

## Courgettes râpées à la coriandre BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9793

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

|                                  | Quantité | PU    | Total |
|----------------------------------|----------|-------|-------|
| Courgette calibre 14/21cm ABE    | 9,000 KG | 3,56  | 32,04 |
| Moutarde de Dijon kg ABE         | 0,080 KG | 10,50 | 0,84  |
| Huile d'olive 1 lt BE            | 0,800 LT | 4,38  | 3,50  |
| Citron jaune ABE                 | 0,140 KG | 1,61  | 0,23  |
| Coriandre feuille botte 50 g ABE | 0,300 UN | 1,30  | 0,39  |
| Ail vrac kg ABE                  | 0,050 KG | 6,50  | 0,33  |
| Sel fin 1 kg ABE                 | 0,025 KG | 0,46  | 0,01  |
| Poivre noir moulu 150 g BE       | 0,004 KG | 79,91 | 0,32  |

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, presser le jus des citrons, ciseler la coriandre, hacher l'ail. Réserver.
- Confectionner une sauce vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger la vinaigrette aux courgettes râpées, ajouter la moitié de la coriandre et l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du reste de coriandre au départ.

• **Coût portion** 89 g = 0,377 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 85  
Kjoules : 356  
Protéines : 1 g  
Glucides : 1,6 g  
Lipides : 8,2 g

## Curry de poulet BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7113

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

|                                     | Quantité  | PU    | Total  |
|-------------------------------------|-----------|-------|--------|
| Haut de cuisse de poulet s/v kg ABE | 18,000 KG | 8,02  | 144,36 |
| Huile d'olive 1 lt ABE              | 0,400 LT  | 4,38  | 1,75   |
| Oignon jaune ABE                    | 0,700 KG  | 1,50  | 1,05   |
| Ail vrac kg ABE                     | 0,060 KG  | 6,50  | 0,39   |
| Curry moulu 1 kg                    | 0,010 KG  | 14,22 | 0,14   |
| Cumin carvi moulu bt 1 lt           | 0,010 KG  | 7,13  | 0,07   |
| Cannelle poudre bt 500 g ABE        | 0,007 KG  | 14,41 | 0,10   |
| Sucre de canne 5 kg ABE             | 0,200 KG  | 2,60  | 0,52   |
| Citron jaune ABE                    | 0,700 KG  | 1,61  | 1,13   |
| Eau                                 | 4,000 LT  | -     | -      |
| Fond de volaille bt kg ABE          | 0,080 KG  | 18,29 | 1,46   |
| Yaourt 1/2 écrémé nature 125 g ABE  | 16,000 UN | 0,34  | 5,44   |
| Sel fin 1 kg                        | 0,025 KG  | 0,21  | 0,01   |
| Poivre blanc moulu 1 kg             | 0,005 KG  | 10,55 | 0,05   |

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, l'ail et le citron. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, presser le jus des citrons, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les épices, mélanger en remuant constamment 4 à 5 minutes. Ajouter le poulet, assaisonner, laisser colorer 10 à 15 minutes. Sucre, déglacer jus de citron, mouiller du fond de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 35 à 40 minutes à découvert. Incorporer le yaourt, rectifier l'assaisonnement, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le poulet, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 159 g = 1,565 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271  
Kjoules : 1134  
P/L : 2,5  
Protéines : 33,1 g  
Glucides : 4,2 g  
Lipides : 13,4 g