

Filet de colin à l'estragon, haricots verts

avec La vache qui rit® Formule Plus



Texture entière



Texture mixée



Ingrédients pour 100 convives

BASE

- Filets de colin 10 kg
- Huile de colza 40cL
- Sel, Poivre
- Oignons 3kg

GARNITURE

- Haricots verts 12 kg
- Tomates fraîches 2 kg

SAUCE

- **La vache qui rit® Formule Plus 1,5 kg**
- Crème 1.5 L
- Estragon frais 1.1 kg

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 295 g :

Energie : 1026,2 kJ / 245,5 Kcal - Matières grasses : 12,1 g - Dont acides gras saturés : 5 g
 Glucides : 9,8 g - Dont sucres : 4,4 g - Fibres alimentaires - 5,6 g - Protéines : 21,5 g
 Sel : 0,8 g - Calcium : 274,4 mg - Vitamine D : 13,1 µg



Progression de la recette

BASE

1. Découper les oignons.
2. Plaquer les filets avec l'huile de colza, ajouter les oignons et cuire le tout à 70°C pendant 35 minutes.

SAUCE

1. Mixer l'estragon frais.
2. Ajouter **La vache qui rit® Formule Plus** et la crème liquide.
3. Remixer la préparation et assaisonner.

PRÉSENTATION

Dresser le poisson, les tomates taillées en dés et les haricots verts. Napper de sauce à l'estragon.



Ingrédients pour 100 convives

BASE

- Filets de colin 10 kg
- Huile de colza 40cL
- Sel, Poivre
- Oignons 3kg
- Agar-Agar 210g
- Iota 210g

GARNITURE

- La vache qui rit® Formule Plus 400g
- Haricots verts 12 kg
- Tomates fraîches 2 kg
- Huile de colza 60cL
- Concentré de tomates 250g
- Agar-Agar 230g
- Iota 230g

SAUCE

- **La vache qui rit® Formule Plus 1.5 kg**
- Crème 1.5 L
- Estragon frais 1.1 kg

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 316 g :

Energie : 1330,3 kJ / 319,3 Kcal - Matières grasses : 18,7 g - Dont acides gras saturés : 5,8 g - Glucides : 11,8 g - Dont sucres : 5,7 g - Fibres alimentaires : 7,7 g
 Protéines : 22,1 g - Sel : 1,1 g - Calcium : 326,1 mg - Vitamine D : 3,6 µg

