

Filet de merlan sauté sauce vin rouge

avec La vache qui rit® Formule Plus



Texture entière



Texture mixée



Ingrédients pour 100 convives

BASE

- Beurre 200g
- Huile 20 cL
- Filets de merlan 12kg

GARNITURE

- **La vache qui rit® Formule Plus 1,3 kg**
- Carottes 500g
- Oignons 500g
- Thym – Laurier – Ail
- Vin rouge 5 L
- Fond brun de veau 5 L
- Beurre 400g
- Lait 12.5 L
- Polenta 1.5 kg
- Parmesan 600g

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 321 g :

Energie : 1557 kJ / 371,9 Kcal - Matières grasses : 14,8 g - Dont acides gras saturés : 7,4 g - Glucides : 20 g
Dont sucres : 6,9 g - Fibres alimentaires : 0,5 g - Protéines : 30,4 g - Sel : 1,2 g - Calcium - 425,1 mg - Vitamine D : 7,5 µg



Progression de la recette

1. Suer la garniture détaillée en fine mirepoix avec la moitié du beurre et l'ail.
2. Déglicer avec le vin rouge et réduire de 3/4 avec le thym et le laurier.
3. Mouiller avec le fond brun de veau lié, laisser mijoter, et réduire d'un tiers.
4. Après l'avoir passée, monter la sauce au beurre au terme de la réduction.
5. Sauter les filets de merlan dans un mélange d'huile et de beurre. Réserver.
6. Porter à frémissement le lait et verser la polenta fine en pluie. Remuer et cuire à petits frémissements.
7. Au terme de la cuisson, incorporer le parmesan et **La vache qui rit® Formule Plus**.



Ingrédients pour 100 convives

- **La vache qui rit® Formule Plus 0,125 kg**
- 5 kg de merlan cuits
(cuits comme dans la recette entière)
- Lait ½ écrémé 2.5L
- Œufs 1L

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 321 g :

Energie : 1504,1 kJ / 359,7 Kcal - Matières grasses : 15,6 g - Dont acides gras saturés : 8,3 g - Glucides : 21,6 g
Dont sucres : 8,5 g - Fibres alimentaires : 0,5 g - Protéines : 24 g - Sel : 1,3 g - Calcium - 588,3 mg - Vitamine D : 6,9 µg



Progression de la recette

1. Mixer le poisson cuit avec **La vache qui rit® Formule Plus**.
2. Lisser avec le lait et terminer par les œufs. Rectifier l'assaisonnement et mouler.
3. Cuire au four vapeur 10 minutes à 95°C.
4. Servir avec la polenta et la sauce vin rouge comme préparées ci-dessus.