



30 mn



20 mn



pers. âgées

# POISSONS

Recette réalisée par :

Etb : CCC BFCA - Dijon 21

## TRUITE AU VIN BLANC

### INGRÉDIENTS

Ingrédients	Provenance	Quantités pour 100 pers.	Quantités pour 8 pers.
Truite de 200 Gr	Bourgogne	20 kg	1.6 kg
Sauce			
Vin	Bourgogne	4 l	0,32 l
Citron	Bourgogne	6 u	0,5 u
Echalotes	Bourgogne	1,5 kg	0,12 kg
champignons	Bourgogne	4 kg	0,32 kg
Farine	France	0,4 kg	0,032 kg
Beurre	France	0,375 kg	0,03 kg
Crème 15 %	Bourgogne	1,5 l	0,12 l
Sel & poivre	France	QS	QS

#### Matériel :

- Four
- Bac gastro
- Sauteuse

### PROGRESSION DE LA RECETTE



1. Beurrer, saler, poivrer et parsemer d'échalotes hachées les bacs gastro.
2. Plaquer les truites et ajouter les champignons.
3. Verser le vin sur les truites, ajouter les champignons et le reste d'échalotes.
4. Cuire au four à 180°C pendant 20 mn.
5. Après la cuisson, passer le jus au chinois, réduire, lier et ajouter la crème.
6. Rectifier l'assaisonnement.
7. Dresser et servir chaud.

# POISSONS

## TRUITE AU VIN BLANC

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Coût moyen par portion :** 1.92 €

**% de produits bio :** 0 %

**% de produits locaux :** 83 %

**Saisonnalité :** Toute l'année

### TABLEAU DES GRAMMAGES

Public	Grammage (g) sans sauce
Maternelle	0
Élémentaire	0
Ado/Adulte	150 à 170
Personne âgée	110 à 150

### INFOS HACCP

- Le poisson commandé frais doit être réceptionné et conservé à +2°C, sur glace fondante
- À réception, contrôler la T°C et la date de consommation des denrées réfrigérées
- Respecter les barèmes de cuisson (couple Temps / T°C)
- Maintenir au chaud et servir à T°C ≥ + 63°C

### ANALYSE GEMRCN

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G



152 Kcal



20.3 g



8.6 g



2.9 g

**Catégorie 1 :** Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L supérieur ou égal à 2

**Fréquence :** 4/20 mini

**Lipides par portion de sauce :** 5.5 g