


Brandade de colin


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 206 gr.



Ingrédients	Quantité
- Pomme de terre <i>cru sous vide</i>	0.750 kg
- Poisson-Filet (Lieu ou colin d'Alaska) <i>brut</i>	0.750 kg
- Crème UHT 35% <i>brut</i>	0.250 litre
- Chapelure brune <i>déshydraté</i>	0.200 kg
- Huile d'olive BIO 5 L <i>déshydraté</i>	0.100 litre
- Ail haché <i>surgelé</i>	0.050 kg
- Ciboulette <i>surgelé</i>	0.030 kg
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.008 kg

Progression de la recette

- Cuire les pomme de terre à l'anglaise;
- Cuire le colin dans la crème avec l'ail et le sel, le décanter, et faire réduire la crème;
- Mélanger à la feuille au batteur les pomme de terre avec le poisson, la crème réduite, la ciboulette et l'huile d'olive;
- Rectifier si nécessaire l'assaisonnement et la consistance;
- Mettre en plaque graissée, parsemer de la chapelure et colorer au four +65°.

Grammage portion (1 pers.) : 206 g

Coût portion (1 pers.) : 0.75 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 15.01 g

Lipides : 20.46 g (*dont ajoutés : 6.82 g*)

Glucides : 29.71 g (*dont sucres : 1.75 g*)

P / L : 0.73

Energie : 363.01 Kcal

1517.39 Kj

Calcium : 49.17 mg

Sel : 1476.65 mg

Allergènes :

- *Présence : gluten, poisson, lait.*

- *Trace : oeufs.*