

FLAN DE BROCOLIS AU COMTÉ, COULIS DE POIVRONS



Quantités
(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

2,6	Brocoli cru (Ciqual 2020)
1,6	Poivron rouge cru (Ciqual 2020)
1	Oeuf entier liquide
0,6	Lait demi-écrémé pasteurisé (Ciqual 2017)
0,6	Comté (Ciqual 2017)
0,4	Crème de lait (aliment moyen) (Ciqual 2013)
0,4	Oignon cru (Ciqual 2020)
	Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)

Pour les flans de brocolis :

1. Disposer des tranches fines de fleurs de brocolis au fond des ramequins.
2. Cuire les brocolis à la vapeur.
3. Réaliser l'appareil à flan en mixant le lait, les œufs, la crème et le brocoli.
4. Ajouter des cubes de comté.
5. Faire cuire les flans au four à 100°C pendant 1h.

Pour le coulis de poivrons :

1. Faire suer les oignons et les poivrons en lanières dans de l'huile d'olive.
2. Ajouter du paprika, sel et poivre.
3. Mixer et ajouter la crème.

Servir les flans d'une 50aine de grammes accompagnés du coulis de poivron en entrée chaude.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Crudités de légumes ou de fruits, légumes
cuits en salade ou potage
Entrées de légumes cuits, ou potage de
légumes à base de plus de 40% de légumes
Cuidités
Produits ou recettes contenant plus de 80mg
de calcium par portion
Entrée

Allergènes

Lait
Oeuf

Gougères farcies à la mousse de brocolis



Quantités
(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

2,2	Oeuf entier liquide pasteurisé
2,2	Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2017)
2,2	Brocoli cru (Ciqual 2020)
1,2	Farine ménagère Type 55
0,9	Comté (Ciqual 2017)
0,7	Beurre doux (Ciqual 2013)
0,5	Mascarpone (Ciqual 2017)

Pour la pâte à chou :

1. Chauffer le lait et le beurre.
2. Ajouter la farine quand le beurre est fondu.
3. Dessécher la pâte.
4. Transférer dans un batteur équipé de la feuille.
5. Ajouter les oeufs petit à petit (jusqu'à l'obtention du bec d'oiseau).
6. Ajouter le comté.
7. Coucher les gougères.
8. Les dorer.
9. Les cuire à 190°C pendant 20 à 30 min.

Pour la farce :

1. Cuire les brocolis à la vapeur.
2. Ecraser les brocolis après cuisson.
3. Fouetter la mascarpone afin de l'assouplir et ajouter la purée de brocolis. Assaisonner avec du curry.
4. Remplir une poche à douille munie d'une petite douille lisse
5. Faire un petit trou au fond des gougères à l'aide d'une douille. Remplir les gougères avec la crème de brocolis.
6. Réserver au frais

Servir des portions d'une 100aine de grammes par personne en entrée.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Entrées Protidiques
Produits ou recettes contenant
plus de 120mg de calcium par portion
Entrée

Allergènes

Lait
Oeuf
Gluten

HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN AU BROCOLI



Quantités

(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

3,7	Brocoli cru (Ciqual 2020)
3,7	Pomme de terre sans peau crue (Ciqual 2017)
9,1	Lait demi-écrémé pasteurisé (Ciqual 2017)
5	Carotte crue (Ciqual 2020)
4,5	Épeautre cru (Ciqual 2020)
0,2	Farine de pois chiche (Ciqual 2020)
0,4	Beurre doux (Ciqual 2013)
0,5	Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)
2	Oignon cru (Ciqual 2020)
1	Emmental (Ciqual 2013)

Pour la purée de brocolis :

1. Cuire les pommes de terre et les brocolis à la vapeur. 2. Une fois cuits, mixer avec 7L de lait et le beurre. 3. Ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Pour la préparation brunoise de carottes - épeautre :

1. Couper les carottes en brunoise. 2. Cuire l'épeautre. 3. Emincer les oignons et faire revenir avec les carottes, l'épeautre dans de l'huile d'olive. Il est possible d'ajouter un mélange de graines à l'ensemble.

Pour la béchamel de pois chiche :

1. Dans une casserole, hors du feu, mélanger la farine de pois chiche et 200 g d'huile d'olive avec un fouet. 2. Verser doucement le lait en fouettant bien. 3. Mettre sur feu doux et incorporer petit à petit la totalité du

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Produits ou recettes contenant plus de 120mg de calcium par portion
Autres plats
Plat
Plats végétariens

Allergènes

Lait

LIÉGEOIS BROCOLI, COULIS TOMATE ET TUILE LARD



Quantités

(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

7	Brocoli cru (Ciqual 2020)
1,5	Pomme de terre sans peau crue (Ciqual 2017)
1,5	Tomate coulis appertisé (purée de tomates miréduite à 11%) (Ciqual 2020)
1,5	Crème liquide stérilisée UHT 30 % MG
0,7	Poitrine fumée tranchée
0,2	Beurre doux (Ciqual 2013)
0,2	Crème de lait (aliment moyen) (Ciqual 2013)
0,1	Basilic frais (Ciqual 2017)

1. Préparer la purée de brocolis / pommes de terre. 2. Après cuisson, mettre les brocolis / pommes de terre dans une cuve batteur. Lisser à la feuille. Ajouter le beurre et la crème, mettre au point et refroidir.
 3. Incorporer le basilic au coulis de tomates. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. 4. Monter la crème fouettée. Saler et poivrer. 5. Cuire le lard entre deux feuilles de papier sulfurisé à 160°C pendant 15-20 min.
 6. Monter les verrines en mettant d'abord la purée de brocolis / pommes de terre au fond de la verrine, puis rajouter le coulis de tomate / basilic et enfin terminer par la chantilly salée. 7. Décorer à l'aide d'une demi-tranche de lard par verrine. 8. Réserver au frais.
- Servir des verrines d'environ 120 g par personne.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Crudités de légumes ou de fruits,
légumes cuits en salade ou potage
Entrées de légumes cuits,
ou potage de légumes à base
de plus de 40% de légumes
Cuidités
Entrée

Allergènes

Lait

MOELLEUX AU CHOCOLAT ET BROCOLI



Quantités
(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

2,5	Brocoli cru (Ciqual 2020)
1,8	Farine ménagère Type 55
1	Poudre d'amande blanche
1	Chocolat noir à 40% de cacao minimum à pâtisser tablette (Ciqual 2017)
0,9	Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)
0,75	Sucre roux (Ciqual 2020)
0,05	Levure chimique

1. Réduire le brocolis en purée puis y ajouter le sucre et l'huile.
 2. Ajouter la farine, la levure et la poudre d'amandes. Bien mélanger.
 3. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
 4. Répartir la pâte dans deux saladiers : dans une moitié, laisser la pâte telle quelle. Dans l'autre moitié, ajouter le chocolat fondu et bien mélanger.
 5. Dans des moules à cakes graissés, alterner les couches brocoli / chocolat.
 6. Cuire au four à 180°C pendant 30-35 min.
- Servir des tranches d'environ 80 g par personne.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Desserts contenant plus de 15% de lipides
Dessert

Allergènes

Lait
Oeuf
NC
Gluten

PÂTES À L'AÏOLI DE BROCOLI



Quantités
(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

8	Brocoli cru (Ciqual 2020)
4	Pâtes sèches standard crues (Ciqual 2017)
0,5	Pignon de pin (Ciqual 2020)
0,5	Amande (avec peau) (Ciqual 2020)
0,5	Ail pelé frais
0,5	Huile de noix (Ciqual 2017)

1. Cuire les pieds de brocoli à la vapeur.
2. Mixer les brocolis cuits avec l'ail frais afin de réaliser une purée.
3. Torréfier les amandes et les pignons de pin puis bien mixer avec le mélange brocoli - ail.
4. Ajouter l'huile de noix et le sel.

Servir l'aïoli avec les pâtes cuites en accompagnement d'un plat protidique.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Légumes cuits, autres que secs, seuls,
ou en mélange contenant
au moins 50% de légumes
Accompagnement

Allergènes

Gluten
Fruit à coque

QUICHE AU BROCOLI ET AU BRILLAT SAVARIN



Quantités
(Kg et L)

Ingrédients pour 100 portions

12	Brocoli cru (Ciqual 2020)
5	Farine ménagère Type 55
5	Fromage à pâte molle triple crème (Ciqual 2013)
3	Oeuf entier liquide pasteurisé
2,5	Beurre doux (Ciqual 2013)
0,08	Crème de lait (aliment moyen) (Ciqual 2013)
0,04	Sel fin

Pour la pâte brisée :

1. Mélanger la farine avec le sel.
2. Ajouter le beurre coupés en morceaux.
3. Incorporer ensuite l'eau (environ 1 L).

Pour l'appareil :

1. Cuire les brocolis à la vapeur.
2. Mélanger les oeufs, le lait, la crème.
3. Disposer les brocolis sur la pâte brisée préalablement étalée.
4. Verser l'appareil sur les brocolis.
5. Emietter le Brillat-Savarin sur la préparation.
6. Cuire au four à 180 °C pendant 30 min.
7. En fin de cuisson, parsemer quelques graines de courge sur les tartes.

Fréquence gemrcn



Catégorie gemrcn

Plats protidiques ayant un rapport P/L
Fromages contenant au moins
150mg de calcium par portion
Produits ou recettes contenant
plus de 120mg de calcium par portion
Plat

Allergènes

Gluten Lait
Oeuf