



## ENTRÉE

# ÉMIETTÉ DE POISSON BLANC ET POMMES DE TERRE et Kiri® Bio

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min    € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,35 €

### INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 150 enfants en primaire

- 3 kg de poisson blanc
- 1,5 kg de pommes de terre fraîches
- 1 kg de **Kiri® Bio**
- 250 ml de bouillon de légumes réhydraté
- 250 g d'échalotes ciselées surgelées
- 0,5 l de jus de citron vert
- 250 g de persil haché frais
- 5 g de poivre
- 15 g de sel

### ASTUCE

*Vous pouvez personnaliser avec des épices comme le piment d'Espelette et le mélange 4 épices qui se marieront parfaitement avec le **Kiri® Bio**.*



### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Pocher le poisson au four vapeur à 90 °C pendant 15 min.
2. Refroidir et émietter.
3. Cuire les pommes de terre et les écraser grossièrement.
4. Mélanger au batteur le **Kiri® Bio** et le bouillon de légumes.
5. Ajouter tous les ingrédients en mélangeant délicatement.
6. Dresser dans un contenant adapté.



#### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 70 g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée : 90 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 500,84 kJ / 119,51 kcal - Matières grasses : 6,04 g dont acides gras saturés : 3,48 g - Glucides : 5,43 g dont sucres : 0,96 g - Protéines : 10,52 g - Sel : 0,78 g - Calcium : 38,14 mg