


Maxi-croque monsieur au saumon


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 170 gr.



Ingrédients	Quantité
- Pain de mie	0.700 kg
- Poisson-Saumon (cubes)	0.500 kg
- Lait demi-écrémé	0.300 litre
- Fromage-Emmental râpé	0.090 kg
- Fromage-Mozzarella	0.090 kg
- Beurre doux	0.030 kg
- Farine de blé	0.030 kg
- Ciboulette	0.010 kg
- Sel blanc fin	0.002 kg

Progression de la recette

- Réaliser une béchamel avec le beurre, la farine et le lait, le sel et réserver au froid;
- Cuire le saumon 10 minutes à 130°, refroidir, l'émietter et mélanger avec la ciboulette;
- Monter les croques monsieur : pain de mie, béchamel, saumon, pain de mie, béchamel, gruyère râpé et mozzarella;
- Cuire au four à 160° en mixte, 30% d'humidité avec sonde à cœur +65°;
- Dresser assiette.

Grammage portion (1 pers.) : 170 g

Coût portion (1 pers.) : 0.74 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 20.36 g

Lipides : 15.78 g (dont ajoutés : 5.67 g)

Glucides : 38.15 g (dont sucres : 5.27 g)

P / L : 1.29

Energie : 376.12 Kcal

1572.16 Kj

Calcium : 260.56 mg

Sel : 1311.95 mg

Allergènes :

- Présence : gluten, poisson, lait.

- Trace : aucun