



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## FILET CABILLAUD SAUCE NICOISE

### Ingrédients pour 100 portions en Kg :

CABILLAUD ATL FILET DECOUPE S/P S/A MSC 140/160G	9.800		
SC SAUCE NICOISE (POISSON) (BASE)	3.500		
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.260	FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.000
ANCHOIS FILET HUILE BOITE 340G POIDS NET	0.960	FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	2.500
ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	1.000	OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	5.000
BASILIC COUPE SACHET 500G (CAR) SUR POMONA	0.300	OLIVE NOIRE RONDELLE PCH 1.7KG BALSAVOUR#	2.500
CAPRE FINE VINAIGRE BOITE 4/4 REITZEL#	1.000	PULPE TOMATE JUS BOITE 5/1 BALSAVOUR#	7.500
EAU DU ROBINET#	90.000	TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	1.000



### Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau (90L)  
Préparer le fumet de poisson, faire bouillir

Y ajouter les oignons, la tomate pelée, l'ail, les anchois, la marjolaine, les câpres, les olives et le jus de citron

Laisser cuire et mixer

Préparer la liaison

Délayer la farine 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

Débarrasser

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	90 kcal
Energie	378 kJ
Graisses totales	0.9 g
Dont AG saturés	0.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	1.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	17.5 g
Sel	0.4 g
Calcium	2.8 mg
Fer	0.1 mg