

Pommes de terre saumon-aneth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100171

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre grenaille kg	17,000 KG	1,39	23,63
Chute de saumon fumé sg	0,900 KG	4,19	3,77
Huile de tournesol 5 lt	0,170 LT	1,28	0,22
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	0,73	0,66
Épinards branches sg 2,5 kg	1,800 KG	0,98	1,76
Ail sg 250 g	0,090 KG	3,09	0,28
Aneth sg 250 g	0,045 KG	4,02	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,58	0,81
Roux blanc bt kg	0,090 KG	9,04	0,81
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau tiède les pommes de terre grenaille. Cuire à la vapeur, plaquer en gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire revenir les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les épinards, l'ail, puis la moitié de l'aneth et du saumon fumé. Parsemer la préparation sur les pommes de terre, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc, assaisonner. Napper les pommes de terre de la béchamel, décorer des chutes de saumon fumé et de l'aneth restants. Cuire au four (170/180 °C) pendant 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 190 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 152 Protéines : 6,0 g Fibres : 3,7 g
 Kjoules : 642 Glucides : 21,9 g
 Matières grasses : 3,5 g

Reinette à la myrtille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100157

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme Reinette cal 75/80 kg	10,000 KG	1,30	13,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,110 LT	3,87	0,43
Beurre doux 250 g	0,350 KG	7,25	2,54
Sucre semoule sac 1 kg	0,550 KG	0,71	0,39
Confiture extra de myrtilles 370 g	0,850 UN	2,22	1,89

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, citronner.
- Plaquer les pommes, parsemer de petits cubes de matière grasse, saupoudrer de sucre semoule. Cuire au four (160/180 °C) 15 minutes environ.
- Dès la sortie du four, napper de confiture de myrtilles à l'aide d'un pinceau. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 105 g = 0,180 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 Protéines : 0,3 g Fibres : 1,3 g
 Kjoules : 440 Glucides : 18,1 g
 dont sucres : 15,9 g
 Matières grasses : 3,1 g