

Chou blanc mayonnaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 2544

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	5,700 KG	0,77	4,39
Mayonnaise seau 5 lt	1,600 KG	1,53	2,45
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	18,000 UN	0,16	2,88
Emmental en dés 45 % 500 g	1,100 KG	5,72	6,29
Bâtonnet de surimi arôme crabe sg 250 g	1,100 KG	2,14	2,35
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,24	0,26

• Mise en œuvre

- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le chou blanc. Emincer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer, égoutter les œufs durs, détailler en lamelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le chou blanc émincé, la mayonnaise, les œufs durs, l'emmental en dés et le surimi préalablement détaillé en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de chou, parsemer de ciboulette au départ.

• **Coût portion** 94 g = 0,186 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 196 Protéines : 6,2 g Calcium : 142 mg
 Kjoules : 820 Glucides : 3,8 g
 Matières grasses : 17,2 g

Escalope de veau forestière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 806

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de veau fraîche 120 g	12,000 KG	11,60	139,20
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,27	0,51
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,30	0,26
Oignon jaune moyen kg	0,600 KG	0,55	0,33
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,53	0,77
Eau	4,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,240 KG	14,24	3,42
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	2,000 KG	0,83	1,66
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08

• Mise en œuvre

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les escalopes de veau 5 à 6 minutes sur chaque face. Assaisonner, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons, déglacer vin blanc. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les champignons, cuire 10 minutes à feu doux. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de veau, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 128 g = 1,462 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175 Protéines : 25,6 g Fer : 3,2 mg
 Kjoules : 732 Glucides : 2,4 g
 P/L : 3,7 Matières grasses : 6,9 g