



Dos de colin façon Bourride Sétoise

AVEC BOURSIN® CUISINE



Vous pouvez ajouter des moules et des crevettes à cette recette pour la rendre plus gourmande.



TEXTURE MIXÉE

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de bourride avec **Boursin® Cuisine** apporte **moins d'acides gras saturés** (lipides les moins favorables) à hauteur de 43% par rapport à une recette traditionnelle.



Dos de colin façon Bourride Sétoise

AVEC BOURSIN® CUISINE

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min

€ Coût par convive : 1,20 € pour une portion de 250 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 200 ml d'huile d'olive
- 2 kg d'oignons émincés
- 2 kg de carottes émincées
- 2 kg de poireaux émincés
- 2 kg de fenouils émincés
- 100 g d'ail
- 3 L de vin blanc sec
- 10 L de fumet de poisson
- 1 bouquet garni
- 20 g de zestes d'orange
- 20 g de spigol
- 8 kg de dos de colin
- 100 g d'ail
- 500 ml d'huile d'olive
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 4 kg de pommes de terre vapeur
- Sel, Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Chauffer l'huile d'olive et faire suer les légumes pendant quelques minutes.
2. Déglacer au vin blanc et laisser réduire de moitié.
3. Verser le fumet de poisson, le bouquet garni, les zestes d'orange et finir de cuire 20 minutes.
4. Cuire le dos de colin dans le bouillon de la bourride au four à 150°C pendant 15 à 20 minutes.
5. Récupérer 2 litres de bouillon de cuisson et le mixer avec les 100 g d'ail, l'huile d'olive (500 ml) et les 2 kg de **Boursin® Cuisine** pour réaliser une belle émulsion, ajouter des épices si souhaité.
6. Dresser les légumes, les pommes de terre et le colin dans une assiette bien chaude.
7. Verser la sauce bourride sur l'ensemble.
8. Servir immédiatement.

Valeurs nutritionnelles à la portion de 250 g : Énergie : 1185 kJoules / 282,6 kcal - Matières grasses : 11,7 g dont 1,2 g d'acides gras saturés - Glucides : 19,2 g dont 4,8 g de sucres - Fibres : 2,4 g - Protéines : 23,4 g - Sel : 1,2 g - Calcium : 67,8 mg - Vitamine C : 0,3 µg

TEXTURE MIXÉE

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

€ 1,24 € pour une portion de 250 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 5,5 kg de colin cuit
- 3 L de sauce bourride
- 500 g de **Boursin® Cuisine**
- 1 L d'huile de colza
- 250 g de blancs d'œufs en poudre
- 15 kg de légumes de la bourride (dont les pommes de terre)
- 3 L de sauce bourride (dressage)
- Sel, Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer le poisson cuit avec la sauce bourride, le **Boursin® Cuisine** et l'huile.
2. Ajouter les blancs d'œufs en poudre et mixer à nouveau.
3. Rectifier l'assaisonnement et verser dans une plaque GN.
4. Cuire à couvert au four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à obtenir 85°C à cœur.
5. Mixer les légumes et rectifier l'assaisonnement.
6. Démouler le poisson et le couper en portions.
7. Dresser le poisson et les légumes dans une assiette chaude.
8. Au moment de servir, ajouter un peu de sauce.
9. Servir immédiatement.

Valeurs nutritionnelles pour 250 g : Énergie : 491,3 kJoules / 117,9 kcal - Matières grasses : 7,4 g dont 0,8 g d'acides gras saturés - Glucides : 5,2 g dont 1,3 g de sucres - Fibres : 0,6 g - Protéines : 7,1 g - Sel : 0,4 g - Calcium : 17,9 mg - Vitamine D : 0,1 µg

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion avec **Boursin® Cuisine** apporte **moins d'acides gras saturés** (lipides les moins favorables) à hauteur de 30% par rapport à une recette traditionnelle.



LE PLUS
PRODUIT

Boursin® Cuisine permet de donner une belle liaison et de l'onctuosité à la sauce.