

Râpée du Morvan



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°386

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	18,000 KG	0,64	11,52
Farine ménagère T 55 1 kg	0,360 KG	0,45	0,16
Œuf entier liquide 2 lt	1,600 LT	2,21	3,54
Fromage blanc battu 7 à 9 % 5 kg	5,700 KG	1,44	8,21
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,96	0,05
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Huile de tournesol 5 lt	1,000 LT	1,40	1,40

Progression

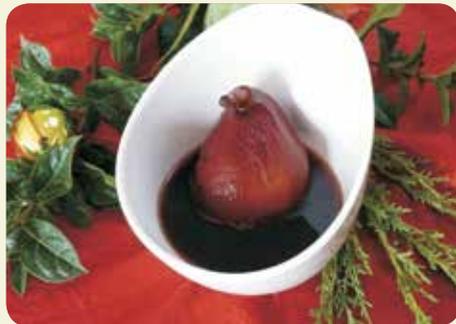
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Râper, puis presser vigoureusement pour éliminer le maximum d'eau. Réserver.
- Mélanger la farine et l'œuf entier liquide, ajouter le fromage blanc. Incorporer le mélange aux pommes de terre râpées, assaisonner, bien mélanger.
- Confectionner des galettes, cuire 6 minutes dans la matière grasse frémissante en retournant à mi-cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 231 g = 0,250 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 298 Protéines : 9,3 g Fibres : 2,5 g
Kjoules : 1247 Glucides : 26,6 g
Matières grasses : 16,6 g

Poire au cassis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2517

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	12,000 KG	2,00	24,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Vin 11° rouge 1 lt	3,000 LT	1,54	4,62
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,43
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,005 KG	12,56	0,06
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	8,02	0,04
Crème de cassis 1 lt	0,100 LT	7,57	0,76

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher en gardant la poire entière avec la queue. Citronner, réserver.
- Mélanger le vin rouge, le sucre, la badiane et la cannelle. Porter le liquide à ébullition, mijoter 15 minutes. Ajouter les poires, cuire 7 à 10 minutes. Dresser les poires dans des coupes, réserver.
- Incorporer la crème de cassis au sirop, réduire si nécessaire afin d'obtenir une consistance sirupeuse. Napper les poires de sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,301 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 95 Protéines : 0,5 g Fibres : 3,2 g
Kjoules : 398 Glucides : 21 g
dont sucres : 19,7 g
Matières grasses : 0,3 g