



Curry de poisson, pommes de terre et Cantadou® Curry

Préparation : 60 min. - Cuisson : 45 min.

Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,97 € (ado) / 0,91 € (primaire)



Ingrédients

pour environ 150 adolescents
ou 160 enfants en primaire



13,6 kg de poisson blanc (en cubes de 30 gr)



9,6 kg de pommes de terre



5 kg de courgettes en ½ rondelles



3,5 kg de poivrons rouges



3 kg d'oignons ciselés



2 kg de Cantadou® Curry

Progression de la recette

- 1) Éplucher les pommes de terre, les tailler en coin de rue et les cuire.
- 2) Cuire les poivrons et courgettes au four vapeur pendant 10 min.
- 3) Cuire le poisson au four vapeur durant 15 min.
- 4) Récupérer le jus de cuisson (environ 3l) et le porter à ébullition. Incorporer le **Cantadou® Curry** et fouetter. Rectifier l'assaisonnement et terminer avec le persil.
- 5) Rassembler tous les ingrédients dans des bacs gastronomes et maintenir au chaud.

Quantités recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 265 g/pers.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 338 kJ / 81 kcal

Matières grasses : 2,6 g dont acides gras saturés : 1,3 g

Glucides : 5,4 g dont sucres : 1,2 g - Protéines : 8,6 g

Sel : 0,4 g - Calcium : 19,16 mg

Catégorie GEMRCN :

Plat de poisson avec accompagnement à dominante légumes