



LA RECETTE DE  
**STÉPHANE**



**Plat complet**  
 Non végétarien    Végétarien    Non végétarien, pauvre en protéine

**Apport en graisse**

Qualité :  Faible    Moyenne    Intéressante  
 Quantité :  Faible    Moyen    Important

**Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu**

Pas nécessaire  
 Recommandé ...

> Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :

- Céréales
- Légumineuses
- Graines

**PLAT COMPLET**

# DOS DE LIEU JAUNE, PURÉE D'AUBERGINE ET SA POÊLÉE DE POIVRONS 3 COULEURS

## et Cantadou® Curry

⌚ Préparation : 45 min   € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,7 €

**INGRÉDIENTS**

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 40 grosses aubergines
- 3 kg de pommes de terre à purée
- 20 oignons rouges
- 10 gousses d'ail
- Huile d'olive : à votre convenance
- 60 poivrons de 3 couleurs différentes
- 100 dos de lieu de 110/120 g chacun

**Sauce nappante :**

- 5 L de bouillon de légumes
- 5 kg de **Cantadou® Professionnel Curry**

**PROGRESSION DE LA RECETTE**

1. Laver et peler les aubergines, éplucher les pommes de terre et les oignons ainsi que l'ail.
2. Cuire ensemble les aubergines et les pommes de terre au four vapeur 15 à 20 minutes en ajoutant un filet d'huile d'olive.
3. Après avoir lavé et vidé les poivrons de leurs graines, couper les en deux puis en lanières régulières pour ensuite les émincer en cubes de taille brunoise (0,5 cm au cube).
4. Faire sauter le tout à la poêle et huile d'olive en y rajoutant l'oignon et l'ail ciselé finement, puis réserver.
5. Mettre en place un bouillon de légumes pour la réalisation de la sauce **Cantadou®**.
6. Finir la purée d'aubergine en passant au moulin à légumes l'ensemble jusqu'à obtenir une purée légèrement consistante... au cas où cette dernière serait trop liquide, vous pouvez incorporer de la polenta instantanée pour redonner de la consistance.
7. Après avoir cuit les dos de poisson au four, disposer sur assiette pour l'envoi avec la purée sous le dos comme assise et effectuer la finition de l'assiette avec la poêlée de poivrons ainsi que la sauce **Cantadou® Curry** en accompagnement.



**Rations recommandées**

Pour un enfant en primaire :  
250 g/pers. (dont 70 g de part prot)  
 Pour un adolescent en collège / lycée :  
300 g/pers. (dont 70 g de part prot)

**Valeurs nutritionnelles pour 100 g**

Valeurs énergétiques : 359,30 kJ / 86,05 kcal - Matières grasses : 4,92 g dont acides gras saturés : 2,51 g - Glucides : 3,61 g dont sucres : 2,33 g - Protéines : 6,15 g - Sel : 0,29 g - Calcium : 8,50 mg

**LE CONSEIL DE STÉPHANE, CONSEILLER CULINAIRE CHEZ BEL**

« L'association d'une purée d'aubergine avec ce dos de poisson blanc est une belle opportunité pour susciter la curiosité gustative des enfants sur un légume peu populaire pour eux ... La couleur apportée par l'utilisation du **Cantadou® Curry** en sauce d'accompagnement apporte une réel appétence visuelle positive, le tout avec un goût relativement doux ... Bon appétit ! »