

Crème de maïs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10014

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Maïs doux en grains bt 3/1	10,500 KG	1,61	16,91
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,56	0,71
Carottes fraîches sac kg	2,400 KG	0,60	1,44
Pommes de terre Bintje 10 kg	1,400 KG	0,79	1,11
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,65	1,17
Ail vrac kg	0,100 KG	3,55	0,36
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,49	4,90
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,200 KG	7,49	1,50
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Persil frais vrac	0,400 KG	2,46	0,98

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, détailler les carottes et les pommes de terre en cubes, émincer l'oignon et l'ail. Equeuter le persil, réserver.
- Suer à feu doux dans la matière grasse les légumes, sans colorer. Ajouter les 3/4 du maïs en grains, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité de lait bouillant ou froid nécessaire. Cuire 30 minutes à couvert. Passer à la grille fine du presse-purée, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la crème de maïs, parsemer des grains de maïs restants et décorer d'un brin de persil au départ.

Coût portion 260 g = 0,291 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 198 Protéines : 7,2 g Fibres : 5,1 g
 Kjoules : 829 Glucides : 28,7 g Calcium : 139 mg
 Matières grasses : 4,9 g

Américain burger



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3834

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pain burger sésame (x30) 85 g	100,000 UN	0,30	30,00
Steak haché de boeuf 15 % UE sg 120 g	12,000 KG	3,89	46,68
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,38	0,48
Cheddar tranches fr bq 1,082 kg	1,230 KG	6,46	7,95
Tomate ronde cal 57/67 kg	5,500 KG	1,40	7,70
Salade feuille de chêne 300/400 g	6,000 UN	0,68	4,08
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	0,65	0,72
Ketchup flacon souple 500/700 g	0,800 KG	3,22	2,58
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,26	0,88
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,070 KG	0,95	0,07
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,65	0,09
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les tomates en tranche, essorer la salade, émincer finement les oignons. Réserver.
- Rissoler rapidement dans la matière grasse frémissante les steaks hachés sur les deux faces, débarrasser dans des gastronomes pleins, terminer la cuisson à four doux (150/160 °C) 6 à 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les pains burger en disposant dans l'ordre, le steak haché, la tranche de cheddar, les tranches de tomate, une feuille de salade, et les oignons. Ajouter une pointe de ketchup. Accompagner d'une garniture de salade nappée de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 299 g = 1,013 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 642 Protéines : 34,7 g Fer : 3,4 mg
 Kjoules : 2687 Glucides : 43,3 g Fibres : 3,8 g
 P/L : 0,97 Matières grasses : 35,8 g Calcium : 119 mg