



# Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique



## Pavé de merlu sauce ciboulette



### Ingrédients (pour 100 portions):

MERLU BLANC PORTION FILETS S/ARETE MSC 100G SUR	100.000
CIBOULETTE COUPE SACHET 250G (CAR) SUR	2.500
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT #	5.000
ECHALOTE HACHEE SACHET 500G SUR GELPASS	2.500
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	3.000

### Progression de la recette:

Préparer le bouillon. En attendant, rincer le poisson. Dès que le bouillon est prêt, plonger le merlu dans le bouillon à ébullition et cuire à couvert pendant 15 minutes.  
Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans une casserole, chauffer à feu très doux la crème et couper en petits morceaux la ciboulette. L'ajouter à la crème, saler, poivrer. Mettre la sauce de côté.  
Quand le poisson est cuit, le sortir et laisser quelques minutes refroidir.  
Réchauffer quelques instants la sauce et servir le tout aussitôt, accompagné de riz ou de pommes de terre au beurre et de carottes.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	72 kcal
<b>Energie</b>	304 kj
<b>Graisses totales</b>	2.0 g
<b>Dont AG saturés</b>	0.7 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	0.8 g
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	0.2 g
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	12.7 g
<b>Sel</b>	0.2 g
Calcium	1.9 mg
Fer	0.2 mg