



Salade Argentine

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100123

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	25,000 UN	0,45	11,25
Jus de citron concentré 1 lt	0,200 LT	3,87	0,77
Thon listao naturel bt 3/1	1,000 KG	6,07	6,07
Tomate ronde cal 47/57 kg	1,000 KG	1,15	1,15
Mayonnaise seau 5 lt	1,100 KG	1,40	1,54
Curcuma bt 250 g	0,006 KG	14,88	0,09
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	0,75	2,25

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en petits dés, citronner. Essorer la salade, couper les tomates en dés. Réserver.
- Déconditionner le thon, émietter, puis mélanger délicatement avec l'avocat, la tomate, la mayonnaise et le curcuma. Dresser la préparation à l'avocat sur feuille de salade. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 70 g = 0,231 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 3,5 g Fibres : 1,4 g
 Kjoules : 588 Glucides : 13,1 g
 Matières grasses : 2,6 g



Colombo de dorade

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100128

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de dorade sébaste s/a s/p sg	9,000 KG	6,60	59,38
Colombo 1 kg	0,170 KG	3,80	0,65
Citron jaune cal moyen kg	1,200 KG	1,59	1,90
Margarine de cuisine 500 g	0,070 KG	1,26	0,09
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,80	0,64
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,89	0,23
Gingembre frais kg	0,250 KG	3,15	0,79
Noix de coco râpée 1 kg	0,130 KG	3,21	0,42
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,56	1,68
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,37	0,09

Progression

- Déconditionner les filets de dorade dans des gastronormes pleins, laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons et le gingembre. Détailler la moitié des citrons en petits quartiers et l'autre moitié en rondelles pour la décoration, couper le gingembre en fines lamelles, réserver.
- Saupoudrer les filets de dorade de poudre à colombo, parsemer de quartiers de citron, assaisonner. Laisser macérer en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 1 heure environ.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les lamelles de gingembre et la noix de coco râpée. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, cuire 7 à 8 minutes, rectifier l'assaisonnement. Mouiller les filets de dorade, cuire à four (140/160 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets, napper de sauce, parsemer de persil, décorer d'une rondelle de citron au départ.

Coût portion 122 g = 0,659 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 153 Protéines : 19,7 g
 Kjoules : 640 Glucides : 3,3 g
 P/L : 2,98 Matières grasses : 6,6 g