

Jus de tomate au basilic

"Rougir comme une tomate"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10044

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67 kg	15,000 KG	1,25	18,75
Eau	10,000 LT	-	-
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	0,700 KG	1,45	1,01
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,79	3,16
Persil frais vrac kg	0,050 KG	2,80	0,14
Sel de céleri 90/100 g	0,025 KG	27,37	0,00
Tabasco rouge 57 ml	0,003 KG	43,21	4,93
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates, les herbes aromatiques et les citrons. Epépiner et tailler les tomates en dés. Essorer le basilic et le persil, réserver quelques feuilles pour la décoration, ciseler le reste grossièrement. Presser les citrons, récupérer le jus et la moitié des zestes. Réserver.
- Mixer la tomate avec l'eau, le jus des citrons, les herbes aromatiques ciselées. Assaisonner de sel, poivre et sel de céleri. Relever la préparation en ajoutant le tabasco. Passer au chinois pour filtrer la préparation. Ajouter les zestes de citron, rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 2 heures.
- Dresser, décorer de feuilles de basilic ou persil au départ. Servir très frais.

Coût portion 251 g = 0,250 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 24
Kjoules : 100

Protéines : 1,3 g
Glucides : 2,7 g
Matières grasses : 0,4 g

Fibres 2,2 g