



Salade montagnarde

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100745

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|--|----------|------|-------|
| Salade frisée pièce 700 g | 6,000 UN | 2,65 | 15,90 |
| Reblochon de Savoie 45 %  | 0,700 KG | 8,94 | 6,26 |
| Noix cerneaux invalides 1 kg | 0,300 KG | 9,20 | 2,76 |
| Moutarde de Dijon seau 5 kg | 0,050 KG | 0,99 | 0,05 |
| Huile de colza 5 lt | 0,500 LT | 1,42 | 0,71 |
| Vinaigre de vin rouge 1,5 lt | 0,100 LT | 0,69 | 0,07 |
| Sel fin 1 kg | 0,007 KG | 0,32 | 0,00 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver.
- Détailler le reblochon en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les cerneaux de noix, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la salade et la vinaigrette, dresser en contenant individuel, parsemer de dés de reblochon et de noix concassées au départ.

Coût portion 45 g = 0,258 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 2,0 g Fibres : 0,5 g
 Kjoules : 383 Glucides : 1,0 g Calcium : 49 mg
 Matières grasses : 8,8 g
 dont AGS : 1,6 g



Mignon de porc aux marrons

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100746

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------|----------|-------|-------|
| Filet mignon de porc 450 g | 7,200 KG | 6,23 | 44,86 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,300 LT | 3,80 | 1,14 |
| Echalote coupée sg 250 g | 0,400 KG | 2,88 | 1,15 |
| Marrons pelés sg 1 kg | 1,000 KG | 5,53 | 5,53 |
| Eau | 2,000 LT | - | - |
| Fonds brun clair bt 800 g | 0,020 KG | 12,13 | 0,24 |
| Jus de porc bt kg | 0,020 KG | 12,36 | 0,25 |
| Sel fin 1 kg | 0,007 KG | 0,32 | 0,00 |

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets mignons de porc, assaisonner. Débarrasser dans des gastronomes pleins, cuire au four (160/180 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dans le plat de rissolage des filets mignons de porc, faire suer les échalotes. Ajouter les marrons, mouiller du fonds brun clair et du jus de porc dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les filets mignons de porc, dresser sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 79 g = 0,532 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124 Protéines : 15,6 g
 Kjoules : 518 Glucides : 2,5 g
 P/L : 2,90 Matières grasses : 5,4 g