

## Epinards et crozets au reblochon AOP



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100186

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Epinards hachés galet sg 2,5 kg	8,000 KG	1,09	8,74
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,26	0,19
Eau	10,000 LT	-	-
Bouillon de pot au feu bt 1,4 kg	0,180 KG	8,97	1,61
Crozets de Savoie au sarrasin kg	2,800 KG	4,68	13,11
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,56	0,84
Œuf entier liquide 2 lt	0,700 LT	3,20	2,24
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	8,99	0,07
Reblochon de Savoie 450/500 g	0,700 KG	8,92	6,24

### Progression

- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de pot au feu. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter les crozets de Savoie, cuire à feu doux 10 minutes en remuant de temps en temps. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger le lait et l'œuf entier liquide. Assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les galets d'épinards sans dégel préalable. Assaisonner, cuire 15 minutes environ. Garnir le fond des gastronomes d'une couche d'épinards. Recouvrir de crozets, puis à nouveau d'une couche d'épinards. Napper du mélange à base de lait, recouvrir de reblochon préalablement coupé en tranches. Gratiner au four 160/180 °C, 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 188 g = 0,330 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 184    Protéines : 8,5 g    Fibres : 3,9 g  
 Kjoules : 774    Glucides : 23,5 g  
 Matières grasses : 5,4 g

## Flan aux œufs frais LR



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100188

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	7,500 LT	0,56	4,20
Sucre semoule sac 1 kg	1,500 KG	0,71	1,06
Œuf plein air Auvergne	48,000 UN	0,24	11,60
Arôme vanille liquide 1 lt	0,020 LT	4,25	0,08

### Progression

- Casser les œufs un à un dans un bol en suivant les règles d'hygiène en vigueur.
- Fouetter les œufs avec le sucre, puis ajouter le lait préalablement mis à bouillir. Incorporer l'arôme vanille. Verser dans les moules individuels, cuire au bain-marie à four 180°/200° C, 30 min environ.
- Passer en cellule de refroidissement. Réserver au frais (0/+3° C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 115 g = 0,170 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 139    Protéines : 5,4 g    Calcium : 102 mg  
 Kjoules : 584    Glucides : 21,0 g  
 dont sucres : 18,5 g  
 Matières grasses : 3,6 g