

Fricassée de blettes et champignons



Fiche Aidomenu n°3820

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Côtes de blettes bt 5/1	11,000 KG	1,06	11,66
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	6,000 KG	1,09	6,54
Giroilles sg 1 kg	3,000 KG	8,66	25,98
Beurre doux 250 g	0,250 KG	4,81	1,20
Margarine de cuisine 500 g	0,250 KG	1,33	0,33
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,700 KG	-	-
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,200 LT	1,44	0,29
Eau	1,500 LT	0,00	0,00
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,030 KG	14,03	0,42
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	3,51	0,25
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	10,55	0,08
Cerfeuil haché sg 250 g	0,050 KG	3,61	0,18

• Mise en œuvre

- Cuire les champignons émincés et les giroilles à la poêle, sans matières grasses, jusqu'à évaporation complète de l'eau. Réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les côtes de blettes préalablement égouttées et le mélange de champignons. Déglacer vin blanc, mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter l'ail, assaisonner, mijoter 10 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la fricassée de blettes et champignons, parsemer de cerfeuil au départ.

• Coût portion 216 g = 0,469 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81	Protéines : 4,4 g	Fibres : 4,2 g
Kjoules : 339	Glucides : 3,7 g	Fer : 2,9 mg
	Lipides : 5,2 g	

Cornet de Murat



Fiche Aidomenu n°3789

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Œuf blanc liquide 1 lt	0,800 KG	2,60	2,08
Sucre glace sachet 1 kg	0,800 KG	2,18	1,74
Farine ménagère T 55 1 kg	0,480 KG	0,42	0,20
Beurre doux 250 g	0,400 KG	4,81	1,92
Huile de tournesol 1 lt	0,100 LT	1,30	0,13
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	4,500 LT	3,31	14,90
Framboise sg 1 kg	1,300 KG	3,63	4,72

• Mise en œuvre

- Dégeler les framboises en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire fondre le beurre, refroidir, réserver.
- Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre glace sans faire mousser. Incorporer la farine tamisée et le beurre. Etaler la pâte en forme de disque sur des plaques à pâtisserie préalablement tapissées de papier sulfurisé graissé. Cuire à four chaud (180 °C) jusqu'à ce que le bord des tuiles soit doré. Rouler en forme de cornet, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les cornets de crème chantilly, dresser, décorer de framboises au départ.

• Coût portion 84 g = 0,257 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236	Protéines : 2,5 g	Lipides : 17,3 g
Kjoules : 988	Glucides : 17,2 g	
	dont sucres : 13,9 g	