

Salades aux escargots croquants



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100199

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,000 KG	6,88	13,76
Salade roquette kg	0,500 KG	8,65	4,33
Chou rouge frais kg	1,600 KG	0,87	1,39
Endive fraîche kg (FLF)	2,400 KG	2,66	6,39
Escargot de Bourgogne (12 dz) bt 4/4	1,150 KG	40,39	46,45
Farine de blé T55 1 kg	0,350 KG	0,40	0,14
Œuf entier liquide 2 lt	0,350 LT	3,20	1,12
Chapelure 1 kg	0,350 KG	1,10	0,39
Huile de colza 1 lt	0,600 LT	1,30	0,78
Vinaigrette bidon 5 lt	0,800 KG	0,43	0,34

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la mâche et la roquette, émincer le chou rouge et la moitié des endives, garder le reste des feuilles entières pour la présentation. Dresser harmonieusement les légumes sur assiette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 ° C) jusqu'au moment du service.
- Egoutter les escargots, sechez avec du papier absorbant. Rouler les escargots dans la farine, puis dans l'œuf entier battu préalablement salé, puis terminer dans la chapelure. Frire dans la matière grasse frémissante. Eponger sur du papier absorbant et réserver au four (+ 63 °C) à découvert.
- Napper le mélange de salades de vinaigrette et décorer d'escargots frits au départ.

Coût portion 94 g = 0,750 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122
Kjoules : 507

Protéines : 3,9 g

Glucides : 6,7 g

Matières grasses : 8,5 g

Fibres : 1,3 g

Filet de loup sauce écrevisse



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100201

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de loup de mer sg 400 g et +	12,000 KG	5,57	66,82
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,120 LT	4,37	0,52
Echalote coupée sg 250 g	0,350 KG	2,20	0,77
Queue d'écrevisse décort. cuite sg kg	1,200 KG	20,58	24,70
Eau	2,700 LT	-	-
Fumet de crustacés bt kg	0,160 KG	13,73	2,20
Crème fraîche épaisse 30 % 1 lt	0,350 KG	2,86	1,00
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	9,89	0,05

Progression

- Dégeler les filets de loup en enceinte réfrigérée (0/+ 3 ° C).
- Portionner les filets, plaquer dans des gastronormes perforés, assaisonner. Cuire à four vapeur 7 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Réserver quelques queues d'écrevisse, suer le reste dans la matière grasse frémissante avec les échalotes. Mouiller du fumet de crustacés dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Crémier, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poisson, napper de sauce, décorer des queues d'écrevisses restantes au départ.

Coût portion 130 g = 1,210 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136
Kjoules : 570
P/L : 3,83

Protéines : 19,6 g

Glucides : 2,7 g

Matières grasses : 5,1 g