

# FILET DE COLIN GRATINÉ ET JULIENNE DE LÉGUMES

AVEC



**LE +  
DE CANTADOU®  
PROFESSIONNEL NATURE**

La texture de Cantadou®  
Professionnel Nature  
apportera du fondant  
au poisson.

# FILET DE COLIN GRATINÉ ET JULIENNE DE LÉGUMES avec



## Ingrédients pour 100 convives :



1,6 kg de  
**Cantadou®  
Professionnel  
Nature**



150 g de  
cornichons  
hachés



250 g  
d'échalotes  
ciselées



40 g de  
basilic haché  
surglé



9,5 kg de filet  
colin (portions  
de 120 g)



12 kg de  
julienne de  
légumes  
surglés



Sel /  
poivre

## Progression de la recette

1. Travailler au batteur le **Cantadou® Professionnel Nature**.
2. Ajouter les cornichons, les échalotes et le basilic.
3. Cuire les filets de colin à la vapeur pendant 10 min.
4. Recouvrir le poisson avec le mélange **Cantadou® Professionnel Nature**.
5. Passer 5 à 7 min à la salamandre pour gratiner légèrement.
6. Cuire la julienne de légumes au four vapeur et l'assaisonner.
7. Poser le poisson sur les légumes et servir.

🕒 Temps de préparation :  
20 min

🕒 Temps de cuisson :  
20 min

€ Coût moyen  
par portion : 0 — 1€



## L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer les cornichons par des câpres hachées dans le mélange avec **Cantadou® Professionnel Nature**.



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	300,4 kJ / 71,7 kcal
Matières grasses	2,8 g
dont acides gras saturés	1,7 g
Glucides	2,6 g
dont sucres	2 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,3 g

