

# filet de lieu en papillote

Coût par portion de 167 g : 0,899 €

Recette n ° 4311

## INGREDIENTS POUR : Ado, Adulte

	Quantité	UG	PU	Total
Filet de lieu noir fr kg	11,000	KG	7,141 €	78,546 €
Tomate ronde cal 57/67	2,000	KG	2,033 €	4,067 €
Poireau frais kg	5,000	KG	1,240 €	6,200 €
Sel fin sachet 1 kg	0,020	KG	0,366 €	0,007 €
Poivre noir grains 1 kg	0,010	KG	10,240 €	0,102 €
Crème fraîche épaisse (30-31%) MG 5 lt	0,500	LT	1,919 €	0,959 €
Total pour 100 couverts				89,881 €

## PROGRESSION DE LA RECETTE :

- laver les tomates a l'eau vinaigré
- emincer le poireau,le laver a l'eau vinaigré,égouttez le,puis le mettre a cuire a l'etuvé et le refroidir.
- coupez les tomates en des
- coupez le poisson en morceaux de 100gr
- couper des morceaux de papier sulfurisé y poser l'emincé de poireaux les des de tomate et une noix de creme fraichepuis les filets de lieu, poivrer,salé.
- fermer la papillote en la pliant ou a l'aide d'une agraffe.
- Cuire au four 15 a 20 min ou a la sonde jusqu'à 60°C a coeur.
- Maintenir au chaud jusqu'au service

### Valeurs nutritionnelles

Kcal : 117,802

Kjoules : 496,856

Protéines : 20,923

Glucides : 2,020

Lipides : 2,626

Calcium : 29,703

Sodium : 164,297

Fibres : 1,083

Fer : 1,469

Plat  
principal

# Filet de poisson meunière

Coût par portion de 134 g : 0,828 €

Recette n ° 31864

## INGREDIENTS POUR : Ado, Adulte

	Quantité	UG	PU	Total
Filet de merlu blanc frais(dégraissé)	11,000	KG	7,086 €	77,942 €
Farine ménagère T 55 1 kg	1,000	KG	0,451 €	0,451 €
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,550	LT	4,812 €	2,647 €
Sel fin 1 kg	0,030	KG	0,365 €	0,011 €
Poivre gris moulu sachet 1 kg	0,008	KG	14,750 €	0,118 €
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	1,200	KG	1,399 €	1,679 €
Total pour 100 couverts				82,847 €

## PROGRESSION DE LA RECETTE :

- coupez les filet de poisson en portion de 100-120 gr et réservez en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
  - Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Détailler en rondelles, réserver.
  - farinez les pavé de poisson des 2 cotés(pas trop à l'avance,sinon la farine s'humidifie)
  - marquez en cuisson à la sauteuse à 180-190°C pendant 2 minutes des 2 cotés,
  - mettre en plaque gastro et finir la cuisson au four à 160°C en chaleur sèche pendant 10 à 15 minutes ou 63°C à coeur.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de rondelles de citron

### Valeurs nutritionnelles

Kcal : 170,949

Kjoules : 717,742

Protéines : 19,424

Glucides : 7,673

Lipides : 6,850

Calcium : 48,701

Sodium : 228,257

Fibres : 0,457

Fer : 0,159

Plat  
principal

# poisson à la normande

Coût par portion de 382 g : 0,891 €

Recette n ° 32177

## INGREDIENTS POUR : Ado, Adulte

	Quantité	UG	PU	Total
Filet de merlu blanc frais(dégraissé)	11,000	KG	7,197 €	79,166 €
Eau pm	4,000	LT	0,000 €	0,000 €
Fumet de poisson bt 750 g	0,500	kg	13,285 €	6,642 €
Beurre demi-sel 500 g	0,170	KG	4,911 €	0,835 €
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,200	KG	0,744 €	0,149 €
Carottes rondelles sg 2,5 kg France	0,200	KG	0,505 €	0,101 €
Sel fin 1 kg	0,030	KG	0,365 €	0,011 €
Cidre brut 75 cl	0,750	kg	1,779 €	1,334 €
Crème liquide UHT 30%MG tous usages 1 lt (x6)	0,250	LT	1,910 €	0,478 €
Ail sg 1 kg	0,100	KG	4,000 €	0,400 €
Total pour 100 couverts				89,115 €

## PROGRESSION DE LA RECETTE :

- couper les filets de merlu en 100 /110 gr les mettre en bac gastro
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le Fumet de poisson. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plaquer les filets de poisson portionnés dans des gastronomes sur les carottes et oignons. Mouiller au fumet, cuire à four doux (120/140 °C) à 60 °C à coeur. Débarrasser les filets, réserver au chaud à couvert (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Filtrer et réserver le bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante l'ail haché .
- Déglacer au cidre , réduire. Mouiller du bouillon de cuisson filtré, porter à ébullition. Lier au Roux , incorporer la crème et le jus de citron, arrêter la cuisson, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poisson, napper de sauce au départ.

P.S: on peut rajouter quelques morceaux ou une julienne de pomme éventuellement dans la sauce.  
On peut aussi raffermer une larme de cidre hors feu pour conserver le goût.

### Valeurs nutritionnelles

Kcal : 128,988

Kj : 543,159

Protéines : 19,137

Glucides : 3,913

Lipides : 3,773

Calcium : 46,599

Sodium : 268,718

Fibres : 0,091

Fer : 0,017

Plat  
principal