



## Betterave à la gauloise

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 1866

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Betteraves rouges en lanières bt 5/1	5,000 KG	1,02	5,09
Endive fraîche kg	1,000 KG	2,22	2,22
Salade frisée pièce 700 g	3,000 UN	2,09	6,27
Pomme golden cal 75/80	1,000 KG	2,00	2,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,025 LT	3,87	0,10
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,400 KG	10,07	4,03
Bleu d'Auvergne 50 % kg	0,500 KG	5,88	2,94
Huile de colza 5 lt	0,600 LT	1,31	0,78
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,120 LT	0,67	0,08
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,99	0,06
Sel fin 1 kg	0,014 KG	0,28	0,00
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 fruits et les légumes. Détailler les endives et la salade frisée en chiffonnade. Evider les pommes, couper en lamelles, citronner. Réserver.
- Égoutter les betteraves rouges, réserver.
- Dresser sur assiette la chiffonnade, disposer dessus les betteraves en dôme, décorer de lamelles de pomme, de cerneaux de noix et de bleu d'Auvergne préalablement détailler en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Napper la salade de sauce vinaigrette au départ.

**Coût portion** 99 g = 0,236 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 130 Protéines : 3,0 g Fibres : 1,8 g  
Kjoules : 537 Glucides : 5,6 g  
Matières grasses : 10,1 g



## Clafoutis aux champignons des bois

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100332

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	3,300 LT	2,41	7,95
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,080 LT	3,91	0,31
Champignons forestiers sg 1 kg	4,500 KG	2,86	12,85
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,130 KG	1,12	0,15
Farine ménagère T 55 1 kg	2,200 KG	0,46	1,01
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,56	3,36
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	4,39	4,39
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Dégeler les champignons en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Rincer, égoutter, réserver.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Ciseler, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les champignons et les oignons. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Battre au batteur-mélangeur la farine et l'oeuf entier liquide. Incorporer progressivement le lait, assaisonner. Réserver.
- Dans des gastronomes pleins préalablement tapissés de papier sulfurisé, répartir les champignons, puis parsemer de ciboulette. Napper de l'appareil, cuire au four (160/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 140 g = 0,301 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 168 Protéines : 9,2 g Fibres : 2,1 mg  
Kjoules : 708 Glucides : 19,6 g  
P/L : 1,67 Matière grasses : 5,5 g