



Tian aux légumes du soleil

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100413

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|----------|-------|-------|
| Courgette calibre 14/21cm kg | 7,000 KG | 3,15 | 22,05 |
| Aubergine longue ou ronde kg | 6,000 KG | 3,44 | 20,65 |
| Tomate ronde cal 57/67 kg | 7,000 KG | 1,72 | 12,05 |
| Chorizo PP doux 250 g | 0,800 KG | 6,00 | 4,80 |
| Oignon rouge kg | 0,600 KG | 1,33 | 0,80 |
| Oignon jaune moyen kg | 0,500 KG | 0,79 | 0,40 |
| Ail vrac kg | 0,150 KG | 3,11 | 0,47 |
| Thym entier bt 165 g | 0,006 KG | 24,75 | 0,15 |
| Origan sachet 1 kg | 0,006 KG | 5,44 | 0,03 |
| Laurier feuilles ciselées bt 210 g | 0,006 KG | 23,05 | 0,14 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,150 LT | 3,80 | 0,57 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,32 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,007 KG | 9,45 | 0,07 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, puis hacher les oignons et l'ail. Détailler en rondelles sans les éplucher les courgettes, les aubergines et les tomates. Réserver.
- Faire suer à feu vif le chorizo préalablement détailler en rondelles. Baisser le feu, ajouter les oignons, suer 5 minutes. Repartir le mélange dans des gastro-normes pleins préalablement graissés. Disposer dessus en alternance des tranches de courgettes, d'aubergines et de tomates. Parsemer d'ail et d'herbes aromatiques, arroser d'huile d'olive, assaisonner. Cuire au four (160/180 °C) 1 heure. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 145 g = 0,622 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 3,8 g Fibres : 3,1 g
 Kjoules : 386 Glucides : 5,5 g
 Matière grasses : 5,4 g



Duo de melons espagnol

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100414

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|-----------------------------------|----------|--------|-------|
| Melon jaune canari kg | 5,500 KG | 2,00 | 10,99 |
| Melon vert kg | 5,500 KG | 2,00 | 10,99 |
| Vin 11° rouge 1 lt | 0,900 LT | 1,68 | 1,51 |
| Jus d'orange brique 1 lt | 0,300 LT | 1,03 | 0,31 |
| Cointreau 40° 70 cl | 0,050 KG | 28,68 | 1,43 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,300 KG | 0,71 | 0,21 |
| Cannelle moulue bt 1 lt | 0,006 BT | 8,33 | 0,05 |
| Arôme vanille liquide 1 lt | 0,080 LT | 4,25 | 0,34 |
| Géifiant végétal agar-agar bt 8 g | 0,006 KG | 302,38 | 1,81 |
| Coulis de framboise sg 1 kg | 2,000 KG | 3,34 | 6,69 |
| Basilic frais botte 50 g | 1,000 UN | 0,77 | 0,77 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons et le basilic. Peler, épépiner et détailler en cubes les melons, hacher finement le basilic. Réserver.
- Porter à ébullition le vin rouge, le jus d'orange, le cointreau, le sucre, la cannelle et l'arôme vanille. Ajouter le géifiant agar-agar en remuant constamment au fouet 3 minutes. Débarrasser en gastro-normes pleins, puis laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Verser le coulis de framboise dans les verrines, ajouter les cubes de melon, puis décorer du sirop gélifié préalablement détaillé en petits dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de basilic au départ.

Coût portion 125 g = 0,351 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 77 Protéines : 0,8 g Fibres : 1,8 g
 Kjoules : 326 Glucides : 15,0 g Vitamine C : 11 mg
 dont sucres : 8,5 g
 Matière grasses : 0,2 g