



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## PAIN DE POISSON



### Ingrédients pour 100 convives en kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.140	OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.840
BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.062	OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.461
CHAPELURE BRUNE SAC 1KG VIVIEN PAILLE#	0.923	OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	6.250
COLIN ALASKA PORTION FILETS S/A MSC 100G DC SUR	33.000	PERSIL COUPE SCH 250G IQF SUR ARDO#	0.092
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.923	PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	6.250
CURRY GOLD MOULU POT PLASTIQUE 440G DUCROS#	0.004	SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.031
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	2.765		
LEGUME BRUINOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	0.461		
MELANGE 4 EPICE MOULU POT PLASTIQUE 200G	0.004		

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>115 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>483 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>4.8 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>2.1 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>7.9 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>2.6 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>9.6 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.6 g</b>
Calcium	51.5 mg

### Progression de la recette:

Cuire le poisson et le refroidir en cellule  
 Mélanger les ingrédients sauf la chapelure à l'aide d'un batteur, un bras mélangeur ou à la main à l'aide d'une spatule.  
 Ensuite incorporer la chapelure et continuer le mélange.  
 Graisser les moules.

Remplir les moules avec la préparation. 1,520 kg par moule  
 Pour un four GN2/1=> 10 grilles de 15 moules, soit 150 moules par four.  
 Cuisson 150° pendant environ 55 minutes