

Riz safrané



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10061

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	5,800 KG	0,86	4,99
Beurre doux 250 g	0,450 KG	5,68	2,56
Margarine de cuisine 500 g	0,450 KG	1,27	0,57
Echalote vrac kg	0,800 KG	1,09	0,87
Ail vrac kg	0,200 KG	3,14	0,63
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,340 KG	7,49	2,55
Eau	17,000 LT	-	-
Spigol 100 % naturel 100 g	0,020 KG	192,11	3,84
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00
Citron jaune cal moyen	1,500 KG	1,57	2,36

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, l'ail et le citron. Emincer finement les échalotes, mixer l'ail, détailler en quartier le citron. Réserver.
- Suer à feu doux dans la matière grasse les échalotes et l'ail. Ajouter le riz, nacrer. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer le spigol, cuire à couvert 20 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le riz, accompagner d'un quartier de citron au départ.

Coût portion 203 g = 0,184 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 286 **Protéines : 4,6 g** Fibres : 1,19 g
 Kjoules : 1197 Glucides : 48,9 g
Matières grasses : 8 g

Banane caramélisée aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10060

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	14,500 KG	1,20	17,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,140 LT	2,15	0,30
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,79	1,43
Eau	0,400 LT	-	-
Quatre-épices bt 1 lt	0,008 KG	28,44	0,23

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, détailler en rondelles, citronner. Plaquer dans des gastronormes pleins, réserver.
- Confectionner un caramel avec le sucre et l'eau. Détendre avec une petite quantité d'eau en fin de cuisson.
- Parsemer le quatre-épices sur les bananes, napper de caramel la préparation. Cuire à four modéré (150/160 °C) 5 à 7 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupes au départ.

Coût portion 107 g = 0,194 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124 **Protéines : 1,2 g** Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 519 Glucides : 27,7 g
 dont sucres : 23,2 g
Matières grasses : 0,2 g