

MOSAÏQUE DE POISSONS

Mosaïque de poissons

Famille : ENTREE FROIDE
Sous-famille : LEGUME CUIT + VPO
Version : Salamandre

Modifié le 22/07/2009 par BRANGIER

Convive :
~ADULTE

POUR 10 PORTIONS

1	Marchandise	Quantité	Unité de production
	4 EPICES 200 G	0.000	KILO
	ASPERGE VERTE	0.100	KILO
	BEURRE DOUX 250 G	0.100	KILO
	CAROTTE	0.100	KILO
	CREME FRAICHE EPAISSE 1 L	0.700	LITRE
	EPINARD	0.100	KILO
	FILET DE POISSON FRAIS 70/100 G	0.400	KILO
	HUILE D'OLIVE 5 L	0.000	LITRE
	MUSCADE MOULUE 420 G	0.000	KILO
	OEUF FRAIS MOYEN 53/63 G	2.000	UNITE
	OLIVES NOIRES DENOYAUTEES - BTE 5/1	0.000	KILO
	POIVRE BLANC MOULU 400 G	0.000	KILO
	POIVRON VERT	0.100	KILO
	SAUCE HOLLANDAISE DESHYDRATE 825 G	0.125	KILO
	SAUMON ENTIER FRAIS	0.800	KILO
	SEL FIN 750 G	0.010	KILO

	Unitaire	Total
Poids brut	0.150 Kg	1.50
Poids net :	0.150 Kg	1.50

Diététique :

PROTIDES (Gr)	GLUCIDES (Gr)	LIPIDES (Gr)	CALCIUM (Mg)	VITAMINE (Mg)	FER (Mg)
23.462	4.196	41.583	84.039	16.150	1.480
VITAMINE (Mg)					
9.600					
KiloCalories	485	KiloJoules	2 027		

Notes :

Lever les filets de saumon et de cabillaud. Réserver au frais.
Eplucher et tailler les carottes et poivrons en bâtonnets. Les blanchir séparément. Rafraîchir et réserver.
Réaliser la farce avec le cabillaud, la crème fraîche et les blancs d'œufs, monter sur place, assaisonner. Réserver.
Fileter le saumon, aplatir sur film, coucher la farce, décorer avec les feuilles d'épinards et les bâtonnets. Rouler.
Pocher 15 minutes les ballotins. Réserver au frais.
Eplucher et cuire les asperges vertes. Réserver.
Faire la sauce hollandaise avec le beurre et la crème. Réserver.
Préparer les assiettes avec les ballotins tranchés, les asperges vertes, la sauce hollandaise et une sauce à base d'olives à la grecque.

Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 15 minutes

HACCP :

