

# Gratin de lieu sauce crémeuse



## PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les échalotes, puis émincer finement avec les poireaux.
- Faire suer à feu doux dans le beurre le mélange échalotes-poireaux 10 à 15 minutes. Singer, ajouter le lait, laisser épaissir en remuant au fouet. Incorporer la moutarde et la crème. Assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes sans laisser bouillir. Mixer.

## LIAISON CHAUDE :

- Répartir les filets de lieu dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux poireaux, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire au four (140-150 °C) 20 à 30 minutes. Passer quelques minutes sous le grill et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Répartir les filets de lieu dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux poireaux, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire au four (140-150 °C) 20 à 30 minutes. Passer quelques minutes sous le grill.
- Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0+ / 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

## L'astuce du Chef

Au printemps, pensez à remplacer le poireau par des asperges fraîches et en été, privilégiez le fenouil qui apportera une petite touche anisée à votre préparation.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet de lieu noir	KG	9,500	15,000	13,000
Poireau frais	KG	2,500	4,000	3,500
Echalote fraîche	KG	0,250	0,400	0,350
Beurre doux	KG	0,250	0,400	0,350
Farine type 55	KG	0,125	0,200	0,175
Lait 1/2 écrémé UHT	LT	2,500	4,000	3,500
Moutarde de Dijon	KG	0,125	0,200	0,175
Crème fraîche épaisse	KG	1,000	1,700	1,400
Noix de muscade	KG	0,005	0,007	0,006
Sel fn	KG	0,032	0,050	0,043
Poivre gris/noir moulu	KG	/	0,007	0,006
Emmental râpé 45 % MG	KG	0,320	0,500	0,430
<b>€ COÛT par PORTION**</b>		(108 g)* <b>0,746€</b>	(162 g) <b>1,054 €</b>	(140 g) <b>1,024 €</b>

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
<b>APPORT CALORIQUE</b>	164 kcal 687 KJ	247 kcal 1034 KJ	227 kcal 950 KJ
<b>Protéines</b>	19,8 g	27,7 g	27,1 g
<b>Lipides</b> dont acides gras saturés	7,6 g 4,6 g	12,2 g 7,5 g	10,5 g 6,4 g
<b>Glucides</b>	3,8 g	6,1 g	5,3 g
<b>Sel</b>	0,4 g	0,7 g	0,6 g
<b>Rapport P/L</b>	2,61	2,27	2,58

## 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

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

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

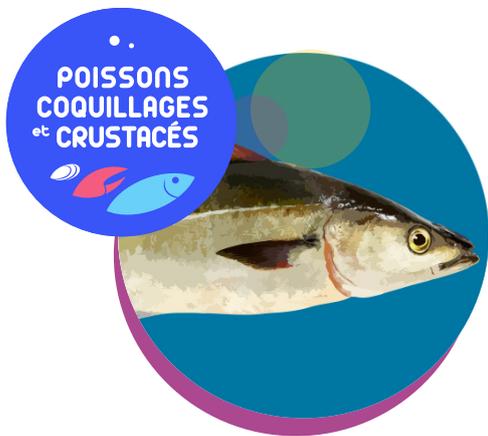
\*\*\* GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



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, moutarde, sulfites, gluten.



# Le lieu au menu



## Si on doit choisir un poisson surgelé

Deux types de congélation sont utilisés par les industriels.

- **La simple congélation**, qui consiste à rapporter le poisson à terre après la pêche, à le préparer et à le congeler.
  - **La double congélation**, procédé autorisé dans des conditions industrielles maîtrisées (surgélation très rapide) : le poisson est congelé entier sur le bateau ; une fois à terre, il est décongelé, préparé, puis recongelé.
- Préférez la simple congélation, notamment si vous travaillez en liaison froide : moins d'impact sur la qualité gustative du poisson, meilleure texture après cuisson et moins de perte d'eau.

## Le lieu noir, une source incontestable de sélénium



Cet oligoélément participe au bon fonctionnement de la glande thyroïde et possède des propriétés antioxydantes. Luttant contre le stress oxydatif, il est notamment un excellent atout pour contrer la maladie d'Alzheimer. Détoxifiant, il élimine aussi les métaux lourds (plomb, mercure, arsenic, etc.) de notre organisme.

Un adulte a en moyenne besoin de 70 µg de sélénium par jour.

Une portion de **100 g de filet de lieu noir cuit = 24 µg de sélénium, soit 1/3 des apports recommandés.**

**Le lieu noir possède une chair délicate et une excellente tenue à la cuisson, ce qui lui permet de remplacer aisément en cuisine le cabillaud, dont l'espèce est actuellement surconsommée.**

Sources :

- <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires>
- [Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux - https://www.anses.fr](https://www.anses.fr)
- [Table de composition nutritionnelle CIQUAL - https://ciqual.anses.fr/](https://ciqual.anses.fr/)

## Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
<b>Entrée</b>	Carottes râpées	0,14 €	0,20 €	0,14 €
<b>Plat principal</b>	Gratin de lieu sauce crémeuse aux poireaux	0,75 €	1,05 €	1,02 €
<b>Accompagnement</b>	Galette de polenta	0,21 €	0,28 €	0,25 €
<b>Fromage</b>	Petit suisse au sucre	0,13 €	0,22 €	0,22 €
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	0,07 €	0,07 €	0,07 €
<b>€ COÛT JOURNALIER HT**</b>		<b>1,30 €</b>	<b>1,82 €</b>	<b>1,70 €</b>

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



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

