

Gravad lax poêlé sauce à l'aneth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4315

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pavé de saumon pink MSC sg 130 g	13,000 KG	6,89	89,57
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,500 LT	1,55	2,33
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Aneth frais 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	14,03	0,10
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,38	0,25
Vinaigre de cidre 1 lt	0,300 LT	1,49	0,45
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,56	1,25
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,42	0,15
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,300 KG	0,95	0,28
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,250 LT	2,28	0,57

Progression

- Laisser décongeler les pavés de saumon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'aneth. Hacher, réserver.
- Préparer une marinade avec le vin blanc, le sucre et l'aneth. Assaisonner, ajouter les pavés de saumon, laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) toute la nuit.
- Egoutter les pavés de saumon en prenant soin de conserver la marinade. Les disposer dans la matière grasse frémissante, côté peau, cuire à feu vif 2 à 3 minutes. Déglacer vinaigre de cidre, couvrir, finir de cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, mouiller de la marinade. Ajouter la moutarde, cuire 3 minutes. Incorporer la crème, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63°C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pavés de saumon, napper de sauce au départ.

Coût portion 141 g = 0,972 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 209

Protéines : 21,6 g

Kjoules : 875

Glucides : 13,4 g

P/L : 2,8

Matières grasses : 7,7 g