

## Salade gourmande au magret fumé



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2500

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,60	2,40
Champignons de Paris frais kg	3,000 KG	2,85	8,55
Jus de citron concentré 70 cl	0,100 LT	3,90	0,39
Haricot vert extra fin "express" sg 2,5 kg	1,000 KG	1,67	1,67
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,68	2,72
Magret de canard fumé entier fr 300 g	2,000 KG	18,20	36,40
Amande effilée 1 kg	0,300 KG	11,65	3,50
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,26	1,01
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,95	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,040 LT	0,65	0,03
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	12,73	0,04

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, émincer les champignons et citronner, essorer la salade, réserver.
- Déconditionner les haricots verts dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 3 minutes. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les carottes, les champignons et les haricots verts en mélange sur feuille de salade. Ajouter le magret de canard fumé préalablement détaillé en tranches. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'amandes effilées grillées, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

**Coût portion** 112 g = 0,568 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187    Protéines : 6 g    Fibres : 2,3 g  
Kjoules : 783    Glucides : 3,4 g  
Matières grasses : 16,1 g

## Noix de veau à l'orange



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10017

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Noix de veau patissière sp UE 2 kg	11,000 KG	7,44	81,84
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,38	0,41
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,79	1,19
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	2,96	0,21
Jus d'orange brique 1 lt	0,350 LT	0,78	0,27
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,150 LT	1,55	0,23
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,070 KG	11,91	0,83
Roux blanc bt 1 kg	0,070 KG	5,39	0,38
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,350 LT	2,28	0,80
Orange cal 5/6 kg	2,500 KG	0,89	2,23
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	12,73	0,09

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Zester, éplucher à vif, prélever les segments, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les noix de veau, ajouter les oignons et l'ail. Assaisonner. Verser le jus d'orange et le vin blanc, réduire. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 30 environ. Débarrasser les noix de veau, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter le bouillon de cuisson à ébullition, lier au roux blanc. Incorporer la crème et les zestes d'orange, mijoter 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les noix de veau en tranches, dresser, napper de sauce et décorer de segments d'orange au départ.

**Coût portion** 104 g = 0,885 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 173    Protéines : 22,2 g  
Kjoules : 724    Glucides : 4 g  
P/L : 3    Matière grasses : 7,5 g