

Briochette vapeur végétarienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°331

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	2,000 KG	0,45	0,90
Levure de boulanger 42 g bt 12	2,000 UN	0,19	0,37
Eau	0,500 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,010 KG	0,71	0,01
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Echalote vrac kg	0,150 KG	1,09	0,16
Ail vrac kg	0,015 KG	3,14	0,05
Riz rond blanc kg	0,600 KG	1,00	0,60
Eau	1,800 LT	-	-
Haricots rouges bt 5/1	2,000 KG	1,20	2,40
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier et désinfecter les échalotes, l'ail et la coriandre. Mixer ensemble les échalotes et l'ail, émincer la coriandre, réserver.
- Mélanger la levure de boulanger et la quantité d'eau tiède nécessaire, incorporer un peu de farine, puis le sucre. Laisser reposer à couvert à température ambiante 15 min.
- Malaxer au batteur-mélangeur le levain et la farine pendant 10 min, ajouter la moitié de la matière grasse. Réserver.
- Réduire en purée les haricots rouges préalablement égouttés et rincés. Réserver.
- Suer à feu doux dans l'huile restante le hachis échalote-ail. Ajouter le riz, recouvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire 12 à 15 min. Incorporer la purée de haricots rouges et la coriandre, assaisonner.
- Confectionner avec la pâte de petites galettes en l'aplatissant au rouleau. Garnir de la préparation, façonner en boules. Disposer dans des gastronomes bas perforés préalablement recouverts de papier sulfurisé, cuire 30 min au four à 38 °C. Terminer la cuisson au four vapeur 10 min. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 73 g = 0,055 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 4,5 g Fibres : 2,3 g
Kjoules : 536 Glucides : 22 g
Matières grasses : 1,9 g

Tofu mijoté



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7227

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Tofu nature s/v 500 g	7,000 KG	9,99	69,93
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,26	0,00
Huile de tournesol 5 lt	0,170 LT	1,30	0,22
Sauce soja 200 g	0,900 KG	6,29	5,66
Ciboulette sg 250 g	0,300 KG	3,20	0,96
Sucre semoule sac 1 kg	0,150 KG	0,71	0,11
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	3,77	0,57
Eau	0,800 LT	-	-
Graines de sésames 5 kg	0,150 KG	2,95	0,44

Progression

- Couper le bloc de tofu en tranches, puis détailler les tranches en deux. Débarrasser dans des gastronomes perforés, saler, laisser égoutter 30 min environ en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la sauce soja, la ciboulette, le sucre, l'ail et l'eau. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de tofu sur les deux faces. Ajouter la marinade, mijoter 8 à 10 min à découvert jusqu'à épaississement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de tofu, parsemer de graines de sésame préalablement grillées au départ.

Coût portion 85 g = 0,779 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 142 Protéines : 10,9 g
Kjoules : 594 Glucides : 5,7 g
P/L : 1,3 Matières grasses : 8,4 g