



Gratin parmentier sylvestre

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100358

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre à chair ferme kg	12,000 KG	1,11	13,32
Champignons forestiers sg 1 kg	1,900 KG	2,86	5,42
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,35	0,27
Ail vrac kg	0,620 KG	3,11	1,93
Persil haché sg 250 g	0,110 KG	2,37	0,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,100 LT	0,56	2,30
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,390 LT	3,00	1,17
Laurier moulu bt 275 g	0,005 KG	18,80	0,09
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	10,12	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Agent de graissage et démoulage bt	0,100 KG	7,02	0,70
Emmental râpé 45 % kg	0,390 KG	4,55	1,77

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et l'ail. Eplucher et détailler les pommes de terre en rondelles, ciseler l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante le mélange de champignons forestiers avec l'ail et le persil. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger le lait et la crème, ajouter le laurier et la noix muscade, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plaquer les rondelles de pommes de terre dans des gastronomes préalablement graissés, en prenant soin d'intercaler au milieu les champignons forestiers. Napper de l'appareil, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (150/160 °C) 1 heure 20 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 174 g = 0,273 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 158 Protéines : 5,4 g Fibres : 2,3 g
 Kjoules : 662 Glucides : 18,3 g Calcium : 96 mg
 Matières grasses : 6,5 g



Smoothie pomme-cannelle

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100352

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	7,200 KG	2,00	14,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	3,87	0,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,360 KG	0,71	0,25
Yaourt nature 125 g	9,000 UN	0,11	0,95
Cannelle moulue bt 1 lt	0,007 KG	8,16	0,06
Arôme vanille liquide 1 lt	0,070 LT	4,25	0,30
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,450 KG	4,30	1,94
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,56	0,78
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,150 KG	6,43	0,96

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, peler, couper en morceaux et citronner. Verser dans la cuve du cutter, mixer.
- Ajouter le sucre semoule, les yaourts, la cannelle, l'arôme de vanille liquide, le miel et le lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Garnir les coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de copeaux de chocolat au départ.

Coût portion 102 g = 0,198 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 83 Protéines : 1,2 g Fibres : 1,0 g
 Kjoules : 349 Glucides : 16,3 g Vitamine C : 3 mg
 dont sucres : 15,6 g
 Matières grasses : 2,5 g