

Mesclun aux gésiers confits



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10086

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Mesclun vrac fr kg	3,700 KG	6,95	25,72
Gésiers de poulet confits bq 1 kg	1,300 KG	6,95	9,04
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,700 KG	8,92	6,24
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,055 KG	0,98	0,05
Huile de colza 5 lt	0,550 LT	1,29	0,71
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,110 LT	0,66	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade de mesclun. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Emincer les gésiers confits, débarrasser dans des gastronomes pleins, mettre au four (100/120 °C) 10 à 12 minutes environ. Dégraisser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de mesclun, parsemer de gésiers confits émincés et de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 64 g = 0,418 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 4,4 g
Kjoules : 523 Glucides : 1,6 g
Matières grasses : 11,0 g

Thon à l'huile d'olive



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°822

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Steak de thon Albacore sg	8,000 KG	6,25	50,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,96	1,98
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	2,15	0,28
Persil frais vrac kg	0,160 KG	2,30	0,37
Ail vrac kg	0,040 KG	2,91	0,12
Romarin +/- 50 g	0,020 UN	0,79	0,02
Marjolaine ou Origan fr 50 g	0,020 UN	0,79	0,02
Thym entier bt 1 lt	0,020 KG	22,78	0,46
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,27	0,01

Progression

- Dégeler les steaks de thon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les aromates. Emincer le persil, l'origan et le romarin, mixer l'ail, réserver.
- Préparer une marinade en mélangeant l'huile d'olive et le jus de citron, ajouter les aromates, assaisonner. Enduire les steaks de thon de la marinade, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures en tournant de temps en temps.
- Marquer sur le grill chaud les steaks de thon. Plaquer dans des gastronomes pleins, arroser de la marinade, cuire 8 à 10 minutes au four (160/170 °C) à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 77 g = 0,533 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154 Protéines : 20,1 g
Kjoules : 644 Glucides : 0,2 g
P/L : 2,5 Matières grasses : 8,0 g