





Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

Pain de Poisson



Ingrédients (pour 100 portions) :

COLINALASKA	33 PIECES
LAIT ½ ECREME LOCAL 	2,765 L
ŒUF BIO 	1,840 KG
CREME LIQUIDE LEGERE	0,923 L
CHAPELURE BRUNE	0,923 KG
LEGUME BRUNOISE	0,461 KG
OIGNON	0,461 KG
AIL	0,140 KG
PERSIL	0,092 KG
SELFIN	0,031 KG
MELANGE 4 EPICES	0,004 KG
CURRY	0,004 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr) :

•DONT SUCRE : 2,5 G	GLUCIDES : 7,7 G
SEL : 0,6 G	PROTEINES : 9 G
GRAISSES TOTALES : 4,6 G	ENERGIE : 461 KJ/110KCAL
•AG SATURES : 2 G	

Progression de la recette :

Cuire le poisson,
Mélanger les ingrédients, sauf la chapelure, à l'aide d'un batteur,
Ensuite incorporer la chapelure et continuer le mélange, Graisser les moules,
Remplir les moules avec la préparation,
Cuisson à 150°C pendant 55 minutes.