

Filet de dorade Marie-Charlotte

🎵 Les marchés de Provence, Gilbert Bécaud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2653

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de dorade sébaste sg 50/140 g	13,000 KG	6,52	84,76
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	4,26	1,07
Echalote vrac kg	0,250 KG	0,97	0,24
Fenouil bulbe frais kg	0,750 KG	1,26	0,95
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,004 KG	2,63	0,01
Safran en poudre 10 g	0,004 KG	3 355,65	13,42
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,380 LT	1,55	0,59
Farine ménagère T 55 1 kg	0,060 KG	0,42	0,03
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,800 LT	0,49	0,88
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,450 LT	2,28	1,03
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Estragon sg 250 g	0,060 KG	5,70	0,34

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les échalotes, réserver. Couper les fenouils en deux, plaquer dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 20 minutes. Emincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les filets de dorade dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Débarrasser, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter le fenouil, colorer légèrement. Ajouter le thym et le safran, déglacer vin blanc, réduire. Singer avec la farine préalablement tamisée, incorporer le lait, cuire 3 minutes en remuant constamment. Crémér, assaisonner, cuire 1 à 2 minutes à feu doux. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de dorade, napper de sauce, parsemer d'estragon au départ.

Coût portion 145 g = 1,034 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 213
Kjoules : 891
P/L : 2,5

Protéines : 27 g
Glucides : 2,3 g
Matières grasses : 10,6 g

Macédoine gratinée québécoise

🎵 Macédoine, Linda Lemay



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4132

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Macédoine de légumes sg 2,5 kg	15,000 KG	0,94	14,10
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,30	0,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,82	1,23
Farine ménagère T 55 1 kg	0,300 KG	0,42	0,13
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,060 KG	8,18	0,49
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	2,96	0,44
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Cheddar bloc 50 % kg	0,750 KG	6,78	5,09
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Déconditionner la macédoine de légumes dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 à 15 minutes. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Râper le cheddar, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, singer. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter l'ail et le bouquet garni, mijoter 10 minutes. Incorporer la moitié du cheddar, rectifier l'assaisonnement. Napper la macédoine de sauce, parsemer du cheddar restant, gratiner à four chaud (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 183 g = 0,239 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 269
Kjoules : 1126

Protéines : 7,7 g
Glucides : 25 g
Matières grasses : 13,6 g

Fibres : 7,5 g
Calcium : 124 mg