



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique



## PAVE COLIN SAUCE BASILIC



### Ingrédients (pour 100/4 portions):

COLIN ALASKA PORTION FILETS S/A MSC 100G DC SUR	100.000	0,4 Kg
BASILIC COUPE SACHET 500G (CAR) SUR POMONA	1.200	PM
BASILIC MISE EN PLACE POT PLASTIQUE 340G KNORR.#	0.340	PM
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	5.000	0,2Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.000	0,16Kg
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	5.000	0,2Kg
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	1.000	0,04L
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	4.000	0,16Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.020	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM

### Progression de la recette:

Peser les ingrédients afin de confectionner la recette.

Cuire le poisson à la vapeur ou au four.

Mélanger les ingrédients pour la sauce, faire revenir et mettre le basilic au dernier moment.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	61 kcal
Energie	259 kj
Graisses totales	1.1 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	11.2 g
Sel	0.5 g
Calcium	14.1 mg