



Céleri BIO en gratin

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100379

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Céleri branche frais kg	20,000 KG	3,94	78,81
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,35	0,54
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,46	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,56	2,80
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	10,12	0,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07
Emmental râpé 45 % kg	0,500 KG	4,55	2,28

Progression

- Trier, effiler, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri en branche. Détailler en bâtonnets de 3 cm, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 15 à 20 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Chauffer la matière grasse, ajouter la farine. Cuire 1 à 2 minutes en remuant constamment. Mouiller de la quantité de lait nécessaire préalablement portée à ébullition. Remuer au fouet jusqu'à épaississement de la sauce. Assaisonner. Napper les céleris de la béchamel, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Coût portion 159 g = 0,847 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120 Protéines : 4,4 g Fibres : 2,29 g
 Kjoules : 502 Glucides : 10,0 g Calcium : 170 mg
 Matières grasses : 6,5 g



Agrumes BIO en coupe

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100384

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Orange Navel cal 7 kg	8,000 KG	3,05	24,42
Clémentine cal 3/4 kg	4,000 KG	1,40	5,60
Jus d'orange brique 1 lt	3,000 LT	1,94	5,82
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Arôme vanille liquide 1 lt	0,010 LT	4,25	0,04
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,16	0,12
Grand Marnier 40° bt 70 cl	0,100 LT	28,88	2,89
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,34	0,70
Pain d'épices 400/500 g	0,500 KG	3,00	1,50
Noisette entière émondée 1 kg	0,200 KG	10,41	2,08
Amande hachée 1 kg	0,200 KG	9,63	1,93

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler à vif et détailler en rondelles les oranges, séparer les segments des clémentines. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille, la cannelle, le Grand Marnier et les raisins secs. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser dans des récipients individuels les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

Coût portion 130 g = 0,453 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 78 Protéines : 1,1 g
 Kjoules : 330 Glucides : 12,5 g
 dont sucres : 9,7 g
 Matières grasses : 2,4 g