

# Filet de poisson façon « Dugléré » et purée de courgettes à la provençale

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le  produit

La vache qui rit® Formule Plus permet d'intégrer le fromage au cœur du repas.



## TEXTURE ENTIÈRE



### Ingrédients pour 100 personnes

- |   |   |
|---|---|
| <b>Poisson :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de poissons blancs 12kg</li> <li>• Oignons ciselés 400g</li> <li>• Tomates en dés 1.5 kg</li> <li>• Persil haché 50 g</li> <li>• Vin blanc 1 L</li> <li>• Fumet de poisson 5 L</li> <li>• Roux 400g</li> <li>• La vache qui rit® Formule Plus 500g</li> <li>• Beurre 300g</li> </ul> | <b>Accompagnement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courgettes émincées crues 20 kg</li> <li>• Huile d'olive 30cl</li> <li>• Ail haché 100g</li> <li>• Chapelure 100g</li> <li>• La vache qui rit® Formule Plus 1.2kg</li> </ul> |
|---|---|

### Progression de la recette

1. Beurrer une plaque et disposer les oignons ciselés, les tomates et le persil haché sur le fond.
2. Poser les filets, mouiller au vin blanc et fumet de poisson. Cuire à coeur à 63°C.
3. Récupérer le jus de cuisson, le réduire et le lier au roux. Adjoindre La vache qui rit® Formule Plus et monter au beurre frais. Dresser.
4. Réaliser la purée de courgettes : sauter les courgettes à l'huile d'olive avec légère coloration, adjoindre l'ail, le persil haché et la chapelure.
5. Mixer en ajoutant La vache qui rit® Formule Plus.

*Cette recette peut être réalisée avec : cabillaud, lieu, merlan, sébaste, bar,...*

### Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 325 g

Energie : 948,1 kJ / 226,8 Kcal
Matières grasses : 11 g
Dont acides gras saturés : 4,9 g
Glucides : 5,8 g
Dont sucres : 3 g
Fibres alimentaires : 2,5 g
Protéines : 23,6 g
Sel : 1,3 g
Calcium : 251,3 mg
Vitamine D : 3,5 µg

## TEXTURE MIXÉE par F. Dusart



### Ingrédients pour 10 personnes

- |  |   |
|--|---|
| <b>Poisson :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de poissons cuits 0,500 kg</li> <li>• La vache qui rit® Formule Plus 0,125 kg</li> <li>• Lait 0,250 L</li> <li>• Œufs 0,100 kg</li> </ul> | <b>Sauce et accompagnement :</b><br>identiques à la texture entière |
|--|---|

### Progression de la recette

1. Mixer à chaud le poisson bien cuit égoutté.
2. Incorporer La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait. Terminer par les œufs entiers.
3. Rectifier l'assaisonnement, mouler et cuire au four vapeur environ 15 minutes à 90°C.
4. Mixer la sauce Dugléré (fumet, tomates, persil, oignons) de la texture entière.
5. Réaliser la purée de courgettes comme pour la texture entière. Dresser.

### Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 326 g

Energie : 997,7 kJ / 239,2 Kcal
Matières grasses : 13,6 g
Dont acides gras saturés : 6,7 g
Glucides : 7,4 g
Dont sucres : 4,6 g
Fibres alimentaires : 2,2 g
Protéines : 19,2 g
Sel : 1,1 g
Calcium : 440,3 mg
Vitamine D : 4,3 µg

## TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier



### Ingrédients pour 10 personnes

- |  |   |
|--|---|
| <b>Sauce :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vin blanc 0,300 L</li> <li>• Oignons 0,050 kg</li> <li>• Concentré de tomates 0,050 kg</li> <li>• Fumet de poisson 0,600 L</li> <li>• La vache qui rit® Formule Plus 0,060 kg</li> </ul> | <b>Poisson :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de colin 1,250 kg</li> <li>• Huile de colza 0,040 kg</li> <li>• La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg</li> <li>• Agar-agar 0,026 kg</li> <li>• Sel - Poivre</li> </ul> <b>Accompagnement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courgettes 1,500 kg</li> <li>• Ail 0,006 kg</li> <li>• Curcuma</li> <li>• Huile de colza 0,090 L</li> <li>• Sel 0,011 kg</li> <li>• Agar-agar 0,025 kg</li> </ul> |
|--|---|

### Progression de la recette

1. Réaliser la sauce Dugléré : faire suer les oignons, mouiller au vin blanc et au fumet, ajouter le concentré de tomates et réduire en demi-glace. Lier la sauce avec La vache qui rit® formule Plus.
2. Plaquer sans superposer les filets de poisson, les cuire dans la sauce. Refroidir rapidement.
3. Mixer les filets de poisson en ajoutant l'huile de colza et La vache qui rit® Formule Plus. Assaisonner puis ajouter l'agar-agar.
4. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
5. Tailler et dresser sur assiette.
6. Faire revenir les courgettes dans une sauteuse avec de l'ail.
7. Une fois cuites, les mixer avec le sel, une pincée de curcuma et l'huile de colza. Ajouter l'agar-agar.
8. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes.
9. Tailler et dresser.

### Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 321 g

Energie : 1293,3 kJ / 310,5 Kcal
Matières grasses : 18,1 g
Dont acides gras saturés : 3,6 g
Glucides : 5,8 g
Dont sucres : 4,5 g
Fibres alimentaires : 2,2 g
Protéines : 26,1 g
Sel : 2,5 g
Calcium : 366,4 mg
Vitamine D : 4,6 µg