



Haricots rouges à la cubaine

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100772

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haricots rouges 10 kg	5,500 KG	2,14	11,79
Poivrons lanières mélange sg 2,5 kg	1,000 KG	1,50	1,50
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,80	0,64
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,014 KG	7,94	0,11
Paprika doux bt 1 lt	0,140 KG	6,18	0,87
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,014 KG	9,75	0,14
Eau	15,000 LT	-	-
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	2,46	0,17
Vinaigre balsamique 75 cl	0,100 LT	2,38	0,24
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,32	0,01
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	2,63	0,26

Progression

- La veille, faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les haricots rouges à l'eau claire, puis les débarrasser dans la sauteuse. Ajouter les poivrons, les oignons, le cumin, le paprika et le laurier. Couvrir de la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition et laisser mijoter 1h30 environ. Lorsque les haricots sont tendres, assaisonner, puis incorporer l'ail et le vinaigre balsamique. Débarrasser dans des bacs gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots rouges sur assiette, parsemer de persil au départ.

Coût portion 171 g = 0,157 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 12,9 g Fibres : 9,3 g
 Kjoules : 788 Glucides : 27,0 g Fer : 4,0 mg
 Matières grasses : 0,9 g



Crème d'avocat et fruits rouges

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100783

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	45,000 UN	0,57	25,43
Jus de citron concentré 1 lt	0,200 LT	3,87	0,77
Yaourt brassé nature 125 g	15,000 UN	0,22	3,32
Cocktail de fruits rouges sg 1 kg	2,500 KG	2,60	6,50
Sésame émondé 1 kg	0,150 KG	3,00	0,45

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Couper en deux, ôter le noyau, épilucher, détailler en cubes, citronner.
- Mixer l'avocat avec les yaourts, dresser dans des coupes, décorer du cocktail de fruits rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Griller les graines de sésame à la poêle, réserver.
- Parsemer la crème d'avocat de graines de sésame grillées au départ.

Coût portion 103 g = 0,370 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 117 Protéines : 2,4 g Fibres : 3,5 g
 Kjoules : 483 Glucides : 4,0 g Vitamine C : 3,3 mg
 dont sucres : 1,9 g
 Matières grasses : 9,3 g