



Caponata d'aubergines grillées

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100100

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,200 KG	1,45	11,89
Poivron rouge frais kg	4,500 KG	1,65	7,43
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,360 LT	4,15	1,49
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,90	0,90
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,500 KG	0,66	0,98
Céleri branche frais kg	0,750 KG	1,78	1,33
Pois chiches bt 5/1	1,800 KG	2,15	3,86
Câpres capucines bt 4/4	0,230 KG	3,23	0,74
Olive verte dénoyautée bt 5/1	0,460 KG	2,75	1,27
Eau	0,600 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05
Sucre semoule sac 1 kg	0,075 KG	0,71	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les aubergines non épluchées et les poivrons rouges en dés, émincer finement les oignons et le céleri branche. Réserver.
- Suer dans les 3/4 de la matière grasse frémissante les aubergines et les poivrons rouges 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse restante les oignons, ajouter les tomates et le céleri branche. Mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les pois chiches, les câpres, les olives vertes et le mélange aubergines-poivrons rouges. Mouiller à l'eau, assaisonner puis sucrer. Cuire 20 à 25 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 164 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 3,1 g Fibres : 3,9 g
Kjoules : 429 Glucides : 9,8 g
Matières grasses : 4,8 g



Salpicon de fruits à la menthe

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100133

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	3,400 KG	1,38	4,68
Banane cat 1	4,200 KG	1,29	5,42
Kiwi 39 pièces/plateau	14,000 UN	0,25	3,50
Pomme golden cal 75/80	4,200 KG	1,69	7,10
Poire williams verte cal 60/65	4,200 KG	1,00	4,20
Jus de citron concentré 1 lt	0,090 LT	3,87	0,35
Menthe fraîche botte 100 g	1,000 UN	0,55	0,55

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la menthe et les fruits. Peler à vif les oranges, détailler en segments. Eplucher les bananes et les kiwis, détailler en cubes. Couper en dés les pommes et les poires sans les éplucher, citronner. Ciseler la menthe, réserver.
- Mélanger délicatement les fruits et les 2/3 de la menthe. Dresser, parsemer du reste de menthe. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 141 g = 0,258 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 87 Protéines : 1,0 g Fibres : 3,3 g
Kjoules : 367 Glucides : 17,7 g Vitamine C : 26,4 mg
dont sucres : 16,1 g
Matières grasses : 0,4 g