

Curry de colin-lieu en basilic



Budget :



Ingrédients pour 100 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
25356	Plein filet de colin-lieu sans peau sans arêtes MSC 130 g 8 Beaufort	1,3 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0,04 Kilo
20088	Basilic coupé 500 g PassionFroid	0,04 Kilo
12986	Poivrons rouges et verts en lanières PassionFroid	0,3 Kilo
21310	Crème fraîche épaisse 30% MG 1 litre	0,5 Litre
	Huile d'olive	0,05 Litre
	Bananes	300 Gramme
	Pommes	300 Gramme
63718	Ananas extra sweet en morceaux	300 Gramme
	Jus de citron	0,3 Litre

Recette

1. sans décongélation, saupoudrer les filets de colin-lieu avec du curry. Sans sel, sans matière grasse, disposer les filets sur plaque à pâtisserie ou dans un bac gastro au four à chaleur sèche 175/210°C température stabilisée.
2. dans de l'huile d'olive, faire suer les échalotes, les bananes, les pommes, les poivrons, les ananas (taillés en mirepoix) sans coloration. Déglacer avec le fumet de poisson, le vin blanc, le jus de citron (pulco). Porter à ébullition et mixer le tout. Faire réduire, ajouter la crème, et vérifier l'assaisonnement. A l'envoi, napper les filets de colin-lieu de sauce et du basilic haché.