

## Orecchiette printanière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3629

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Orecchiette sac 1 kg	2,400 KG	2,40	5,76
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,180 LT	4,96	0,89
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,24	0,22
Echalote vrac kg	1,000 KG	1,09	1,09
Ail vrac kg	0,300 KG	3,14	0,94
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	1,800 KG	0,95	1,71
Fèves pelées sg 1 kg	1,000 KG	2,94	2,94
Carottes jaunes et oranges sg 2,5 kg	1,800 KG	1,62	2,92
Champignon de Paris miniature sg 2,5 kg	1,000 KG	2,59	2,59
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Copeaux de parmesan sachet 500 g	1,000 KG	21,10	21,10

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les échalotes et l'ail. Emincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Déconditionner les fleurettes de brocolis, les fèves, le duo de carottes et les champignons miniatures dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 5 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Ajouter l'ail et les légumes, mijoter 8 minutes environ, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les orecchiette dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, graisser. Incorporer délicatement les légumes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer des copeaux de parmesan au départ.

**Coût portion** 175 g = 0,402 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 196  
Kjoules : 820  
Protéines : 9,3 g  
Glucides : 22,1 g  
Matières grasses : 7,2 g  
Fibres : 2,9 g  
Calcium : 144 mg

## Mousse de fraises



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10079

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	8,500 KG	3,00	25,5
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,700 LT	2,49	1,74
Oeuf blanc liquide 1 kg	2,000 KG	2,11	4,22

### Progression

- Trier, laver délicatement, désinfecter puis rincer les fraises. Egoutter, équeter, couper en morceaux, réserver.
- Monter le blanc d'oeuf liquide en neige, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer les 3/4 des fraises, avec le sucre. Mélanger ce coulis avec la crème préalablement fouettée. Incorporer délicatement les blancs d'oeufs.
- Dresser dans les récipients choisis, décorer des morceaux de fraises restant, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 119 g = 0,325 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99  
Kjoules : 414  
Protéines : 2,9 g  
Glucides : 15,4 g  
dont sucres : 14,2 g  
Matières grasses : 2,6 g  
Vitamine C : 56 mg