

Haricots verts sauce Périgueux



Périgueux
étape 10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°40

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	15,000 KG	0,86	12,90
Graisse d'oie bt 4/4	0,480 LT	3,42	1,64
Echalote vrac kg	1,500 KG	1,68	2,52
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,500 LT	1,59	2,39
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Brisures de truffes bt 1/8	0,075 KG	581,00	43,58
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,150 KG	7,49	1,12
Eau	7,500 LT	-	-

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les oignons. Emincer finement les échalotes, détailler en lamelles les oignons. Réserver.
- Plaquer les haricots verts, sans dégel préalable, dans des gastronomes perforés. Cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la moitié de la matière grasse frémissante les échalotes 5 minutes à feu doux. Déglacer vin blanc, réduire de moitié. Réserver.
- Suer les oignons dans la matière grasse restante. Singer, cuire 1 minute en remuant constamment. Mouiller du bouillon de volaille disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Laisser épaissir à feu doux en remuant au fouet. Ajouter la réduction aux échalotes, puis les brisures de truffe. Mélanger les haricots à la sauce, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 197 g = 0,649 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 119 Protéines : 3,4 g Fibres : 7,1 g
Kjoules : 498 Glucides : 10 g
Matières grasses : 5,7 g

Flan aux cassis



Nuits
St-Georges
étape 7

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4558

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Flan pâtissier bt 1,2 kg	2,000 KG	5,15	10,30
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,49	4,17
Cassis égrappé sg 1 kg	1,000 KG	3,20	3,20
Eau	0,200 LT	-	-
Nappage blond 1 kg	0,500 LT	2,94	1,47

Progression

- Porter à ébullition les 3/4 de la quantité de lait. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Délayer la préparation pour flan pâtissier dans les 1/4 de lait froid restant, verser dans le lait bouillant en fouettant jusqu'à épaississement. Garnir les moules préalablement recouvert de papier sulfurisé de grains de cassis, ajouter l'appareil à flan. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan au cassis. A l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus de nappage blond préalablement détendu à l'eau. Découper, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 120 g = 0,191 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135 Protéines : 3,3 g Calcium : 105 mg
Kjoules : 565 Glucides : 26,3 g
dont sucres : 19,7 g
Matières grasses : 1,7 g