

SAUMON CONCOMBRE PÂTES

et Cantadou® Nature

⌚ Préparation : 15 min - Cuisson : 2 min € Prix de revient unitaire HT par portion produite : 

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 8 kg de concombres
- 0,5 L d'huile d'olive
- Cumin
- 0,5 L de jus de citron
- 7,5 L de fumet de poisson
- 3 kg de **Cantadou® Nature**
- Sel / poivre
- 8 kg de pavés de saumon



“Le goût est au rendez-vous, les élèves semblent vraiment satisfaits, surtout avec le poisson !”

Gilles Flageul, chef de cuisine,
Restaurant scolaire de la mairie de Plouer

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire rissoler les concombres épépinés et coupés en dés dans l'huile d'olive chaude pendant 2 minutes.
2. Ajouter le cumin et le jus de citron.
3. Déglacer au fumet de poisson et ajouter le **Cantadou® Nature**.
4. Assaisonner. Servir avec le saumon et les pâtes.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers. (dont 70 g de part prot)
Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers. (dont 100 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 500,38 kJ / 120,71 kcal - Matières grasses : 9,42 g
dont acides gras saturés : 3,43 g - Glucides : 1,37 g dont sucres : 0,77 g -
Protéines : 7,39 g - Sel : 0,24 g

