

# FILET DE MERLU BRAISÉ ET SES ENDIVES

AVEC



**LE +**  
**DE LA VACHE QUI RIT® NATURE**

La Vache qui rit®  
Nature va venir  
contrebalancer le  
goût parfois amer  
des endives.

# FILET DE MERLU BRAISÉ ET SES ENDIVES avec



## Ingrédients pour 100 convives :



12 kg  
d'endives cuites  
sous vide



0,4 L  
d'huile  
d'olive



80 g  
d'ail haché



4,8 L de fumet  
de poisson  
réhydraté



250 g  
de fécule  
de maïs



150 g  
de persil  
haché



1,2 kg de  
**La Vache qui rit®  
Nature**



9,5 kg de  
filet de merlu  
(en portions  
de 120 g)



Sel /  
poivre

## Progression de la recette

1. Égoutter les endives et les couper en 4 dans le sens de la longueur.
2. Les faire ensuite revenir dans l'huile d'olive et les plaquer dans des bacs gastro.
3. Suer l'ail dans le reste d'huile.
4. Mouiller avec le fumet de poisson et réduire.
5. Lier avec la fécule de maïs et mettre le persil.
6. Ajouter **La Vache qui rit® Nature** et porter à frémissement.
7. Plaquer les poissons sur les endives.
8. Napper de préparation et cuire au four à 160°C pendant 25 min.

⌚ Temps de préparation :  
20 min

⌚ Temps de cuisson :  
25 min

€ Coût moyen  
par portion : 0 1€



## L'ASTUCE DU CHEF

On peut émincer les endives pour les faire manger plus facilement aux plus petits.



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	288 kJ / 68,7 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	1 g
Glucides	2,7 g
dont sucres	1,3 g
Protéines	6,6 g
Sel	0,4 g

