



bel Foodservice

# Roulé de flétan et petits légumes

avec Cantadou® au Raifort

## ●●● Ingrédients pour 70 enfants ou 50 ados

- 7,5 kg de filet de flétan
- 8 kg de bâtonnière de légumes
- 2 kg de fromage Cantadou® au Raifort
- 1 l de bouillon de légumes
- 150 g de fines herbes
- 250 g de beurre
- Sel fin, poivre



PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

## ●●● Progression de la recette

- Détendre 1 kg de fromage Cantadou® au Raifort avec le bouillon de légumes.
- Suer la bâtonnière de légumes dans le beurre pendant 5 minutes et ajouter le fromage Cantadou® détendu puis terminer la cuisson pendant 5 minutes. Réserver au chaud.
- Tartiner les filets de flétan avec l'autre kilo de fromage Cantadou® au Raifort et parsemer de fines herbes. Les rouler dans la longueur et les déposer sur des plaques GN1.
- Cuire 10 minutes au four vapeur. Réserver au chaud.



Pour une meilleure tenue du poisson en cuisson, vous pouvez les transpercer d'un cure-dent en pensant bien à le retirer avant de servir.

## ●●● Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles / Portion	
	enfants	ados
<b>Énergie</b>	1020,2 KJ 244,6 Kcal	1428,2 KJ 342,4 Kcal
<b>Protéines</b>	26,3 g	36,8 g
<b>Lipides</b>	12,7 g	17,7 g
<b>Glucides</b>	6,2 g	8,7 g
<b>Calcium</b>	NS*	NS*

\* NS = non significatif

## Le + produit

Le goût relevé de Cantadou® au Raifort réhaussera celui des poissons blancs parfois un peu fades.