

Duo de lentilles en salade Margeride



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°4219

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lentilles noires Beluga sac 2,5 kg	2,000 KG	3,44	6,88
Lentilles blondes 10 kg	2,000 KG	1,16	2,32
Oignon jaune moyen	0,400 KG	0,52	0,21
Sel gros 1 kg	0,040 KG	0,22	0,01
Jambon cru kg	0,800 KG	6,10	4,88
Noisette entière émondée 1 kg	0,800 KG	7,29	5,83
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,20	0,84
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,070 KG	0,94	0,07
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,59	0,08
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,47	0,08
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Réserver.
- Verser séparément les lentilles noires Beluga et les lentilles blondes préalablement rincées dans un grand volume d'eau froide, ajouter les oignons. Cuire 25 à 30 minutes, saler en fin de cuisson. Egoutter, rafraîchir, réserver.
- Détailler le jambon cru en petits lardons, concasser les noisettes. Réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer aux lentilles, ajouter le jambon cru et les noisettes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 127 g = 0,214 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 256	Protéines : 12,9 g	Fibres : 5,2 g
Kjoules : 1071	Glucides : 21,2 g	Fer : 3,7 mg
	Lipides : 13,3 g	

Filet d'omble chevalier sauce écrevisses



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°964

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet d'omble chevalier a/p s/a sg 100/500 g	12,000 KG	11,90	142,80
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,29	0,26
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,90	0,95
Ecrevisse crue sg 30/40 kg	1,000 KG	4,50	4,50
Cognac dénaturé 2 lt	0,150 LT	5,01	0,75
Eau	4,000 LT	-	-
Fumet de crustacés bt kg	0,100 KG	13,72	1,37
Coulis de tomate bt 2,5 kg	0,750 KG	3,01	2,26
Roux blanc bt kg	0,160 KG	9,22	1,48
Queue d'écrevisses décor. cuite sg kg	0,700 KG	14,36	10,05
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,700 LT	2,83	1,98
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	10,55	0,06
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Dégeler les filets d'omble chevalier en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Portionner les filets, plaquer dans des gastronormes perforés, assaisonner. Cuire à four vapeur 7 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les écrevisses. Flamber au cognac, moullir du fumet de crustacés dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Broyer les écrevisses, passer la cuisson au chinois. Incorporer le coulis de tomate, lier au roux blanc. Ajouter les queues d'écrevisses, mijoter 3 à 4 minutes, crémer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets d'omble chevalier, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 139 g = 1,666 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 252	Protéines : 26,1 g
Kjoules : 1055	Glucides : 2,5 g
P/L : 1,8	Lipides : 14,9 g