



Tian aux légumes du soleil

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100413

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	7,000 KG	3,15	22,05
Aubergine longue ou ronde kg	6,000 KG	3,44	20,65
Tomate ronde cal 57/67 kg	7,000 KG	1,72	12,05
Chorizo PP doux 250 g	0,800 KG	6,00	4,80
Oignon rouge kg	0,600 KG	1,33	0,80
Oignon jaune moyen kg	0,500 KG	0,79	0,40
Ail vrac kg	0,150 KG	3,11	0,47
Thym entier bt 165 g	0,006 KG	24,75	0,15
Origan sachet 1 kg	0,006 KG	5,44	0,03
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,006 KG	23,05	0,14
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,80	0,57
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,32	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	9,45	0,07

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, puis hacher les oignons et l'ail. Détailler en rondelles sans les éplucher les courgettes, les aubergines et les tomates. Réserver.
- Faire suer à feu vif le chorizo préalablement détailler en rondelles. Baisser le feu, ajouter les oignons, suer 5 minutes. Repartir le mélange dans des gastro-normes pleins préalablement graissés. Disposer dessus en alternance des tranches de courgettes, d'aubergines et de tomates. Parsemer d'ail et d'herbes aromatiques, arroser d'huile d'olive, assaisonner. Cuire au four (160/180 °C) 1 heure. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 145 g = 0,622 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 3,8 g Fibres : 3,1 g
 Kjoules : 386 Glucides : 5,5 g
 Matière grasses : 5,4 g



Duo de melons espagnol

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100414

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Melon jaune canari kg	5,500 KG	2,00	10,99
Melon vert kg	5,500 KG	2,00	10,99
Vin 11° rouge 1 lt	0,900 LT	1,68	1,51
Jus d'orange brique 1 lt	0,300 LT	1,03	0,31
Cointreau 40° 70 cl	0,050 KG	28,68	1,43
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 BT	8,33	0,05
Arôme vanille liquide 1 lt	0,080 LT	4,25	0,34
Géifiant végétal agar-agar bt 8 g	0,006 KG	302,38	1,81
Coulis de framboise sg 1 kg	2,000 KG	3,34	6,69
Basilic frais botte 50 g	1,000 UN	0,77	0,77

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons et le basilic. Peler, épépiner et détailler en cubes les melons, hacher finement le basilic. Réserver.
- Porter à ébullition le vin rouge, le jus d'orange, le cointreau, le sucre, la cannelle et l'arôme vanille. Ajouter le géifiant agar-agar en remuant constamment au fouet 3 minutes. Débarrasser en gastro-normes pleins, puis laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Verser le coulis de framboise dans les verrines, ajouter les cubes de melon, puis décorer du sirop gélifié préalablement détaillé en petits dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de basilic au départ.

Coût portion 125 g = 0,351 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 77 Protéines : 0,8 g Fibres : 1,8 g
 Kjoules : 326 Glucides : 15,0 g Vitamine C : 11 mg
 dont sucres : 8,5 g
 Matière grasses : 0,2 g