

Soupe au gruau

 BOUCLE D'OR



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9941

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	4,26	0,85
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,95	0,79
Poireau frais kg	1,500 KG	1,35	2,03
Céleri branche frais kg	0,400 KG	1,21	0,48
Oignon jaune moyen kg	0,400 KG	0,55	0,22
Carottes râpées s/at kg	1,500 KG	1,08	1,62
Eau	15,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,300 KG	7,95	2,38
Flocon d'avoine 5 kg	3,000 KG	1,99	5,97
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Cerfeuil frais botte 50 g	1,000 UN	0,97	0,97

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les poireaux, le céleri et les oignons, hacher le cerfeuil. Réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les poireaux, le céleri et les oignons. Ajouter les carottes, mouiller du bouillon de volaille dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Incorporer les flocons d'avoine, mijoter 30 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe au gruau, parsemer de cerfeuil au départ.

• **Coût portion** 249 g = 0,154 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161 Protéines : 5,2 g Fibres : 3,7 g
 Kjoules : 674 Glucides : 20,2 g
 Matières grasses : 5,8 g

Boudin du bûcheron

 LES SOUHAITS RIDICULES



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1201

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Boudin noir fr 120/130 g	11,000 KG	3,46	38,06
Beurre doux 250 g	0,600 KG	3,95	2,37
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,33	0,40
Cidre brut 75 cl	2,200 LT	2,16	4,75
Pomme Reinette cal 75/80	4,000 KG	1,60	6,40
Eau	2,200 LT	-	-
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,085 KG	16,93	1,44
Roux blanc bt kg	0,085 KG	6,67	0,57
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,79	2,23
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,49	0,03

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, épépiner, détailler en petits dés, mélanger avec le cidre.
- Porter le cidre et les pommes à ébullition, réduire de moitié. Mouiller du fonds blanc de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 3 minutes, lier au roux blanc, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rissoler les boudins dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le boudin, accompagner de sauce au départ.

• **Coût portion** 170 g = 0,563 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 484 Protéines : 13,7 g Fer : 20,1 mg
 Kjoules : 2026 Glucides : 7,6 g
 P/L : 0,3 Matières grasses : 44,2 g