

Salade de choux croquants



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4088

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,300 KG	0,87	2,87
Chou rouge frais kg	3,500 KG	1,00	3,50
Raisin sec 1 kg	0,900 KG	2,56	2,30
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,030 KG	0,98	0,03
Huile de colza 5 lt	0,500 LT	1,35	0,68
Vinaigre de cidre 1 lt	0,100 LT	1,54	0,15
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Noisette entière émondée 1 kg	0,250 KG	11,25	2,81
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,250 KG	8,89	2,22

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Emincer, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis mélanger avec les choux et les raisins secs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de choux, parsemer de noisettes et de noix grossièrement concassées au départ.

Coût portion 75 g = 0,146 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122 Protéines : 1,8 g Vitamine C : 25,5 mg
 Kjoules : 511 Glucides : 8,8 g
 Matières grasses : 8,4 g

Travers de porc grillés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7313

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Travers de porc s/v 1,2 kg env	11,500 KG	3,80	43,70
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,77	0,19
Ketchup flacon souple 500/700 g	0,550 KG	3,22	1,77
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,110 KG	0,98	0,11
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,130 KG	4,12	0,54
Sauce soja 200 g	0,130 KG	6,29	0,82
Paprika doux bt 1 lt	0,007 KG	18,42	0,13
Sucre cassonade 1 kg	0,070 KG	1,79	0,13
Fécule de pomme de terre 250 g	0,015 KG	5,10	0,08
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,050 LT	5,00	0,25
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Confectionner une marinade en mélangeant tous les ingrédients. Napper l'ensemble des travers de porc de cette marinade, plaquer dans des gastronomes pleins. Réserver deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Enfourner les travers de porc à four chaud (170/180 °C) et cuire 45 minutes environ en retournant à mi-cuisson. Au besoin, détendre la marinade avec un peu d'eau en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les travers de porc préalablement portionnés sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 80 g = 0,477 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 12,7 g
 Kjoules : 783 Glucides : 4,5 g
 P/L : 1 Matières grasses : 13,1 g