



Lentilles aux gésiers confits

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 7686

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	1,900 KG	1,25	2,37
Gésiers de volaille confits 2,2 kg	1,000 KG	5,39	5,39
Huile de colza 5 lt	0,500 LT	1,31	0,65
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,99	0,05
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	4,39	4,39

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Emincer, réserver.
- Rincer les lentilles à l'eau claire, puis cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau. Egoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Chauffer doucement les gésiers confits pour faire fondre la graisse, égoutter. Emincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparer une sauce vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux lentilles. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer de lamelles de gésiers confits, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 83 g = 0,129 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 7,9 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 525 Glucides : 9,7g Fer : 1,3 g
 Matières grasses : 5,8 g



Daube de bœuf à l'ancienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7603

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	11,000 KG	5,98	65,74
Huile de tournesol 5 lt	0,140 LT	1,35	0,19
Poitrine de porc (demi) fumée n°1 kg	0,550 KG	4,92	2,71
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	0,79	0,87
Carottes fraîches sac kg	1,100 KG	0,69	0,76
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	2,200 KG	1,12	2,47
Ail émincé sg 250 g	0,110 KG	2,58	0,28
Bouquet garni 100 g	2,000 UN	0,99	1,98
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	10,12	0,05
Roux blanc kg	0,110 KG	9,04	0,99
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,28	0,01
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	2,37	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les carottes. Eplucher, détailler en mirepoix, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les morceaux de bœuf et la poitrine de porc préalablement détaillée en lardons. Ajouter les oignons et les carottes, laisser colorer 2 à 3 minutes à feu moyen. Incorporer les champignons, l'ail et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Cuire 2 heures à couvert à feu doux. Lier la sauce au roux, cuire 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la daube de bœuf, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 109 g = 0,762 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 221 Protéines : 23,0 g Fer : 4,6 mg
 Kjoules : 921 Glucides : 3,4 g
 P/L : 1,84 Matières grasses : 12,5 g