

Pot'je vleesch



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2268

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de poulet s/os s/p sg 40/70 g	1,800 KG	3,90	7,02
Sauté de lapin s/os saumuré sg 50/80 g	1,700 KG	6,15	10,46
Sauté de veau épau/bas car. s/os sg 50/90 g	1,900 KG	7,00	13,30
Sauté de porc épaule UE 60/80 g	2,000 KG	3,80	7,60
Carottes rondelles sg 2,5 kg	0,500 KG	0,58	0,29
Navet en dés sg 2,5 kg	0,500 KG	0,59	0,30
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	1,21	0,61
Bouquet garni	1,000 UN	1,10	1,10
Genièvre baies bt 150/180 g	0,005 KG	24,07	0,12
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,250 LT	1,55	0,39
Eau	6,000 LT	--	--
Gelée claire bt 1 kg	0,310 KG	7,85	2,43
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	3,00	0,120

Progression

- Laisser décongeler les viandes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Tailler les viandes en petits dés, plaquer en sauteuse. Ajouter les carottes, les navets, les oignons, le bouquet garni et les baies de genièvre. Verser le vin blanc, couvrir d'eau à hauteur. Assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter 2 heures à feu doux. Débarasser les viandes, égoutter tous les légumes et filtrer le bouillon de cuisson. Rectifier l'assaisonnement du bouillon. Réserver.
- Délayer la gelée claire dans la quantité de bouillon filtré nécessaire, porter à ébullition lentement, réserver.
- Dans des ramequins, disposez la viande et les légumes. Verser la gelée claire, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler en trempant les récipients dans l'eau chaude quelques secondes. Dresser sur assiette, parsemer de persil au départ.

Coût portion 72 g = 0,436 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122 Protéines : 15,3 g Fer : 1,7 mg
Kjoules : 511 Glucides : 2,1 g
Matières grasses : 5,7 g

Filet de maquereau à la boulonnaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°244

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de maquereau alpeau s/a sg 100/160 g	12,000 KG	8,75	105,00
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	1,500 KG	4,50	6,75
Echalote coupée sg 250 g	1,000 KG	2,36	2,36
Genièvre baies bt 150/180 g	0,010 KG	24,07	0,24
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15
Bière 1 lt	0,480 LT	2,08	1,00
Eau	5,000 LT	--	--
Fumet de poisson bt 900 g	0,100 KG	15,13	1,51
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	3,90	1,95
Fleur de maïs bt 700 g	0,120 KG	4,54	0,54
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

Progression

- Plaquer les filets de maquereau dans des gastronomes pleins. Ajouter les moules, les échalotes, les baies de genièvre et le persil. Assaisonner, arroser de bière, mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Débarasser les filets, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Récupérer la sauce de cuisson, réduire. Crémier, lier à la fleur de maïs, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de maquereau, napper de sauce au départ.

Coût portion 131 g = 1,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 291 Protéines : 24,8 g
Kjoules : 1218 Glucides : 4,9 g
P/L : 1,3 Matière grasses : 19,1 g