

Colombo de daurade royale



PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons vert. Mixer les oignons et l'ail ensemble, presser le jus des citrons. Réserver.
- Rincer les daurades royales à l'eau claire. Ôter les têtes, détailler en tronçons d'environ 3 cm. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire suer 5 à 6 minutes à feu moyen le mélange oignon-ail dans la matière grasse en remuant fréquemment. Ajouter le concassé de tomate, le jus de citron vert et le mélange d'épices colombo. Assaisonner, faire revenir à feu vif 2 minutes, puis mijoter à couvert à feu doux 15 minutes.
- Incorporer le lait de coco, mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement et détendre au besoin avec un peu d'eau. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Disposer les morceaux de daurade royale dans des gastronomes perforés, cuire 10 à 15 minutes au four vapeur.

LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Dresser sur assiette, napper de sauce et parsemer de ciboulette au départ.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Napper les morceaux de daurade royale de sauce. Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

L'astuce du Chef

Souvent proposé avec du riz, ce plat se marie toutefois très bien avec d'autres féculents tel qu'un dahl de lentilles corail ou une poêlée de patates douces. Vous pouvez également lui associer des légumes : haricots sautés ou tomates provençales.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Daurade royale d'élevage 300/400 g	KG	—	22,000	—
Huile de tournesol	KG	—	0,300	—
Oignon jaune frais	KG	—	1,000	—
Ail vrac	KG	—	0,100	—
Tomate concassée pulpe appertisée	KG	—	3,000	—
Citron vert	LT	—	0,700	—
Mélange d'épices pour colombo	KG	—	0,070	—
Lait de coco	KG	—	2,500	—
Sel fin	KG	—	0,040	—
Poivre gris/noir moulu	KG	—	0,007	—
Ciboulette coupée surgelée	KG	—	0,080	—
€ COÛT par PORTION*		—	(155 g) 1,468 €	—

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en insti- tution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	—	221 kcal 923 KJ	—
Protéines	—	24,6 g	—
Lipides dont acides gras saturés	—	12,0 g 3,8 g	—
Glucides	—	3,1 g	—
Sel	—	0,7 g	—
Rapport P/L	—	2,05	—

CRITÈRES GEMRCN**

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

* Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes
suivants : poisson



La daurade royale au menu



La daurade royale, poisson d'aquaculture ou de pêche ?

L'élevage de la daurade royale, tout comme celui du bar ou de la truite, fait partie du savoir-faire des pisciculteurs français, avec une production de **1881 tonnes en 2021**.

L'élevage permet d'avoir **un approvisionnement constant et des poissons calibrés**.

Côté nutrition, la daurade royale d'élevage possède une teneur en protéines assez similaire à celle de la daurade royale de pêche (20,9 g contre 18,1 g). Elle est toutefois un peu plus grasse : 5,1 g de lipides contre 2,3 g. Mais sa teneur en oméga-3 est plus élevée : 0,31 g d'EPA contre 0,002 g et 0,56 g de DHA contre 0,14 g.

Diversifier ses sources d'approvisionnement, c'est donc **varier ses apports nutritionnels**, et assurer la stabilité de l'approvisionnement.

Source : [Table de composition nutritionnelle CIQUAL - https://ciqual.anses.fr/](https://ciqual.anses.fr/)

La daurade, une faible teneur en sel



Contrairement aux idées reçues, **un poisson pêché ou élevé en eau de mer, non cuisiné, n'est pas riche en sel, mais il contient naturellement du sodium**.

Pour rappel, le sodium est un composant du sel : 1 g de sel = 600 mg de chlore et 400 mg de sodium. Une consommation excessive de ce minéral peut entraîner une hypertension, c'est pourquoi les recommandations de l'ANSES⁽¹⁾ tendent à réduire la consommation de sel à 5 g par jour pour un adulte, soit 2 g de sodium.

Avec une teneur d'environ 52 mg de sodium pour 100 g, notre daurade, tout comme l'ensemble des poissons marins, peut être consommée sans problème.

⁽¹⁾ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Macédoine mayonnaise		0,21 €	
Plat principal	Colombo de daurade		1,47 €	
Accompagnement	Riz basmati		0,15 €	
Fromage	Faisselle		0,32 €	
Dessert	Salade de fruits		0,29 €	
€ COÛT JOURNALIER HT**			2,44 €	

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022