



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## FILET DE CABILLAUD SAUCE CRUSTACE



### Ingrédients 100 en kg :

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	UNITÉ
CABILLAUD FILET DECOUPE S/PEAU A/ARETE MSC 140/160G SUR	100.000	Piece
SAUCE CRUSTACE	3.500	LITRE
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.158	Litre
EAU DU ROBINET	2.255	Litre
FARINE RIZ SAC 5KG	0.175	Kilo
FRUIT DE MER COCKTAIL 1KG SUR	0.350	Kilo
FUMET POISSON P/SEL DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	0.175	Kilo
LAURIER MOULU BOITE 275G	0.001	Kilo
MARGARINE LIQUIDE 2.5L	0.070	Kilo
PERSIL SACHET KG SUR	0.010	Kilo
POIVRE GRIS MOULU 1KG	0.002	Kilo
SEL GROS SAC KG	0.035	Kilo
SUCRE POUDRE SACHET 1KG	0.007	Kilo
THYM ENTIER BOITE 165G	0.001	Kilo
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.088	Kilo

### Progression de la recette:

Cuire le poisson.  
Confectionner la sauce : faire le roux puis ajouter le bouillon et le reste des ingrédients. Laisse mijoter.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>73 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>309 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>0.5 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.1 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>1.5 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>0.2 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>15.3 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.4 g</b>
Calcium	2.6 mg
Fer	0.0 mg