

Beignet de manioc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100070

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Manioc kg	20,000 KG	2,60	52,00
Cive ou ciboule	1,000 UN	0,85	0,85
Gingembre frais kg	0,500 KG	4,35	2,18
Curcuma bt 250 g	0,030 KG	13,29	0,40
Cumin moulu sachet 1 kg	0,030 KG	4,61	0,14
Piment fort moulu bt 215 g	0,010 KG	11,15	0,11
Huile de friture 5 lt	0,800 LT	1,35	1,08
Sel fin 1 kg	0,075 KG	0,23	0,02

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le manioc, la cive et le gingembre. Eplucher et râper finement le manioc. Emincer la cive, éplucher et mixer le gingembre.
- Mélanger le manioc, la cive, le gingembre, le sel et les épices en poudre.
- Confectionner des disques de 4 cm de diamètre sur 0,8 à 1 cm d'épaisseur. Faire frire dans l'huile frémissante jusqu'à obtention d'une belle couleur. Egoutter sur du papier absorbant, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 204 g = 0,570 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 334 Protéines : 2,2 g Fibres : 5,7 g
 Kjoules : 1408 Glucides : 59,1 g
 Matières grasses : 8,6 g

Panna cotta mangue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100072

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Crème liquide 35% brique 1 lt	4,400 LT	3,07	13,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,800 LT	0,49	1,38
Sucre semoule sac 1 kg	0,550 KG	0,71	0,39
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17
Gélatine feuille 1 kg	0,400 KG	19,45	7,78
Mangue kg	4,000 KG	3,66	14,65
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	1,29	0,06
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,200 KG	3,62	0,72
Eau	0,060 LT	-	-

Progression

- Mélanger la crème, le lait et le sucre. Chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du sucre. Hors du feu, ajouter l'arôme vanille puis les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide, remuer délicatement. Garnir les coupes, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues. Eplucher, ôter le noyau, détailler en morceaux. Ajouter le jus de citron, mixer. Incorporer le miel et l'eau. Bien mélanger jusqu'à dissolution. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper les coupes de panna cotta d'une mince couche de mangue au départ.

Coût portion 114 g = 0,387 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 223 Protéines : 5,5 g
 Kjoules : 928 Glucides : 13,9 g
 dont sucres : 13,1 g
 Matières grasses : 16,0 g