



Bœuf aux champignons

Coût par portion de 95 g¹ : 0,678 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Paleron à braiser, jumeau à braiser, nerveux de gîte, jarret	11,500	KG	5,49	63,14
Eau	4,000	LT	0,00	0,00
Bouillon de pot-au-feu déshydraté	0,040	BT	12,31	0,49
Oignons jaunes	0,850	KG	0,21	0,18
Clou de girofle	0,005	BT	7,85	0,04
Carottes	0,600	KG	0,47	0,28
Ail	0,100	KG	3,95	0,40
Beurre doux	0,160	KG	4,45	0,71
Champignons émincés	1,200	KG	1,40	1,68
Farine ménagère T 55	0,060	KG	0,41	0,02
Crème liquide 35 % UHT	0,400	LT	2,31	0,92
Sel fin	0,012	KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Piquer les oignons de clous de girofle, réserver.
- Plonger les pièces de bœuf dans un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition, égoutter, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de pot-au-feu. Ajouter les légumes, porter à ébullition, cuire 5 minutes. Incorporer les pièces de paleron, cuire 2 heures 45 environ, réserver au chaud.
- Sauter dans la matière grasse frémissante les champignons, singer. Mouiller de la quantité de bouillon de cuisson nécessaire, cuire 5 minutes. Crémer, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pièces de bœuf préalablement détaillées en tranches, napper de sauce au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Riz aux légumes : 0,123 €/portion
- Navets confits : 0,105 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	164 Kcal/686 KJoules
Protéines	23,9 g
Glucides	1,7 g
Lipides	8,8 g
Fer	2,9 mg
Dont Fer héminique	2,6 mg

P/L
2,7

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.

Boulettes de bœuf à la menthe

Coût par portion de 115 g¹: **0,354 €**

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Boulette de bœuf (70 % de bœuf) 15 % MG	9,000	KG	3,01	27,09
Huile d'olive vierge extra	0,085	LT	2,80	0,24
Oignon émincé	0,850	KG	0,91	0,77
Ail émincé	0,085	KG	1,69	0,14
Eau	3,500	LT	0,00	0,00
Bouillon de bœuf déshydraté	0,035	BT	13,16	0,46
Menthe en botte 100 g	1,500	UN	0,71	1,07
Ciboulette en botte 50 g	1,000	UN	0,71	0,71
Fromage blanc battu 3 % MG	4,000	KG	1,28	5,12
Sel fin	0,012	KG	0,21	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les feuilles de menthe et la ciboulette. Ciseler, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons émincés, ajouter l'ail. Mouiller du bouillon de bœuf préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, incorporer les boulettes de bœuf. Cuire à couvert 20 minutes environ, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une sauce avec le fromage blanc, la menthe et la ciboulette. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les boulettes, accompagner de sauce au fromage blanc au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Semoule couscous: 0,051 €/portion
- Courgettes sautées: 0,113 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	212 Kcal/887 KJoules
Protéines	17,3 g
Glucides	7,4 g
Lipides	1,5 g
Fer	2,3 mg
Dont Fer hémique	1,9 mg

P/L
1,4

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



BŒUF

Lasagnes aux aubergines, bœuf et feta

Coût par portion de 250 g¹: 1,046 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Haché de bœuf égrené VBF 15 % MG	10,000	KG	5,33	53,30
Lasagne plaque	3,500	KG	4,78	16,73
Huile d'olive vierge extra	0,350	LT	2,80	0,98
Oignon émincé	0,850	KG	0,91	0,77
Ail émincé	0,085	KG	1,69	0,14
Coulis de tomate déshydraté	3,500	BT	7,40	25,90
Aubergine	4,800	KG	1,20	5,76
Lait 1/2 écrémé UHT	4,500	LT	0,55	2,48
Roux blanc déshydraté	0,350	BT	9,04	3,16
Noix muscade moulue	0,006	BT	6,15	0,04
Sel fin	0,030	KG	0,21	0,01
Féta en dés	1,000	BT	5,40	5,40

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les aubergines. Détailler en cubes, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le haché de bœuf égrené avec les oignons émincés. Ajouter l'ail et le coulis de tomate, assaisonner, cuire 5 minutes. Incorporer les aubergines, cuire 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter la quantité de lait nécessaire à ébullition, lier au roux blanc. Ajouter les dés de féta et la muscade, cuire 5 minutes. Assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Disposer en couches successives les lasagnes, la sauce à la viande et la sauce béchamel. Renouveler l'opération une fois, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	458 Kcal/1917 KJoules
Protéines	27,8 g
Glucides	33 g
Lipides	23,8 g
Fer	3,2 mg
Dont Fer hémique	2,4 mg

P/L
1,2

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



Rosbeef sauce verte

Coût par portion de 80 g¹ : 0,707 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Rôti (tranche grasse/macreuse, rond de gîte)	8,600	KG	7,80	67,08
Huile de tournesol	0,200	LT	1,19	0,24
Échalote coupée	0,350	KG	1,29	0,45
Oseille en galet	0,350	KG	1,22	0,43
Eau	2,000	LT	0,00	0,00
Jus de rôti déshydraté	0,130	BT	12,41	1,61
Crème liquide 35 % UHT	0,400	LT	2,31	0,92
Sel fin	0,020	KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les pièces de bœuf. Plaquer dans des gastronomes pleins, cuire à four modéré (160/180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, ajouter l'oseille en galet, cuire 2 minutes. Mouiller du jus de rôti déshydraté préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti de bœuf, accompagner de sauce au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Purée aux pois cassés : 0,089 €/portion
- Haricots plats : 0,105 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	140 Kcal/586 KJoules
Protéines	18,2 g
Glucides	0,9 g
Lipides	7,1 g
Fer	2,2 mg
Dont Fer héminique	2,1 mg

P/L
2,6

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.

Rôti de veau aux agrumes

Coût par portion de 85 g¹: 0,754 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Rôti de veau (épaule/bas carré)	8,500	KG	7,60	64,60
Huile de tournesol	0,200	LT	1,19	0,24
Échalote coupée	0,350	KG	1,29	0,45
Jus de citron concentré	0,250	LT	1,50	0,38
Eau	2,500	LT	0,00	0,00
Sauce beurre blanc déshydratée	0,425	BT	12,67	5,38
Orange	0,850	KG	0,95	0,81
Beurre doux	0,800	KG	4,45	3,56
Sel fin	0,025	KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Zester, presser le jus, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les rôtis de veau. Débarrasser dans des gastronomes pleins, assaisonner. Cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure 30 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, déglacer au jus de citron, réduire. Mouiller de la sauce beurre blanc préalablement dispersée au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les zestes et le jus des oranges, cuire 3 à 4 minutes. Hors du feu, incorporer progressivement le beurre, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les rôtis de veau tranchés, napper de sauce au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Fricassée de lentilles: 0,088 €/portion
- Poêlée méridionale: 0,187 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	214 Kcal/896 KJoules
Protéines	16,4 g
Glucides	3,5 g
Lipides	14,9 g
Fer	0,9 mg
Dont Fer hémique	0,9 mg

P/L
1,1

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



Veau Marengo

Coût par portion de 100 g¹: **0,862 €**

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Sauté de veau (épaule/bas carré) s/os	11,000	KG	7,07	77,77
Huile de tournesol	0,350	LT	1,19	0,42
Oignon émincé	0,850	KG	0,91	0,77
Ail émincé	0,085	KG	1,69	0,14
Eau	3,000	LT	0,00	0,00
Jus de veau lié déshydraté	0,090	BT	8,80	0,79
Coulis de tomate déshydraté	0,800	BT	7,40	5,92
Bouquet garni	1,200	UN	1,20	1,44
Oignon blanc grelot	0,500	KG	1,16	0,58
Sucre semoule	0,020	KG	1,03	0,02
Beurre doux	0,100	KG	4,45	0,45
Champignons émincés	0,700	KG	1,40	0,98
Sel fin	0,035	KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00
Persil haché	0,050	KG	1,06	0,05

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de veau. Assaisonner, débarrasser, réserver.
- Suer les oignons émincés, ajouter l'ail, déglacer à l'eau. Mouiller du jus de veau lié préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer les morceaux de veau, le coulis de tomate et le bouquet garni. Cuire à couvert 1 heure 15 environ, ajouter les oignons blancs préalablement glacés à brun et les champignons sautés au beurre. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté, parsemer de persil haché au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Tagliatelles : 0,056 €/portion
- Carottes glacées : 0,107 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique 214 Kcal/896 KJoules

Protéines 21,7 g

Glucides 3 g

Lipides 12 g

Fer 2,8 mg

Dont Fer hémique 1,1 mg

P/L
1,8

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



AGNEAU

Sauté d'agneau aux épices

conforme aux recommandations GEMRCN

Coût par portion de 95 g¹: 1,002 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Sauté d'agneau s/os dégraissé	11,000	KG	8,76	96,36
<i>Alternative avec viande non dégraissée: sauté d'agneau s/os (épaule/collier)</i>	<i>11,000</i>	<i>KG</i>	<i>7,00</i>	<i>77,00</i>
Huile de tournesol	0,150	LT	1,19	0,18
Oignon émincé	0,900	KG	0,91	0,82
Ail émincé	0,140	KG	1,69	0,24
Gingembre	0,150	KG	3,35	0,50
Sel gros	0,030	KG	0,24	0,01
Cumin carvi moulu	0,007	BT	3,30	0,02
Quatre-épices	0,007	BT	3,85	0,03
Piment de Cayenne moulu	0,000	BT	2,79	0,00
Pulpe de tomates	0,900	BT	1,47	1,32
Eau	3,000	LT	0,00	0,00
Jus d'agneau déshydraté	0,090	BT	19,10	1,72
Roux blanc déshydraté	0,130	BT	9,04	1,18

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le gingembre. Détailler en petits morceaux, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux d'agneau. Débarrasser, réserver.
- Suer les oignons émincés, ajouter l'ail, le gingembre et le gros sel. Cuire 2 à 3 minutes, remettre les morceaux d'agneau, saupoudrer de cumin, de quatre-épices et de piment de Cayenne. Ajouter la pulpe de tomates, mouiller du jus d'agneau préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Couvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 30 environ. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Boulgour aux oignons: 0,126 €/portion
- Haricots beurre: 0,162 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture) et (viande dégraissée)

Apport calorique	271 Kcal/1128 KJoules
Protéines	22,4 g
Glucides	2,6 g
Lipides	19 g
Fer	2,3 mg
Dont Fer hémique	2 mg

P/L
1,18

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture) et (viande non dégraissée)

Apport calorique	352 Kcal/1459 KJoules
Protéines	18,7 g
Glucides	2,5 g
Lipides	29,7 g
Fer	2 mg
Dont Fer hémique	1,7 mg

P/L < 1

P/L
0,63

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.

AGNEAU

Gratin d'agneau et flageolets

Coût par portion de 180 g¹: 1,139 €

REPA\$

4/20
MINI
SUCCESSIFS

CATÉGORIE GEMRCN: Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie.



RÔTI

REPA\$

10/20
MINI
SUCCESSIFS

Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Gigot d'agneau s/os sg 1,5 kg	8,400	KG	10,23	85,93
Flageolet vert fin France bt 5/1	15,500	BT	4,06	62,93
Huile de tournesol 5 lt	0,050	LT	1,19	0,06
Tomate ronde cal 57/67	2,500	KG	1,35	3,38
Ail émincé 250 g	0,090	KG	1,69	0,15
Laurier moulu bt 1 lt/0,275 kg	0,005	BT	2,68	0,01
Thym entier bt 1 lt	0,006	BT	2,24	0,01
Eau pm	2,500	LT	0,00	0,00
Fonds Blanc de Veau Lié bt 800 g	0,050	BT	12,99	0,65
Beurre doux 250 g	0,150	KG	4,45	0,67
Chapelure 1 kg	0,170	KG	1,23	0,21
Sel fin 1 kg	0,035	KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003	KG	5,70	0,02

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Dégeler les gigots d'agneau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates. Détailler en quartiers, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide le fonds blanc de veau lié. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver.
- Couper les gigots d'agneau en petits dés, plaquer dans des gastronormes préalablement graissés. Ajouter les quartiers de tomate, l'ail émincé, le thym et de laurier. Assaisonner, recouvrir des flageolets préalablement rincés et égouttés. Mouiller du fond de veau, saupoudrer de chapelure. Parsemer de noisettes de beurre, cuire à four modéré (160/180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	302 Kcal/1264 KJoules
Protéines	22 g
Glucides	17,1 g
Lipides	16,2 g
Fer	4,5 mg
Dont Fer héminique	2,2 mg

P/L
1,4

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.

Côte de porc à l'ancienne

Coût par portion de 180 g¹ : **0,600 €**

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Côte de porc (échine)	11,000	KG	0,00	0,00
Huile de tournesol	0,120	LT	1,19	0,14
Margarine	0,120	KG	1,29	0,15
Échalote coupée	0,350	KG	1,29	0,45
Eau	2,000	LT	0,00	0,00
Jus de porc déshydraté	0,120	BT	12,36	1,48
Moutarde à l'ancienne	0,250	BT	1,51	0,38
Crème liquide 35 % UHT	0,300	LT	2,31	0,69
Sel fin	0,030	KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les côtes de porc sur les deux faces. Assaisonner, débarrasser, plaquer dans des gastronormes pleins. Terminer la cuisson à couvert à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, mouiller du jus de porc préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer la moutarde à l'ancienne et la crème, mijoter 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les côtes de porc, napper de sauce au départ.

PROPOSITIONS ACCOMPAGNEMENTS

- Haricots blancs au jus: 0,166 €/portion
- Choux-fleurs en persillade: 0,118 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	214 Kcal/896 KJoules
Protéines	16,8 g
Glucides	0,9 g
Lipides	16 g
Fer	1,1 mg
Dont Fer héminique	1,2 mg

P/L
1,1

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



PRODUITS TRIPIERS

Joue de bœuf à ma façon

Coût par portion de 95 g¹ : 0,669 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Noix de joue de bœuf découpée	11,000	KG	4,90	53,90
Huile d'olive vierge extra	0,300	LT	2,80	0,84
Oignon émincé	0,850	KG	0,91	0,77
Échalote coupée	0,300	KG	1,29	0,39
Ail émincé	0,085	KG	1,69	0,14
Eau	3,000	LT	0,00	0,00
Fonds blanc de veau lié déshydraté	0,060	BT	12,99	0,78
Safran en poudre 10 g	0,002	BT	17,25	0,03
Gingembre	0,150	KG	3,35	0,50
Lait de coco	0,600	BT	2,40	1,44
Basilic	0,050	KG	4,91	0,25
Sel fin	0,020	KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu	0,000	KG	5,70	0,00

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le gingembre. Râper, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés, l'échalote et l'ail. Ajouter les morceaux de joue de bœuf, assaisonner, rissoler jusqu'à coloration. Mouiller du fonds blanc de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition, incorporer le gingembre râpé et le safran, cuire à couvert 50 minutes. Débarrasser les morceaux de joue de bœuf, plaquer dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Incorporer au bouillon de cuisson le lait de coco et le basilic, mijoter 2 minutes, mixer. Rectifier l'assaisonnement, verser la sauce sur les morceaux de joue de bœuf. Cuire à couvert à four modéré (160/180 °C) 1 heure 30. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Fricassée de lentilles : 0,088 €/portion
- Poêlée méridionale : 0,187 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique	212 Kcal/887 KJoules
Protéines	21,7 g
Glucides	1,4 g
Lipides	13,2 g
Fer	2,8 mg
Dont Fer hémique	2,3 mg

P/L
1,6

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.



VIANDE CHEVALINE

Rôti de viande chevaline à l'orange et au gingembre

Coût par portion de 90 g¹: 0,945 €

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix Unitaire	Total
Rumsteck de viande chevaline PAD fr kg	8,600	KG	10,5	90,30
Huile de tournesol 5 lt	0,200	LT	1,19	0,24
Jus de citron concentré 1 lt	0,200	LT	1,50	0,30
Gingembre moulu kg	0,010	KG	6,11	0,06
Ail émincé 250 g	0,100	KG	1,69	0,17
Beurre doux 250 g	0,030	KG	4,45	0,13
Échalote coupée 250 g	0,300	KG	1,29	0,39
Sucre semoule sac 1 kg	0,100	KG	1,03	0,10
Jus d'orange brique 1 lt	0,300	LT	0,89	0,27
Eau pm	2,000	LT	0,00	0,00
Jus de Veau Lié bt 660 g	0,120	BT	8,80	1,06
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,21	0,00
Orange cal 5/6 kg	1,000	KG	0,95	0,95

Ingrédients pour 100 primaires

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Peler à vif, lever les segments, réserver.
- Mélanger le jus de citron avec l'huile, le gingembre et l'ail. Badigeonner le rumsteck de viande chevaline à l'aide d'un pinceau, assaisonner. Plaquer dans des gastronomes pleins, cuire à four chaud (180/200 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les échalotes, ajouter le sucre, caraméliser. Déglacer jus d'orange, réduire. Mouiller du jus de veau lié préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les segments d'orange, mijoter 2 à 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rumsteak de viande chevaline, accompagner de sauce au départ.

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENTS

- Gnocchi de polenta: 0,130 €/portion
- Flan de champignons: 0,217 €/portion

Valeurs nutritionnelles du plat/portion (hors garniture)

Apport calorique 145 Kcal/607 KJoules

Protéines 18,8 g

Glucides 3 g

Lipides 6,4 g

Fer 3,4 mg

Dont Fer héminique 3,4 mg

P/L
2,9

¹ Le grammage de la portion fait référence aux recommandations du GEMRCN en matière de poids net à présenter dans l'assiette. Les poids mis en œuvre dans la recette sont des poids bruts de produits.