



Crumble de légumes du soleil

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100149

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67	2,000 KG	1,35	2,70
Courgette calibre 14/21cm kg	2,000 KG	2,22	4,44
Aubergine longue ou ronde kg	2,500 KG	1,54	3,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,040 LT	4,23	0,17
Echalote vrac kg	0,100 KG	1,50	0,15
Ail vrac kg	0,030 KG	3,11	0,09
Thym entier bt 165 g	0,002 KG	24,75	0,05
Farine de blé T 65 5 kg	0,350 KG	2,22	0,78
Beurre doux 250 g	0,250 KG	6,00	1,50
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher partiellement les courgettes et les aubergines, monder les tomates, détailler en dés. Eplucher, puis hacher les échalotes et l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Ajouter les quartiers de tomate et le thym, assaisonner, cuire 10 minutes environ, réserver.
- Dans la poêle de cuisson des tomates, suer les aubergines et les courgettes. Cuire à couvert 10 minutes environ. Ajouter les quartiers de tomate et le thym. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des ramequins individuels. Réserver.
- Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine et le beurre en pommade jusqu'à obtention d'une pâte sablée. Emietter la pâte sur les légumes. Cuire au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 65 g = 0,138 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 47 Protéines : 1,1 g Fibres : 1,1 g
 Kjoules : 197 Glucides : 4,2 g
 Matières grasses : 2,6 g



Grillade de poulet en l'aioli

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100145

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de poulet s/v 110/130 g	8,000 KG	6,57	52,58
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,26	0,50
Mayonnaise allégée seau 5 lt	2,000 KG	1,47	2,94
Pulpe d'ail seau 1 kg	0,070 KG	2,71	0,19
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,035 KG	2,37	0,08

Progression

- Rissoler les escalopes de poulet dans la matière grasse frémissante. Assaisonner, débarrasser dans des gastronormes pleins. Terminer la cuisson au four (120/140 °C) 15 minutes environ à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger la pulpe d'ail avec la mayonnaise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de poulet, accompagner de sauce aioli, parsemer de persil au départ.

Coût portion 93 g = 0,563 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 200 Protéines : 18,2 g
 Kjoules : 834 Glucides : 1,7 g
 P/L : 1,36 Matières grasses : 13,4 g