



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

## BRANDADE DE POISSON MSC (PDT AGB LOCALE)

### Ingrédients 100 en kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.040
BOUILLON LEGUME P/SEL DESHYDRATE BOITE 750G BON	
CHAPELURE BRUNE SAC 1KG VIVIEN PAILLE#	0.960
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	0.115
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.400
<b>PDT CRU ENTIER EPLUCHE BIO 4EG 10KG S/V#</b>	<b>18.000</b>
PERSIL COUPE FRANCE SACHET 250G IQF SUR ARDO#	0.070
POISSON BLANC CUBE S/A MSC 25G SUR DAVIGEL#	7.500
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060



### Progression de la recette:

Confection de la purée :  
Eplucher les pdt  
Cuire les pdt.  
Ecraser les pdt et faire la purée

Confection du poisson :  
Déconditionner les cubes de poissons, les disposer dans des plaques perforées sans les superposer  
Mettre en cuisson dans un four vapeur pendant 20 minutes à 100°  
Cuisson à coeur 63°C, rassembler les cubes de poisson dans des grands bac et les broyer à l'aide d'une spatule.  
Dans une grande sauteuse avec la juste quantité d'eau avec l'huile d'olive, préparer le bouillon de légumes  
Ajouter les oignons et l'ail  
Donner une ébullition puis ajouter le poisson  
Mélanger

Mélanger ensemble la purée et le poisson, vérifier l'assaisonnement

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	108 kcal
Energie	455 kj
<b>Graisses totales</b>	<b>2.8 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.4 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>15.7 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>0.7 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>4.2 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.1 g</b>
Calcium	1.5 mg
Fer	0.0 mg
Vitamine C	0.0 mg