

Filet de colin-lieu grillé et ses petits légumes



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
236604	Plein filet de colin-lieu nordique sans peau sans arêtes MSC 90 g Bon- et-Engagé	1.3 Kilo
44438	Brunoise provençale 2,5 kg Paysan Breton	1.5 Kilo
	Huile d'olive	PM
	Epices (curry, cumin...)	PM
	Vinaigrette	15 Centilitre

Etapes de préparation

- 1 A l'état surgelé, marquer le poisson sur une grillade spéciale four à 250°C pendant 6 à 7 minutes, puis finir la cuisson à 150°C
- 2 Cuire les légumes dans un bac gastro perforé au four mixte avec couvercle à 175°C pendant 7 à 9 minutes
- 3 Finir de poêler les légumes avec de l'huile d'olive et des épices
- 4 Procéder au dressage. Terminer avec un filet de vinaigrette (persil, ciboulette...)