



Terrine de fonds d'artichaut

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100093

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Artichaut fond 30/40 bt 3/1	1,200 KG	4,47	5,36
Jus de citron concentré 1 lt	0,060 LT	3,87	0,23
Beurre doux 250 g	0,035 KG	6,00	0,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,070 KG	0,46	0,03
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,56	0,84
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,250 LT	3,97	0,99
Œuf entier liquide 2 lt	0,250 LT	3,20	0,80
Ciboulette sg 250 g	0,040 KG	3,20	0,13
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,002 KG	8,99	0,02
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,000 KG	3,05	3,05
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,37	0,09

Progression

- Egoutter soigneusement les fonds d'artichaut, détailler en morceaux. Citronner, mixer, réserver.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, incorporer le lait, laisser épaissir. Crêmer, assaisonner. Ajouter les fonds d'artichauts mixés, l'œuf entier liquide et la ciboulette. Verser l'appareil dans des moules préalablement recouvert de papier sulfurisé, cuire au bain-marie 1 heure environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trancher les terrines, dresser. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de coulis de tomate et parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 45 g = 0,117 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 37 Protéines : 1,4 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 152 Glucides : 2,4 g
 Matières grasses : 2,0 g



Gardianne de taureau

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100110

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Gardianne de taureau s/v 5 kg	12,000 KG	6,20	74,40
Huile de tournesol 5 lt	0,450 LT	1,26	0,57
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,700 KG	5,02	3,52
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,300 KG	0,80	1,04
Ail émincé sg 250 g	0,065 KG	2,89	0,19
Armagnac dénaturé 2 lt	0,200 LT	7,58	1,52
Vin 11° rouge 1 lt	1,000 LT	1,57	1,57
Eau	7,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,070 KG	8,32	0,58
Sauce marchand de vin bt 850 g	0,290 KG	13,06	3,79
Beurre doux 250 g	0,170 KG	6,00	1,02
Farine ménagère T 55 1 kg	0,170 KG	0,46	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de taureau. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le plat de rissolage de la viande de taureau les lardons préalablement blanchis avec les oignons. Ajouter l'ail et remettre les morceaux de taureau. Flamber à l'armagnac. Déglacer vin rouge, cuire 2 à 3 minutes. Mouiller du bouillon de bœuf et de la sauce marchand de vin dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire au four à 83 °C pendant 12 heures environ.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, lier la sauce, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 179 g = 0,883 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 286 Protéines : 24,9 g Fer : 4,4 mg
 Kjoules : 1194 Glucides : 5,0 g
 P/L : 1,42 Matières grasses : 17,6 g