

Merlu rôti à la tomate et pesto, poêlée du soleil



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
245197	Filet de merlu blanc du Cap sans peau sans arêtes MSC 120 g Bon&Engagé	10 Pièce
34215	Poêlée de légumes du soleil au pesto 2,5 kg PassionFroid	1.7 Kilo
60473	Sauce pesto 1 kg Zini	50 Gramme
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	0.5 Litre

Etapas de préparation

- 1 Cuire le filet de merlu sur plaque à pâtisserie avec un filet de sauce pesto, au four à 250°C pendant 3 minutes. Après cuisson, le déposer sur une plaque gastro avec la sauce napolitaine puis finir la cuisson au four à 100°C pendant 5 minutes.
- 2 Remonter en température la poêlée en bac gastro à 175°C pendant 15 à 20 minutes en fonction des volumes.