

FILET DE COLIN GRATINÉ ET JULIENNE DE LÉGUMES

AVEC



**LE +
DE CANTADOU®
PROFESSIONNEL NATURE**

La texture de Cantadou®
Professionnel Nature
apportera du fondant
au poisson.

FILET DE COLIN GRATINÉ ET JULIENNE DE LÉGUMES avec



Ingrédients pour 100 convives :



1,6 kg de
**Cantadou®
Professionnel
Nature**



150 g de
cornichons
hachés



250 g
d'échalotes
ciselées



40 g de
basilic haché
surglé



9,5 kg de filet
colin (portions
de 120 g)



12 kg de
julienne de
légumes
surglés



Sel /
poivre

Progression de la recette

1. Travailler au batteur le **Cantadou® Professionnel Nature**.
2. Ajouter les cornichons, les échalotes et le basilic.
3. Cuire les filets de colin à la vapeur pendant 10 min.
4. Recouvrir le poisson avec le mélange **Cantadou® Professionnel Nature**.
5. Passer 5 à 7 min à la salamandre pour gratiner légèrement.
6. Cuire la julienne de légumes au four vapeur et l'assaisonner.
7. Poser le poisson sur les légumes et servir.

🕒 Temps de préparation :
20 min

🕒 Temps de cuisson :
20 min

€ Coût moyen
par portion : 0 — 1€



L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer les cornichons par des câpres hachées dans le mélange avec **Cantadou® Professionnel Nature**.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	300,4 kJ / 71,7 kcal
Matières grasses	2,8 g
dont acides gras saturés	1,7 g
Glucides	2,6 g
dont sucres	2 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,3 g

