

# Églefin à la vanille



## PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Mixer, réserver.
- Gratter les gousses de vanille préalablement fendues en deux afin de faire tomber les graines dans la crème, puis les ajouter également. Faire chauffer à feu doux, maintenir 5 minutes à petits frémissements. Réserver la crème au bain-marie (+ 63 °C), laisser infuser minimum 15 minutes.
- Suer à feu moyen les échalotes dans le beurre 4 à 5 minutes, sans laisser colorer. Déglacer au vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire. Ajouter la crème préalablement débarrassée des gousses de vanille, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les filets d'églefin dans des gastronormes pleins, assaisonner. Cuire au four vapeur à couvert 8 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

## LIAISON CHAUDE :

- Maintenir tel quel, puis napper les filets d'églefin de sauce à la vanille au moment du service.
- Parsemer de persil au départ.

## LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Napper les filets d'églefin de sauce à la vanille.
- Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0+/-3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 40 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet d'églefin	KG	10,000	17,000	15,000
Huile de tournesol	LT	0,070	0,090	0,080
Crème liquide 35 % MG	LT	1,400	1,800	1,600
Gousse de vanille	KG	0,018	0,024	0,021
Beurre doux	KG	0,140	0,190	0,160
Echalote vrac	KG	0,070	0,090	0,080
Vin de table blanc 11°	LT	-	0,300	0,270
Eau	LT	0,230	-	-
Sel fin	KG	0,020	0,030	0,025
Poivre blanc moulu	KG	-	0,007	0,006
Persil haché surgelé	KG	0,070	0,090	0,080
<b>€ COÛT par PORTION**</b>		(85 g)* <b>0,864 €</b>	(139 g) <b>1,399 €</b>	(124 g) <b>1,234 €</b>

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
<b>APPORT CALORIQUE</b>	133 kcal 558 KJ	204 kcal 892 KJ	180 kcal 757 KJ
<b>Protéines</b>	17,6 g	29,8 g	26,3 g
<b>Lipides</b>	6,1 g	8,0 g	7,1 g
dont acides gras saturés	4,1 g	5,3 g	4,7 g
<b>Glucides</b>	1,9 g	3,1 g	2,7 g
<b>Sel</b>	0,4 g	0,6 g	0,5 g
<b>Rapport P/L</b>	2,88	3,74	3,72

## 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

## L'astuce du Chef

Si vous souhaitez associer cette recette avec des légumes plutôt que des féculents, optez pour du chou-fleur vapeur, une purée de carottes ou tout simplement des haricots beurre. Ils se marieront très bien avec la saveur subtile de la vanille.

\* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

\*\* 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, produit laitier, sulfites.

POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS



# L'églefín au menu



## Pour une cuisson maîtrisée

L'églefín est un poisson à la chair fine, **délicate** et surtout fragile. Un excès de cuisson et/ou une attente prolongée en enceinte chaude (+ 63 °C) auront un impact négatif sur ses qualités organoleptiques.

### Pour réussir sa préparation :

- opter pour une cuisson rapide à la vapeur,
- au plus près du service,
- cuisson à 63 °C à coeur, pas plus : penser à la sonde,
- privilégier le poisson frais.

## L'églefín, un atout dans l'alimentation



Avec une teneur de 17 g pour 100 g de chair, **l'églefín est une source de protéines équivalente à la viande, mais en beaucoup moins gras** : seulement 0,1 g de lipides pour 100 g de chair.

**L'églefín est l'un des poissons les moins gras du marché.**

Lorsqu'un poisson contient moins de 3 g de lipides dans 100 g de chair, celui-ci est classé dans la famille des poissons dits « maigres » (limande, sole, lieu, cabillaud, merlan, etc.).

La consommation de poissons maigres est recommandée par le PNNS<sup>(1)</sup> en raison leur faible apport en calories. Ils doivent être proposés au moins une fois par semaine.

Pensez également à l'églefín pour remplacer le cabillaud ou le merlan dont les stocks sont actuellement menacés. Il possède les mêmes qualités gustatives pour un **coût moins élevé** !

### Sources:

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Connaissances des aliments Editions TEC & DOC 2009*

<sup>(1)</sup>Plan National Nutrition Santé

## Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
<b>Entrée</b>	Tomate aux cœurs de palmier	0,23 €	0,34 €	0,28 €
<b>Plat principal</b>	Filet d'églefín à la vanille	0,86 €	1,40 €	1,23 €
<b>Accompagnement</b>	Boullgour aux carottes	0,14 €	0,21 €	0,16 €
<b>Dessert</b>	Crème dessert à la vanille	0,17 €	0,17 €	0,17 €
<b>€ COÛT JOURNALIER HT**</b>		<b>1,40 €</b>	<b>2,12 €</b>	<b>1,84 €</b>

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