



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat composé

BRANDADE DE POISSON PUREE AGB

Ingrédients 100/4 Kg portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.040	PM
CHAPELURE BRUNE SAC 1KG VIVIEN PAILLE#	0.960	0,04Kg
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	0.115	0,0046Kg
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L #	0.400	0,16Kg
PDT PUREE FLOCON BIO 4KG ENGEL FOOD SOLUTIONS	4.235	0,17Kg
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	0.080	0,3Kg
POISSON BLANC CUBE S/A MSC 25G SUR DAVIGEL #	7.500	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	



Progression de la recette:

Dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive faire revenir sans coloration l'ail
Assaisonner de sel et réserver

Cuisson du poisson

Déconditionner le colin d'Alaska

Les disposer dans des plaques perforées sans les superposer

Mettre en cuisson dans un four mode vapeur pendant 15 minutes à une température de 100 °

Rassembler les poissons dans des grands bacs et les broyer à l'aide d'une spatule

Confection de la brandade

Dans une sauteuse ou un steam confectionner la purée

eau Adulte=29.16L

eau Prim=25.41L

eau Mat=20.7L

Faire bouillir la juste quantité d'eau dans un steam, y incorporer la purée de flocon Lutosa à chaud,
bien remuer afin d'homogénéiser celle-ci

Une fois la purée confectionner y ajouter le fumet et les poissons cuits broyer ainsi que la base
d'huile d'olive aromatisé à l'ail

Bien mélanger finir avec le persil haché

En vérifier l'assaisonnement et la consistance

Conditionner en barquettes et saupoudrer de chapelure

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	74 kcal
Energie	309 kj
Graisses totales	1.5 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	10.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.3 g
Sel	0.3 g
Calcium	10.1 mg