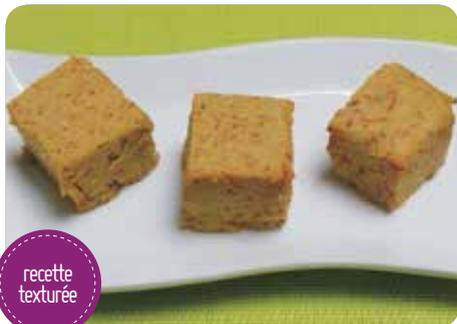


Terrine de pois chiche au curry



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5967

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pois chiches bt 5/1	5,500 KG	1,03	5,67
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,98	1,59
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,62	0,81
Ail vrac kg	0,055 KG	3,55	0,20
Carottes fraîches sac kg	2,500 KG	0,60	1,50
Curry moulu bt 350/450 g	0,007 KG	7,82	0,05
Œuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	2,21	3,98
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, émincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les légumes, ajouter le curry, mélanger délicatement. Cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Verser les pois chiches préalablement égouttés dans l'eau bouillante, faire chauffer 5 minutes, égoutter et réserver une partie du jus. Passer au mixeur les pois chiches avec le jus, rectifier l'assaisonnement. Incorporer les légumes et l'œuf. Garnir les moules de la préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Laisser refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Découper en gros cubes, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 103 g = 0,138 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144 Protéines : 6,3 g Fibres : 3,6 g
Kjoules : 603 Glucides : 11,2 g
Matières grasses : 7,4 g

Blanquette de dinde mixée



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2778

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de dinde s/os s/peau 60/90 g	14,500 KG	4,16	60,32
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,60	0,60
Clou de girofle bt 1 lt	0,006 KG	25,47	0,15
Carottes fraîches sac kg	1,200 KG	0,60	0,72
Poireau frais kg	1,200 KG	1,40	1,68
Ail vrac kg	0,120 KG	3,55	0,43
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Eau	4,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,090 KG	7,49	0,67
Roux blanc bt 1 kg	0,090 KG	5,41	0,49
Œuf jaune liquide 1 lt	0,350 LT	4,10	1,43
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	4,35	1,74
Jus de citron concentré 70 cl	0,150 LT	3,90	0,59
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Piquer les oignons de clous de girofle, réserver.
- Blanchir le sauté de dinde, rincer, égoutter. Plonger la viande dans la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les légumes et le bouquet garni, porter à ébullition. Incorporer le bouillon de volaille dispersé au fouet, cuire à feu très doux 2 heures environ.
- Débarasser les légumes et les morceaux de dinde, réserver au chaud (+ 63 °C). Passer au mixeur les légumes afin d'obtenir une purée. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition le bouillon de cuisson préalablement filtré, lier au roux blanc. Incorporer le jaune d'œuf, la crème, la purée de légumes et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Passer au mixeur les morceaux de dinde avec une partie de la sauce pour obtenir une texture mixée homogène. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser des quenelles de blanquette de dinde sur assiette, napper de sauce autour au départ.

Coût portion 141 g = 0,708 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 208 Protéines : 33,1 g
Kjoules : 870 Glucides : 3,6 g
P/L : 5,1 Matière grasses : 6,5 g