

## Pommes de terre du p'tit bouchon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7108

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre cube cuite s/v 2/2,5 kg	6,200 KG	1,05	6,51
Saucisson lyonnais à cuire PP 400 g	3,000 KG	4,35	13,05
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,59	1,77
Oignon rouge	0,500 KG	0,97	0,49
Huile de tournesol 5 lt	0,850 LT	1,23	1,05
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,94	0,09
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les oignons. Essorer et émincer grossièrement la salade, détailler les oignons en fines rondelles, réserver.
- Mettre les saucissons à cuire dans un grand volume d'eau froide non salée. Porter à ébullition, cuire 40 minutes à petits frémissements. Egoutter, détailler en tranches, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les pommes de terre à l'eau tiède, les mélanger à la salade, dresser sur assiette. Décorer de rondelles d'oignons, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver.
- Garnir la salade de tranches de saucisson, napper de vinaigrette au départ.

• **Coût portion** 114 g = 0,231 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 215    Protéines : 6 g  
Kjoules : 900    Glucides : 10,8 g  
Matières grasses : 16,4 g

## Filet d'omble chevalier meunière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2352

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet d'omble chevalier a/p s/a sg 100/500 g	12,000 KG	12,20	146,40
Farine ménagère T 55 1 kg	0,800 KG	0,40	0,32
Huile de tournesol 5 lt	0,550 LT	1,23	0,68
Margarine de cuisine 500 g	0,270 KG	1,31	0,35
Jus de citron concentré 1 lt	0,160 LT	1,50	0,24
Beurre doux 250 g	0,550 KG	3,95	2,17
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	1,200 KG	1,08	1,30
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,00	0,30

### • Mise en œuvre

- Dégeler les filets d'omble chevalier en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Détailler en rondelles, réserver.
- Fariner les filets d'omble chevalier, rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes. Assaisonner, cuire 4 minutes environ sur chaque face. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, arroser de jus de citron et de beurre fondu. Décorer de rondelles de citron, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 134 g = 1,518 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 325    Protéines : 25,2 g  
Kjoules : 1360    Glucides : 6,1 g  
P/L : 1,1    Matière grasses : 22,1 g