

Gratiné de poissons et crustacés



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
25118	Penne cuite 1 kg Zini	0.8 Kilo
280882	Julienne de légumes CE2 2,5 kg Bon-et-Engagé	0.5 Kilo
30731	Cube de colin d'Alaska sans arêtes MSC 25 g Sélection du Quotidien	0.45 Kilo
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	0.2 Kilo
17803	Crevettes tropicales décortiquées cuites 100/200	0.3 Kilo
244149	Emmental râpé 29% MG LFR 1 kg Bon&Engagé	150 Gramme
	Béchamel	1 Litre
	Epice tandoori	30 Gramme
	Sel	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer la béchamel avec l'ail et le tandoori. Saler
- 2 Ajouter les penne, la julienne de légumes et les fruits de mer encore à l'état surgelé
- 3 Cuire les cubes de poisson au four à 220°C pendant 6 à 7 minutes sans décongélation, sans sel et sans matière grasse. Incorporer ensuite au mélange
- 4 Dresser en sabot. Ajouter de l'emmental râpé sur le dessus
- 5 Cuire au four sec à 170°C pendant 20 à 30 minutes