

Quinoa au beurre citronné



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9994

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Quinoa blond sac 2,5 kg	6,400	KG	5,20 33,28
Eau	18,500	LT	– –
Citron jaune cal moyen	1,200	KG	1,85 2,22
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,300	LT	2,28 2,96
Beurre doux 250 g	0,850	KG	3,56 3,03
Sel fin 1 kg	0,050	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010	KG	12,73 0,13
Persil haché sg 250 g	0,100	KG	3,22 0,32
Citron jaune cal moyen	1,000	KG	1,85 1,85

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester la moitié des citrons destinés à la confection de la sauce, presser le jus. Détailler le reste des citrons en quartier, réserver.
- Cuire le quinoa 15 minutes environ dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Débarrasser dans des gastronomes pleins sans égoutter, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réduire le jus de citron dans une poêle chaude. Lorsque celui-ci commence à caraméliser, ajouter la crème et les zestes de citron, laisser brunir légèrement. Hors du feu, incorporer le beurre préalablement détaillé en cubes et remuer jusqu'à complète dissolution. Mélanger le beurre citronné au quinoa, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le quinoa, décorer d'un quartier de citron, parsemer de persil au départ.

Coût portion 229 g = 0,438 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 336 **Protéines : 9,5 g** Fibres : 4,8 g
 Kjoules : 1406 Glucides : 37,5 g
 Matières grasses : 15,3 g

Crumble poire-figue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9997

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Poire Guyot fr kg	9,000	KG	1,29 11,61
Figue fraîche verte kg	2,300	KG	2,64 6,07
Sucre cassonade 1 kg	0,280	KG	1,63 0,46
Eau	0,900	LT	– –
Ossau-iraty brebis Pyrénées fr kg AOP	0,300	KG	7,57 2,27
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG	0,69 0,28
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400	KG	0,42 0,17
Noisettes poudre sachet 1 kg	0,300	KG	17,80 5,34
Beurre doux 250 g	0,400	KG	3,56 1,42

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les poires, détailler en dés, couper les figues en quartiers. Disposer dans des ramequins, saupoudrer de sucre cassonade, arroser légèrement d'eau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Râper finement le fromage Ossau-Iraty. Mélanger avec le sucre, la farine, la poudre de noisette et le beurre préalablement détaillé en petits dés jusqu'à obtention d'une texture friable. Parsemer les fruits de pâte à crumble, cuire à four modéré (170/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 137 g = 0,276 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 163 **Protéines : 2,3 g** Fibres : 3,5 g
 Kjoules : 682 Glucides : 21,9 g
 dont sucres : 18,4 g
 Matières grasses : 6,5 g