



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Condiment

SAUCE CREME HERBE POISSON

Ingrédients 100mL/4portions :

CERFEUIL COUPE SACHET 250G IQF SUR DUJARDIN#	0.080	PM
CIBOULETTE HACHEE SACHET 250G (CAR) IQF SUR	0.080	PM
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU SL PRESIDENT#	15.000	600g
EAU DU ROBINET#	80.000	3200mL
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	800mL
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	4.000	200g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	10.000	160g
PERSIL FRISE COUPE SCH 250G IQF SUR ARDO	0.080	400g
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	57 kcal
Energie	240 kJ
Graisses totales	2.6 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	7.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.1 g
Sel	0.8 g
Calcium	23.6 mg
Fer	0.1 mg

Progression de la recette:

Mélanger les 3 herbes, les réserver

Dans un steam avec la juste quantité d'eau 80L préparer le fumet de poisson
Faire bouillir puis incorporer les oignons et la crème, laisser cuire
Assaisonner de sel et de poivre

En fin de préparation mixer la sauce

Préparer la liaison

Délayer la crème de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant
Laisser cuire le liant quelques minutes
Vérifier l'assaisonnement et la consistance
Ajouter le mélange d'herbe

Débarrasser

NB : au moment de l'ajout du mélange d'herbes la sauce ne doit plus être mixé