



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique



FILET DE LIMANDE SAUCE CITRON

Ingrédients 100/4 Kg portions :

LIMANDE NORD FILET S/P S/A MSC 100/140G SUR	100.000	4 unités
ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	2.500	0,4Kg
CELERI PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	5.000	0,8kg
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	5.000	0,8Kg
EAU DU ROBINET#	80.000	12,8Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	0,8Kg
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	4.000	0,64Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	7.500	1,2Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	79 kcal	43 kcal
Energie	332 kj	181 kj
Graisses totales	1.3 g	1.0 g
Dont AG saturés	0.3 g	0.6 g
AG polyinsaturés	-	-
AG monoinsaturés	-	-
AG trans	-	-
Glucides totaux	0.0 g	7.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.0 g	1.0 g
Glucides complexes	-	-
Protéines	16.6 g	0.9 g
Sel	0.3 g	0.8 g
Calcium	54.3 mg	15.0 mg

Progression de la recette:

Cuire le poisson à la vapeur ou au four.

Réaliser la sauce citron : mélanger le tout et assaisonner à votre goût.