

PLAT COMPLET

MERLU GRATINÉ FAÇON BORDELAISE ET FONDUE DE POIREAUX

et Cantadou® Curry

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 12 min + 15 min

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,26 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 1 kg d'échalotes
- 250 g de persil haché
- 250 g d'ail
- 2 kg de **Cantadou® Curry**
- 4 kg de chapelure
- 12 kg de filets de poisson blanc surgelés
- 16 kg de poireaux émincés surgelés
- 400 g de beurre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer ensemble les échalotes, le persil et l'ail.
2. Mélanger au batteur le **Cantadou® Curry**, la chapelure et la mixture d'échalotes, persil et ail.
3. Plaquer les filets de poisson et les recouvrir avec une spatule du mélange « façon bordelaise ».
4. Passer les poissons au four 230 °C pendant 12 minutes.
5. Cuire les poireaux au four vapeur 15 minutes. Puis passer les poireaux cuits dans du beurre à la poêle.
6. Dresser la fondue de poireaux au fond de l'assiette et déposer dessus le poisson.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers. (dont 70 g de part prot)
Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers. (dont 70 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 513,28 kJ / 122,36 kcal - Matières grasses : 4,84 g dont acides gras saturés : 2,36 g - Glucides : 10,64 g dont sucres : 2,51 g - Protéines : 7,99 g - Sel : 0,51 g - Calcium : 137,07 mg

ASTUCE

*Pour varier les plaisirs, vous pouvez utiliser le **Kiri® Bio** en assaisonnant vous-même avec du curry.*

