



Empanadas au bœuf

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100411

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine gastro sg 500 g	5,000 UN	1,23	6,13
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,80	0,57
Echalote vrac kg	0,250 KG	1,39	0,35
Haché de bœuf égrené VBF 15% sg 1 kg	5,000 KG	5,99	29,94
Tomate ronde cal 57/67 kg	1,800 KG	1,72	3,10
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,080 KG	1,37	0,11
Ail vrac kg	0,080 KG	3,11	0,25
Persil frais vrac kg	0,100 KG	5,22	0,52
Pommes de terre Bintje 10 kg	2,000 KG	0,79	1,58
Piment doux moulu bt 425 g	0,004 KG	15,29	0,06
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,32	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	9,45	0,05
Jaune d'œuf liquide 1 lt	0,250 LT	4,40	1,10

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les légumes. Détailler les tomates en dés, couper les pommes de terre en cubes, hacher l'échalote, l'ail et le persil. Réserver.
- Plaquer les pommes de terre dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 12 à 15 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter le haché de bœuf, cuire 10 minutes. Incorporer les dés et le concentré de tomate, l'ail, le persil et les pommes de terre, mijoter 5 minutes. Ajouter le piment, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Laisser dégeler les plaques de pâte sur le plan de travail 5 minutes, puis découper en rectangles. Dorer les bords au jaune d'œuf liquide. Déposer au centre de chaque rectangle la préparation à base de bœuf. Fermer les feuilletés en soudant les bords à l'aide d'une fourchette, dorer au jaune d'œuf. Cuire au four (180/200 °C) 15 à 18 minutes.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 117 g = 0,438 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 12,4 g
Kjoules : 1093 Glucides : 3,3 g
Matières grasses : 17,4 g
dont AGS : 5,6 g



Seiches à la Galicienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100412

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Petite seiche nettoyée 60/80 sg kg	25,000 KG	5,00	125,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	3,80	1,14
Oignon rouge kg	0,600 KG	1,33	0,79
Ail vrac kg	0,120 KG	3,11	0,37
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,62	0,81
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,000 KG	1,72	3,44
Spigol 100 % naturel 100 g	0,010 KG	191,13	1,91
Paprika doux bt 1 lt	0,006 KG	6,18	0,04
Piment fort entier bt 110 g	0,004 KG	25,91	0,10
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,32	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	9,45	0,05
Menthe fraîche botte 100 g	0,500 UN	0,74	0,37

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les tomates en dés, émincer les oignons, hacher l'ail et ciseler la menthe. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les seiches, ajouter les oignons et l'ail. Cuire 10 minutes. Déglacer vin blanc. Incorporer les tomates, le spigol, le paprika et le piment. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de menthe au départ.

Coût portion 140 g = 1,340 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 222 Protéines : 40,6 g
Kjoules : 935 Glucides : 2,9 g
P/L : 8,39 Matière grasses : 4,8 g