



Mâche au chèvre chaud

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100327

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,800 KG	6,60	18,49
Bûche de chèvre 24 % 1 kg	1,400 KG	8,15	11,40
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,550 KG	2,44	1,34
Radis long rose botte 200 g	0,700 KG	5,25	3,68
Maïs doux en grains bt 3/1	0,550 KG	1,69	0,93
Huile de colza 5 lt	0,550 LT	1,31	0,72
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,550 KG	0,99	0,54
Vinaigre balsamique 75 cl	0,110 LT	2,38	0,26
Sel fin 1 kg	0,011 KG	0,28	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la mâche, détailler les radis en fines rondelles. Réserver.
- Egoutter et rincer le maïs. Réserver.
- Dresser la mâche sur assiette, parsemer de rondelles de radis et de maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les tranches de pain de mie en quatre, plaquer sur des tôles à pâtisserie. Griller au four (160/170 °C), réserver.
- Couper la bûche de chèvre en tranches. Préparer une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les tranches de bûche de chèvre sur le pain de mie, chauffer au four (120/140 °C) 4 à 5 minutes. Déposer les toasts sur la salade garnie préalablement nappée de vinaigrette au départ.

Coût portion 70 g = 0,374 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 4,3 g Fibres : 1,0 g
 Kjoules : 532 Glucides : 4,6 g
 Matières grasses : 10,1 g



Lasagnes aux pois chiches

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100223

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pois chiches bt 5/1	7,000 KG	2,15	15,03
Lasagne plaque PQS kg	1,800 KG	4,21	7,58
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,270 LT	3,91	1,06
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Ail émincé sg 250 g	0,110 KG	2,58	0,28
Tomate double concentré bt 4/4	1,300 KG	1,47	1,91
Eau	8,800 LT	-	-
Persil sg 250 g	0,350 KG	3,22	1,13
Huile de tournesol 1 lt	0,270 LT	1,39	0,38
Farine ménagère T 55 1 kg	0,270 KG	0,46	0,12
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,56	1,96
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	10,12	0,04
Emmental râpé 45 % kg	0,350 KG	4,55	1,59
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,28	0,02

Progression

- Déconditionner les pois chiches, rincer, concasser grossièrement. Réserver.
- Rissoler à feu doux dans l'huile d'olive les oignons et l'ail. Incorporer le concentré de tomate, l'eau et le persil, assaisonner. Mijoter 10 à 15 minutes à feu doux. Ajouter les pois chiches, puis mijoter encore 2 à 3 minutes.
- Disposer une couche de lasagnes dans des gastro-normes pleins, recouvrir d'un peu de préparation aux pois chiches. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une béchamel avec l'huile de tournesol, la farine, le lait et la noix de muscade, assaisonner. Napper les lasagnes de béchamel, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 252 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 266 Protéines : 11,6 g Fibres : 5,0 g
 Kjoules : 1118 Glucides : 34,0 g Calcium : 120 mg
 P/L : 1,42 Matières grasses : 8,2 g