

## Bavarois rose



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3345

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Betteraves rouges en dés bt 5/1	7,500 KG	0,90	6,75
Fromage blanc battu 20% 5 kg	1,900 KG	1,14	2,17
Persil frais vrac	0,180 KG	1,75	0,32
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,900 LT	1,85	3,52
Gélatine feuille 1 kg	0,075 KG	13,36	1,00
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,19	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	6,45	0,03

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le persil. Emincer, réserver.
- Egoutter soigneusement les betteraves en dés. Garder quelques dés pour la décoration, mélanger le reste avec le fromage blanc, mixer. Incorporer le persil émincé, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Chauffer la crème sans porter à ébullition. Ajouter la gélatine préalablement ramollie dans l'eau froide et essorée, remuer pour bien dissoudre. Laisser tiédir puis incorporer aux betteraves mixées.
- Dresser en verrine, décorer de dés de betteraves et d'une feuille de persil. Réserver au frais (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service

• Coût portion 115 g = 0,138 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 102  
Kjoules : 427  
Protéines : 4,4 g  
Glucides : 6,6 g  
Lipides : 6,4 g

## Sauté d'agneau à la russe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4373

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté d'agneau s/os fr 40/60 g	13,500 KG	8,10	109,35
Vin rouge 11° 1 lt	2,000 LT	0,96	1,92
Oignon jaune moyen	1,000 KG	0,40	0,40
Clou de girofle bt 1 lt	0,004 KG	27,33	0,11
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,25	0,38
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,80	0,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,250 LT	1,43	0,36
Eau	0,000 LT	-	-
Roux blanc bt kg	0,240 KG	5,66	1,36
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	1,05	0,07
Aneth sg 250 g	0,060 KG	4,07	0,24
Estragon sg 250 g	0,060 KG	6,80	0,41
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,19	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	6,45	0,06

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Piquer de clous de girofle, réserver.
- Mettre le sauté d'agneau à mariner avec les oignons et le vin rouge en enceinte réfrigérée 12 heures environ.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés. Ajouter le sauté d'agneau préalablement égoutté, déglacer jus de citron, mouiller de la marinade. Couvrir d'eau à hauteur, assaisonner, cuire 40 minutes environ. Lier au roux blanc, ajouter le persil, l'aneth et l'estragon. Rectifier l'assaisonnement, mijoter 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, napper de sauce au départ.

• Coût portion 135 g = 1,151 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 456  
Kjoules : 1908  
P/L : 0,6  
Protéines : 22,7 g  
Glucides : 6 g  
Lipides : 37,8 g  
Fer : 2,4 mg