



Rapé de raifort B10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100377

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Radis noir raifort kg	7,700 KG	3,02	23,25
Carottes fraîches sac kg	3,200 KG	1,50	4,82
Oignon jaune kg	0,400 KG	2,72	1,09
Jus de citron concentré 1 lt	0,110 LT	3,87	0,43
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	5,98	0,48
Vinaigre de cidre 5 lt	0,060 LT	3,78	0,23
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,140 LT	8,45	1,18
Crème fraîche épaisse de Normandie	0,800 LT	6,71	5,37
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,46	0,00

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les radis et les carottes, mélanger, citronner. Emincer finement les oignons. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réaliser une vinaigrette. Ajouter les oignons, incorporer la crème épaisse, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de crudités, napper de sauce crème au départ.

Coût portion 82 g = 0,368 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84 Protéines : 1,6 g Fibres : 0,8 g
 Kjoules : 350 Glucides : 7,0 g Vitamine C : 43 mg
 Matières grasses : 4,6 g



Poulet en rougail B10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100378

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haut de cuisse de poulet s/v kg	16,500 KG	9,12	150,41
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,200 LT	8,45	1,69
Oignon jaune kg	0,950 KG	2,72	2,58
Ail vrac kg	0,110 KG	3,50	0,39
Pulpe de tomates bt 3/1	0,800 KG	1,46	1,17
Thym kg	0,005 KG	0,73	0,00
Curcuma bt 150 g	0,015 KG	37,80	0,57
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,46	0,01

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, écraser l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les hauts de cuisse de poulet, assaisonner, laisser dorer en retournant fréquemment. Débarrasser dans un gastronorme plein, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dégraisser le plat de cuisson des hauts de cuisse de poulet, y mettre suer les oignons et l'ail 5 à 6 minutes. Ajouter la pulpe de tomate, le thym et le curcuma, assaisonner. Cuire 15 minutes environ à feu doux. Rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce sur les hauts de cuisse de poulet, cuire à couvert au four (160/180 °C) 30 min environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les hauts de cuisses de poulet sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 119 g = 1,568 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 214 Protéines : 29,5 g
 Kjoules : 896 Glucides : 0,8 g
 P/L : 2,89 Matières grasses : 10,2 g