides : 9 g  
Matières grasses : 2,1 g  
Fibres : 2,6 g

## Omelette coréenne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1258

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 kg	9,000 LT	2,19	19,71
Farine ménagère T 55 1 kg	6,000 KG	0,45	2,70
Eau	3,400 LT	-	-
Carottes fraîches sac kg	2,900 KG	0,60	1,74
Courgette calibre 14/21cm kg	2,700 KG	1,18	3,19
Poivron rouge frais kg	1,000 KG	1,85	1,85
Poireau frais kg	1,400 KG	1,20	1,68
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,30	0,52

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes et détailler en batonnets avec les courgettes non épluchées et les poivrons rouges. Emincer les poireaux. Mélanger tous les légumes, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 6 à 8 min. Réserver.
- Mélanger la farine et l'œuf entier liquide. Ajouter la quantité d'eau nécessaire, puis les légumes, assaisonner. Verser la préparation dans la matière grasse frémissante, cuire 4 min, retourner l'omelette, cuire encore 1 minute. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler l'omelette en part, dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 253 g = 0,314 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 391  
Kjoules : 1636  
P/L : 1,4  
Protéines : 18,6 g  
Glucides : 46,6 g  
Matières grasses : 13,7 g  
Fibres : 3,5 g