

## Poisson à la bordelaise

Portion de filet de poisson blanc, nappée de sauce bordelaise, surgelée, pièce de 160 g.

Le poisson à la bordelaise se gratine au four. Il est généralement accompagné de riz, de pommes vapeur ou de légumes verts.

On constate une grande homogénéité au sein de nos offres concernant les quantités de poisson et de sauce bordelaise mises en œuvre : respectivement 68,75 à 70 % de poisson pour 30 à 31,25 % de sauce. Hormis pour une offre où l'espèce de poisson ne nous a pas été communiquée, on remarque que le colin d'Alaska est utilisé par tous les industriels. Deux d'entre eux précisent qu'ils peuvent également mettre en œuvre soit du hoki de Patagonie, soit du hoki de Nouvelle-Zélande, ou encore du merlu blanc. Cela permet une plus grande souplesse en fonction des approvisionnements. Toutes ces espèces restent toutefois relativement proches tant au niveau du goût, de la texture que des apports nutritionnels. De plus, tous les filets utilisés sont proposés sans arête. Au niveau de

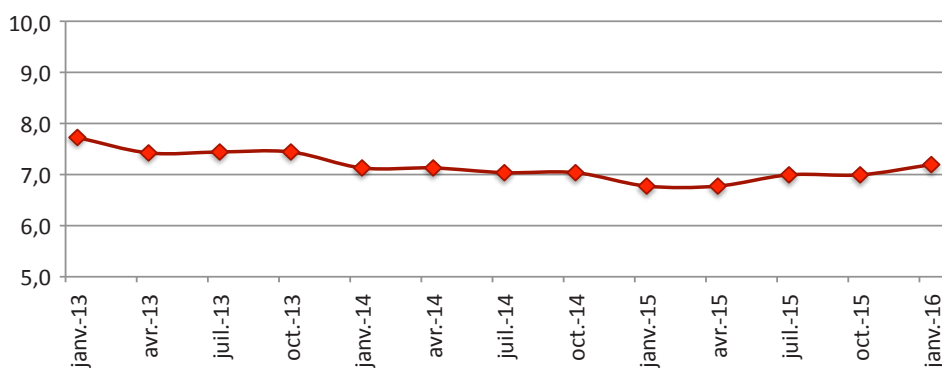
la composition de la sauce, on note par contre des divergences, notamment en ce qui concerne l'aromatization. Ainsi, la présence ou l'absence d'oignon, de certaines herbes aromatiques, de vin blanc, de jus de citron ou de crème seront, à n'en pas douter, à l'origine des différences gustatives entre les produits de notre sélection. Côté recommandations GEMRCN, précisons qu'aucune de nos offres ne pourra être comptabilisée dans la catégorie « poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L (Protéines/Lipides) supérieur ou égal à 2 ». En effet, les offres contenant au moins 70 % de poisson affichent un rapport P/L inférieur à 2, et celles ayant un rapport P/L de 2,73 possèdent seulement 68,75 % de poisson.



### Le saviez-vous ?

Le poisson à la bordelaise fut l'un des premiers plats cuisinés surgelés à apparaître sur le marché. C'était en 1968 et ce n'est autre que le célèbre industriel Findus qui le mit au point et le commercialisa.

### Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



### Suggestions du chef

#### ASTUCES / IDÉES

Pour une présentation plus punchy, saupoudrez vos portions de poisson à la bordelaise d'une pointe de curry ou de piment d'Espelette au départ.

#### THÈMES & RECETTES

**Le goût :** Parmentier à la troyenne  
**Le golfe de Gascogne :** Gratinée de la Côte d'Argent

### Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	P/L	Industriels Marque
BRAKE	72982	156 kcal	12,6 %	5,8 %	9,1 %	1,3 %	1,10 g	1,38	PICKENPACK Brake Euro
DAVIGEL	1680190	184 kcal	12,0 %	6,9 %	11,8 %	1,2 %	1,00 g	1,01	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110212	200 kcal	12,0 %	8,3 %	13,2 %	2,4 %	0,85 g	0,90	CITE MARINE Cité Marine
KRILL	433246	175 kcal	11,6 %	7,4 %	10,8 %	1,7 %	0,78 g	1,07	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	29970	132 kcal	11,5 %	3,5 %	7,9 %	1,1 %	0,79 g	1,46	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	937417	109 kcal	12,6 %	4,0 %	4,6 %	1,0 %	0,56 g	2,73	CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	472233	109 kcal	12,6 %	4,0 %	4,6 %	1,0 %	0,56 g	2,73	CITE MARINE Cité Marine

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition et %	Type de poisson	Autres ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	72982	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, 128 x 62 x 25 mm (+/- 5 à 10)	filet de poisson 70 %, sauce bordelaise 30 %	colin d'Alaska	farine de blé 6,5 %, huile de colza 7,3 %, graisse de palme 1,3 %, sucre < 0,5 %, dextrose < 0,5 %, oignon 2 %, vinaigre d'alcool < 1 %, épices < 0,5 %	PICKENPACK Brake Euro
DAVIGEL	1680190	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, dimensions NC	filet de poisson 70 %, sauce bordelaise 30 %	colin d'Alaska, ou merlu blanc, ou hoki de Patagonie, ou hoki de Nouvelle-Zélande	chapelure % NC, margarine % NC, oignon % NC, persil 1,3 %, arômes % NC, préparation à base de jus de citron concentré 0,8 %, ail purée 0,04 %	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110212	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, 127 x 60 x 25 mm	filet de poisson 68,75 %, sauce bordelaise 31,25 %	colin d'Alaska	chapelure 8,3 %, huile de colza 10,7 %, oignon 0,7 %, vin blanc 0,4 %, dextrose < 0,02 %, herbes aromatiques < 1 %, zeste de citron 0,1 %, épices < 0,6 % dextrose < 0,02 %	CITE MARINE Cité Marine
KRILL	433246	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, 128 x 62 x 25 mm (+/- 3 à 5)	filet de poisson 70 %, sauce bordelaise 30 %	colin d'Alaska	farine de blé 6 %, sucre < 1 %, dextrose < 1 %, huile de colza 8 %, graisse végétale 1,5 %, vin blanc 2,5 %, persil < 1 %, épices < 1 %, jus de citron < 0,1 %, fines herbes < 0,1 %, arôme naturel < 0,01 %	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	29970	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, dimensions NC	filet de poisson 69 %, sauce bordelaise 31 %	colin d'Alaska	farine de blé 7,5 %, sucre 0,01 %, dextrose 0,02 %, maltodextrine 0,025 %, huile de colza 10,7 %, huile de tournesol 0,005 %, matière grasse de karité et de coco 1,3 %, persil 0,8 %, estragon 0,1 %, ciboulette 0,1 %, oignon 0,7 %, vin blanc 0,4 %, jus de citron concentré 0,1 %, paprika % NC, poivre 0,1 %, piment 0,1 %, ail en poudre 0,1 %	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	937417	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, dimensions NC	filet de poisson 68,75 %, sauce bordelaise 31,25 %	poisson blanc, espèce NC	chapelure % NC, farine de maïs % NC, crème % NC, huile de colza % NC, oignon préfrit % NC, échalote % NC, vin blanc % NC, épices % NC, herbes aromatiques % NC, aromates % NC	CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	472233	portion de filet, crue, sans arête, nappée de sauce bordelaise, forme rectangulaire, 84 x 69 x 30 mm	filet de poisson 68,75 %, sauce bordelaise 31,25 %	colin d'Alaska, ou hoki de Patagonie, ou hoki de Nouvelle-Zélande	chapelure 4,7 %, farine de maïs 0,3 %, crème 4,7 %, huile de colza 3,8 %, oignon préfrit 3,1 %, échalote 1,6 %, vin blanc 1,2 %, épices 0,006 %, herbes aromatiques 0,1 %, aromates 0,09 %	CITE MARINE Cité Marine

	Référence	Colorants Additifs Agents de texture	Mise en œuvre	Zone de pêche FAO	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	72982	acidifiant, amidon modifié de pomme de terre, épaississant, levure, protéines hydrogénées de maïs et de colza	sans décongélation, four 180 °C, 20 à 25 min	61 ou 67	Allemagne	18 mois	surgelé IQF, 160 g, carton 4,8 kg, 30 pièces +/-	PICKENPACK Brake Euro
DAVIGEL	1680190	colorant, conservateur, correcteur d'acidité, émulsifiant, exhausteur de goût	sans décongélation, four à air pulsé 190 °C, 15 à 16 min	41, 61, 67, 81 ou 87	France	18 mois	surgelé IQF, 160 g, carton 5,12 kg, 32 pièces	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110212	acidifiant	sans décongélation, four 180 °C, 20 à 25 min	61 ou 67	Allemagne	24 mois	surgelé IQF, 160 g, carton 5,6 kg, 33 pièces minimum	CITE MARINE Cité Marine
KRILL	433246	acidifiant, amidon modifié, épaississant, levure	sans décongélation, four 180 °C, 25 min	61 ou 67	Allemagne	18 mois	surgelé IQF, 160 g, carton 4,8 kg, 30 pièces	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	29970	acidifiant, agent de traitement de la farine, amidon modifié de pomme de terre, épaississant, extrait de levure, levure	sans décongélation, four chaleur sèche 175/210 °C	71	Allemagne	24 mois	surgelé IQF, 160 g, carton 4,8 kg, 30 pièces +/-	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	937417	levure	sans décongélation, four chaleur sèche 180 °C, 20 à 25 min	NC	NC	24 mois	surgelé, IQF, 160 g, carton 5,6 kg, 35 pièces	CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	472233	amidon modifié	sans décongélation, four chaleur sèche 180 °C, 20 à 25 min	41, 61, 67, 81 ou 87	France	24 mois	surgelé, IQF, 160 g, carton 5,96 kg, 33 pièces minimum	CITE MARINE Cité Marine

Si les portions proposées en 160 g semblent importantes, elles ne contiennent pourtant que 110 à 112 g de poisson. En tenant compte d'une perte à la cuisson de 14 % (pour le poisson), on obtient au final des quantités de poisson nettes à consommer de 94,6 à 96,3 g. Nos offres conviennent donc aux adolescents, adultes, déjeuner des personnes âgées en institution

et repas portés puisqu'elles respectent la marge autorisée de moins 10 % (la quantité minimale à servir étant de 90 g). Partagées en deux, elles peuvent aussi être proposées aux maternelles. Par contre, d'un point de vue esthétique, confectionner des portions de 70 g pour les élémentaires et le dîner des personnes âgées en institution se révélera plus compliqué.

