

Duo de lentilles en cocotte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9971

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	3,500 KG	1,03	3,61
Lentilles corail sac 2,5 kg	1,700 KG	2,41	4,10
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Echalote coupée sg 250 g	0,500 KG	2,84	1,42
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,500 KG	1,16	1,74
Lardons fumés dés n° 2 France kg	1,000 KG	4,13	4,13
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,088 KG	11,91	1,05
Bouquet garni	1,000 UN	1,10	1,10
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,62	0,93
Clou de girofle bt 1 lt	0,003 KG	25,37	0,08
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	13,12	0,09

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, réserver.
- Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes, les champignons et les lardons. Moullier du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les lentilles vertes, le bouquet garni et les oignons préalablement piqués de clous de girofle. Cuire 20 minutes environ. Ajouter les lentilles corail, poursuivre la cuisson encore 10 minutes, assaisonner. Egoutter partiellement, débarrasser. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 227 g = 0,185 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233
Kjoules : 975

Protéines : 14,9 g
Glucides : 30,1 g
Matières grasses : 4,7 g

Fibres : 5,6 g
Fer : 5,3 mg

Pomme tendre et croustillante



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9403

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Compote de pomme allégée en sucre bt 5/1	4,500 KG	1,60	7,20
Pomme golden cal 75/80	4,500 KG	1,15	5,18
Jus de citron concentré 1 lt	0,060 LT	2,15	0,13
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,69	0,41
Cannelle moulue bt 1 lt	0,008 KG	7,92	0,06
Farine ménagère T 55 1 kg	1,000 KG	0,49	0,49
Sucre cassonade 1 kg	1,000 KG	1,63	1,63
Beurre doux 250 g	1,000 KG	3,95	3,95

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, évider, détailler en petits cubes, citronner, réserver.
- Plaquer les cubes de pommes en gastronomes, surmonter de noisettes de beurre, saupoudrer de sucre et cannelle. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la farine et la cassonade, ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Répartir la pâte à crumble sur papier cuisson. Cuire à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver.
- Déposer au fond des verrines la compote de pomme, puis les cubes de pommes à la cannelle. Terminer ensuite par la pâte à crumble. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 238
Kjoules : 996

Protéines : 1,5 g
Glucides : 35 g
dont sucres : 27,9 g
Matières grasses : 9,8 g

Fibres : 2,1 g