

Croziflette au saumon

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 190 gr.



Ingrédients	Quantité
- Crozets nature <i>déshydraté</i>	0.500 kg
- Fromage-A tartiflette <i>brut</i>	0.500 kg
- Cubes de saumon atlantique <i>surgelé</i>	0.400 kg
- Crème UHT 35% <i>brut</i>	0.150 litre
- Lait UHT demi-écrémé BIO <i>brut</i>	0.150 litre
- Oignon brunoise 5/5 <i>cru sous vide</i>	0.100 kg
- Jus de citron jaune BIO <i>déshydraté</i>	0.030 litre
- Beurre doux BIO <i>brut</i>	0.025 kg
- Farine de blé BIO <i>déshydraté</i>	0.025 kg
- Ciboulette <i>surgelé</i>	0.020 kg
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.001 kg

Progression de la recette

- Cuire les crozets à l'anglaise, refroidir;
- Cuire le saumon , réserver;
- Suer au beurre les oignons sans coloration, ajouter la farine, le beurre, mouiller avec le lait et la crème, porter à ébullition comme une béchamel, ajouter le jus de citron;
- Mélanger avec les crozets ,le saumon émietté, la ciboulette, et assaisonner;
- Mettre ce mélange dans un plat à gratin, recouvrir de fromage préalablement coupé;
- Passer au four à 140° en mixte 50% avec une température cible de 65°.

Grammage portion (1 pers.) : 190 g

Coût portion (1 pers.) : 1.19 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 26.45 g

Lipides : 22.96 g (*dont ajoutés : 13.70 g*)

Glucides : 39.71 g (*dont sucres : 2.10 g*)

P / L : 1.15

Energie : 471.35 Kcal

1970.23 Kj

Calcium : 307.09 mg

Sel : 553.83 mg

Allergènes :

- Présence : *gluten, oeufs, poisson, lait.*

- Trace : *crustaces, soja, coque, celeri, moutarde, sesame, mollusques.*