



Crumble de champignons à la noisette

Photo non contractuelle

INGRÉDIENTS

100 adultes		Poêlée champignons forestière	10,000 KG
0,490 € la portion		Lait 1/2 écrémé stérilisé UHT	5,000 LT
172 g la portion GEMRCN		Oignon jaune HVE	2,000 KG
Fiche Aidomenu n° 103220		Farine pâtissière T45	1,250 KG
		Beurre doux	1,250 KG
		Noisette entière émondée	0,625 KG
		Persil haché	0,100 KG
		Ail	0,050 KG
		Sel fin	0,050 KG
		Poivre blanc moulu	0,005 KG

- **Crumble** : Mixer les noisettes. Ajouter 4/5 de la farine, mélanger. Incorporer au 4/5 du beurre pomade. Assaisonner. Étaler sur plaque, faire prendre au froid.
- **Légumes** : Déconditionner les champignons, égoutter, réserver. Éplucher, émincer oignons et ail. Suer dans matière grasse. Ajouter champignons, mélanger, singer, mouiller avec le lait.
- **Cuisson** : Porter à ébullition, cuire 3 min. Bien enrober, débarrasser en gastro.
- **Finition** : Émietter le crumble sur les champignons. Enfourner à 160–180 °C, 10 à 15 min. Faire colorer. Réserver au chaud (+63 °C).

Energie	Protéines	Glucides	Matières grasses	Fibres
231 kcal	5,8 g	15,5 g	15,5 g	3,0

Analyse de la recette

Le crumble de champignons constitue une manière originale et savoureuse de mettre en valeur un légume souvent sous-estimé : le champignon. Ce plat gourmand est une véritable source d'antioxydants, grâce à la vitamine E apportée par les noisettes, et de vitamines B présentes naturellement dans les champignons.

La quantité généreuse de champignons utilisée dans cette recette permet de classer ce plat dans la catégorie des « légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant plus de 50 % de légumes (H) », selon les recommandations du GEMRCN.

L'ajout de noisettes ne se limite pas à renforcer la saveur et le croquant du plat. Elles sont également une excellente source d'oméga-9 et de protéines, ce qui améliore l'intérêt nutritionnel de la recette. Bien que cet accompagnement soit un peu plus calorique qu'un légume classique, avec environ 231 kcal, il reste tout à fait raisonnable au vu de sa richesse nutritive et de sa gourmandise.

La présence de lait dans la préparation apporte, quant à elle, une source supplémentaire de calcium, avec un apport estimé à 75 mg par portion. Ce crumble aux noisettes se révèle ainsi être non seulement un plat délicieux, mais aussi un choix pertinent pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir gustatif et équilibre nutritionnel.

Le saviez-vous ? Les champignons font partie des aliments qui ont une saveur umami, la cinquième saveur, qui rehausse naturellement le goût des plats !

Menus Entreprise GEMRCN

	Fréquence observée	Fréquence recommandée
Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > à 15 %	(A) 3/20	4/20 max
Crudités de légumes ou de fruits	(B) 10/20	10/20 min
Produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses > à 15 %	(C) 0/20	4/20 max
Plats protéiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines	(D) 2/20	2/20 max
Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poisson, contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses	(E) 4/20	4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	(F) 5/20	4/20 min
"Préparations à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70 % de ces produits"	(G) 2/20	3/20 max
Légumes cuits, autres que secs	(H) 10/20	10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales	(I) 10/20	10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	(J) 8/20	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	(K) 6/20	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de matières grasses par portion	(L) 8/20	6/20 min
Desserts constitués de produits à teneur en matières grasses > à 15 %	(M) 0/20	3/20 max
Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses	(N) 3/20	4/20 max
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus	(O) 10/20	8/20 min

Conforme à la réglementation en vigueur. Le tableau porte sur les premières lignes.