

Terrine au saumon fumé maison



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100197

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de saumon keta sg 0,5/1 kg	1,400 KG	7,07	9,90
Œuf entier liquide 2 lt	0,890 LT	3,20	2,85
Crème liquide 35 % briquette 1 lt	0,350 LT	3,07	1,07
Chute de saumon fumé sg	0,500 KG	4,19	2,09
Sel fin 1 kg	0,021 KG	0,27	-
Mâche barquette kg	1,000 KG	6,88	6,88

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer délicatement la mâche à l'eau claire. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Décongeler totalement les filets de saumon 24 à 48 h en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Retirer la peau des filets de saumon, mixer finement la chair. Ajouter l'œuf entier liquide, la crème et les chutes de saumon fumé. Assaisonner, bien mélanger l'ensemble. Répartir la préparation dans des moules à cake ou des gastronomes préalablement chemisés de papier sulfurisé.
- Cuire au four (120 °C) 1h30 environ. Refroidir, puis réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner la terrine, dresser les tranches sur assiette, décorer de mâche au départ.

Coût portion 40 g = 0,247 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 58 Protéines : 4,8 g
Kjoules : 240 Glucides : 0,3 g
Matières grasses : 4,1 g

Pintade sauce foie gras



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100202

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pintade PAC 1,1 kg (VF)	17,000 KG	4,85	82,45
Huile de colza 5 lt	0,250 LT	1,31	0,33
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,80	0,40
Champignon de Paris émincé sg kg	1,000 KG	0,89	0,89
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds de volaille lié bt 750 g	0,125 KG	10,96	1,37
Bloc de foie gras de canard 1 kg	1,000 KG	21,96	21,96
Farine de blé T55 1 kg	0,163 KG	0,40	0,06
Crème fraîche épaisse 31 % 5 lt	0,750 LT	2,55	1,91
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01

Progression

- Plaquez les pintades dans des gastronomes pleins graissés. Assaisonner, cuire au four (180/200 °C) 1 heure environ.
- Couper les pintades, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer le foie gras, ajouter la farine. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les champignons. Mouiller avec le fond de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Lier avec la préparation au foie gras. Laisser épaissir à petit bouillon, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de pintade, napper de sauce au départ.

Coût portion 154 g = 1,090 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 297 Protéines : 30,6 g
Kjoules : 1241 Glucides : 2,7 g
P/L : 1,68 Matière grasses : 18,1 g