



Gratin de quinoa aux poireaux

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100856

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Quinoa sac 2,5 kg	2,800 KG	6,93	19,41
Eau	11,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,045 KG	0,37	0,02
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,500 KG	0,78	1,95
Œuf entier liquide 2 lt	1,600 LT	1,22	1,95
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,800 LT	0,59	0,47
Ail émincé sg 250 g	0,300 KG	3,47	1,04
Thym entier bt 165 g	0,015 KG	24,75	0,37
Comté bande marron 45 %	1,800 KG	11,93	21,48
Sésame émondé 1 kg	0,400 KG	3,00	1,20
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,32	0,01

Progression

- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire 20 minutes dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Égoutter au besoin, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les poireaux rondelles dans des gastronormes perforés. Saler, cuire au four vapeur 15 minutes. Égoutter soigneusement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Râper le comté, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Battre l'œuf entier liquide avec le lait. Incorporer l'ail et le thym, assaisonner. Ajouter le quinoa, les poireaux et les 2/3 du comté râpé, mélanger. Plaquer dans des gastronormes pleins. Parsemer du comté râpé restant et des graines de sésame. Gratiner au four (160/180 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 176 g = 0,479 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 11,9 g Fibres : 2,5 g
Kjoutes : 989 Glucides : 21,3 g
Matières grasses : 11,0 g



Mango smoothie

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°20325

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Mangue cal 400 g	13,000 UN	1,69	21,97
Banane cat 1	6,000 KG	1,49	8,94
Citron jaune cal moyen kg	0,500 KG	1,59	0,80
Jus d'orange 100 % pur jus brique 1 lt	3,000 LT	1,22	3,65

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Presser le jus des citrons. Peler les mangues, ôter le noyau, détailler en cubes. Éplucher les bananes, détailler en rondelles, citronner, réserver.
- Verser les morceaux de fruits dans la cuve de la cutter, mixer. Ajouter le jus d'orange. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse. Dresser dans des verres, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 112 g = 0,354 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 79 Protéines : 0,9 g Fibres : 2,0 g
Kjoutes : 333 Glucides : 16,9 g Vitamine C : 19 mg
dont sucres : 13,9 g
Matières grasses : 0,2 g