



Fish burger

avec Cantadou® 4 poivres

●●● Ingrédients pour 70 enfants ou 50 ados

- 150 (ado) ou 140 (enfants) médaillons de merlu (60g par unité)
- 50 (ado) ou 70 (enfants) pains burger
- 1,5 kg de fromage Cantadou® 4 poivres
- 10 tomates rondes
- 30 gros cornichons
- 50 feuilles de salade Batavia
- 5 kg de carottes surgelées en bâtonnets
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel fin



PRÉPARATION : 30 MINUTES
 CUISSON : 20 MINUTES

●●● Progression de la recette

- Laver les tomates et la salade. Couper les cornichons et les tomates en rondelles.
- Cuire dans une sauteuse les médaillons avec l'huile d'olive pendant 6 à 8 minutes. Saler.
- Tartiner l'intérieur des pains burger avec le fromage Cantadou® 4 poivres.
- Poser sur chaque tranche de pain inférieure quelques rondelles de cornichons, une feuille de salade, les médaillons de poisson (2 pour des enfants / 3 pour des adolescents), les rondelles de tomates et enfin le chapeau du pain. Tenir au chaud.
- Cuire les bâtonnets de carottes et les servir comme accompagnement à la place de frites.



Pour les papilles plus délicates, vous pouvez remplacer le fromage Cantadou® 4 poivres par Cantadou® Ail & Fines Herbes, adapté au goût des plus petits.

●●● Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles / Portion	
	enfants	ados
Énergie	1905,8 KJ	2341 KJ
	455,7 Kcal	559,6 Kcal
Protéines	31,1 g	42,6 g
Lipides	16 g	21,2 g
Glucides	44,8 g	46,9 g
Calcium	NS*	NS*

* NS = non significatif

Le + produit

Le fromage Cantadou® se tartine facilement et garde une bonne tenue dans votre burger, tout en relevant le goût du poisson blanc.