

## Haricots verts à l'échalote

"La fin des haricots"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2983

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

|                                | Quantité  | PU    | Total |
|--------------------------------|-----------|-------|-------|
| Haricot vert extra fin sg 1 kg | 7,000 KG  | 1,16  | 8,12  |
| Huile de colza 5 lt            | 0,700 LT  | 1,35  | 0,95  |
| Moutarde de Dijon seau 5 kg    | 0,070 KG  | 0,98  | 0,07  |
| Vinaigre de vin rouge 1,5 lt   | 0,080 LT  | 0,66  | 0,05  |
| Sel fin 1 kg                   | 0,010 KG  | 0,26  | 0,00  |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg    | 0,000 KG  | 10,67 | 0,00  |
| Echalote coupée sg 250 g       | 0,110 KG  | 2,16  | 0,24  |
| Œuf dur écalé alvéole 43-53    | 16,000 UN | 0,15  | 2,40  |

### Progression

- Déconditionner les haricots verts dans des gastronormes perforés, saler, cuire à four vapeur 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les œufs durs écalés, égoutter, couper en quartiers, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'échalote. Incorporer la vinaigrette aux haricots verts, mélanger délicatement. Dresser sur assiette, décorer de quartiers d'œuf dur. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 88 g = 0,118 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 100    Protéines : 2,6 g    Fibres : 2,6 g  
 Kjoules : 418    Glucides : 3,3 g  
 Matières grasses : 7,9 g

## Nage de poisson à l'orange

"Comme un poisson dans l'eau"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5524

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

|                                       | Quantité  | PU    | Total |
|---------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Cubes de poisson blanc s/a sg 25/30 g | 10,000 KG | 3,82  | 38,20 |
| Huile de tournesol 5 lt               | 0,180 LT  | 1,40  | 0,25  |
| Oignon jaune moyen kg                 | 1,000 KG  | 0,60  | 0,60  |
| Ail vrac kg                           | 0,600 KG  | 3,30  | 1,98  |
| Fumet de poisson bt 900 g             | 0,070 KG  | 15,12 | 1,06  |
| Jus d'orange concentré brique 1 lt    | 0,090 LT  | 7,22  | 0,65  |
| Poireau frais kg                      | 1,200 KG  | 1,64  | 1,97  |
| Céleri-rave équeuté kg                | 1,200 KG  | 1,10  | 1,32  |
| Carottes fraîches sac kg              | 1,200 KG  | 0,60  | 0,72  |
| Thym entier bt 1 lt                   | 0,004 KG  | 22,78 | 0,09  |
| Queues de crevettes déc. crues sg kg  | 1,200 KG  | 16,65 | 19,98 |
| Crème fraîche épaisse 30 % MG lt      | 0,800 KG  | 2,62  | 2,10  |
| Orange cal 5/6 kg                     | 0,800 KG  | 1,57  | 1,26  |
| Ciboulette botte 50 g                 | 1,000 UN  | 0,79  | 0,79  |
| Sel fin 1 kg                          | 0,020 KG  | 0,26  | 0,01  |

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, rincer à l'eau claire les légumes, la ciboulette et les oranges. Emincer les poireaux et les oignons, détailler en petits dés le céleri-rave, découper en rondelles les carottes, hacher l'ail, ciseler la ciboulette, peler les oranges à vif et prélever les segments. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Verser le jus d'orange, ajouter les légumes et le thym, assaisonner. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le poisson, les crevettes, la crème fraîche et les segments d'oranges, cuire 5 à 6 minutes à petits frémissements. Hors du feu, incorporer la ciboulette, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 176 g = 0,710 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154    Protéines : 22 g  
 Kjoules : 644    Glucides : 4,4 g  
 P/L : 4,3    Matières grasses : 5,1 g