

Grains de blé façon Clamart



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4870

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Blé grains entiers 5 kg	6,000 KG	1,47	8,82
Eau	12,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Margarine de cuisine 500 g	0,110 KG	1,24	0,14
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,050 KG	11,79	0,59
Artichaut fond 30/40 bt 3/1	2,000 KG	4,00	8,00
Petits pois très fins à l'étuvée bt 5/1	1,500 KG	1,38	2,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06

Progression

- Plonger les grains de blé dans la quantité d'eau frémissante salée nécessaire. Cuire 10 minutes, égoutter sans rincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les fonds d'artichaut et les petits pois, égoutter. Emincer les fonds d'artichaut. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter les fonds d'artichaut et les petits pois, mijoter 3 à 4 minutes, incorporer les grains de blé, mélanger délicatement. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 194 g = 0,207 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 266 Protéines : 9,3 g Fibres : 8,1 g
Kjoules : 1113 Glucides : 48,6 g
Matières grasses : 2 g

Gratin pomme-rhubarbe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10081

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	7,000 KG	1,50	10,50
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	2,15	0,32
Rhubarbe en dés sg 1 kg	2,000 KG	1,29	2,58
Jaune œuf pasteurisé liquide 1 lt	1,000 KG	4,10	4,10
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,43
Mascarpone pot 250 g	1,100 KG	5,34	5,87
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	8,02	0,05
Arôme vanille liquide 1 lt	0,080 LT	4,25	0,34
Œuf blanc liquide 1 kg	0,500 KG	2,11	1,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les pommes. Eplucher, détailler en cubes, citronner, réserver.
- Cuire la rhubarbe avec une petite quantité d'eau 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le mascarpone, la cannelle et l'arôme vanille. Incorporer délicatement les blancs d'œufs. Disposer les cubes de pomme et la rhubarbe dans des plats à gratin, napper de la préparation. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 119 g = 0,253 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 Protéines : 2,7 g
Kjoules : 561 Glucides : 13,8 g
dont sucres : 13,3 g
Matières grasses : 7,2 g