

Croustillant de colin en croûte de céréales



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
5260	Portion nature de filets de colin d'Alaska MSC sans arêtes 100 g	10 Pièce
207653	Oeuf entier liquide ODF 2 kg Cocotine	0.2 Litre
160253	Purée de patates douces 2,5 kg	400 Gramme
244546	Petits pois doux très fins LegFR CE2 2,5 kg Bon-et-Engagé	400 Gramme
	Graine de sésame	50 Gramme
	Graine de lin	50 Gramme
	Mélange multi-céréales	100 Gramme
	Sel	PM

Etapas de préparation

- 1 Mélanger les graines de sésame, de lin et le mélange multi-céréales. Saler. Réserver la panure obtenue dans une plaque gastro
- 2 Marquer le poisson pendant 4 à 5 minutes, sans décongélation à 220°C au four à chaleur sèche. Les napper ensuite d'oeuf entier liquide avec un pinceau
- 3 Saupoudrer les portions de poisson avec la panure aux céréales
- 4 Finir la cuisson au four à chaleur sèche à 175°C pendant 6 à 7 minutes
- 5 Servir avec des petits pois et la purée de patates douces