

Salade de pommes de terre aux filets de maquereau frais marinés



PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes et les oignons en rondelles, émincer le persil, réserver. Découper les pommes de terre en dés, débarrasser dans des gastronormes perforés.
- Cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes au four vapeur. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer la marinade : faire chauffer la quantité d'eau nécessaire, le vin blanc (juste à l'eau pour les enfants) et le vinaigre blanc. Ajouter les carottes, les oignons, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 15 minutes à feu doux.
- Arroser les filets de maquereau préalablement disposés dans des gastronormes pleins de la marinade bouillante. Cuire à couvert au four (120-130 °C) 8 minutes environ. Ôter les filets de la marinade, refroidir. Récupérer la marinade, filtrer, refroidir.
- Détailler les filets de maquereau en lamelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, l'huile et ajouter une partie du jus de la marinade suivant la consistance désirée. Assaisonner, incorporer le persil.
- Mélanger délicatement les pommes de terre et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Dresser la salade de pommes de terre dans les contenants adaptés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

L'astuce du Chef

Cette recette se classe dans la catégorie des entrées féculentes, puisque l'ingrédient principal est la pomme de terre. Vous pouvez toutefois la décliner en entrée à base de légumes cuits en remplaçant par exemple les pommes de terre par des haricots verts.

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Pommes de terre Bintje	KG	8,000	14,000	12,000
Filets de maquereau frais	KG	2,000	3,500	3,000
Vin de table blanc 11°	LT	/	0,700	0,600
Eau	LT	0,800	0,700	0,600
Vinaigre d'alcool blanc 8°	LT	0,110	0,190	0,160
Oignon jaune frais	KG	0,250	0,500	0,400
Carottes fraîches	KG	0,250	0,500	0,400
Thym frais	KG	0,007	0,012	0,010
Laurier feuilles	KG	0,007	0,012	0,010
Sel fin	KG	0,030	0,050	0,040
Poivre blanc moulu	KG	/	0,006	0,005
Moutarde de Dijon	KG	0,080	0,140	0,120
Huile de colza	LT	0,800	1,400	1,200
Persil frais	KG	0,140	0,240	0,200
€ COÛT par PORTION**		(78 g)* 0,288 €	(137 g) 0,517 €	(122 g) 0,442 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	150 kcal 624 KJ	268 kcal 1117 KJ	230 kcal 957 KJ
Protéines	3,9 g	6,7 g	5,8 g
Lipides	10,0 g	17,6 g	15,1 g
dont acides gras saturés	1,0 g	1,7 g	1,5 g
Glucides	10,1 g	18,0 g	15,4 g
Sel	0,4 g	0,6 g	0,5 g
Rapport P/L	-	-	-

CRITÈRES GEMRCN***

• **Aucun**

* 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 maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, moutarde, sulfites.



Le maquereau au menu



Et si on variait un peu ?

Diversifiez votre préparation en proposant alternativement du maquereau, de la sardine ou du hareng.

Ces poissons possèdent les mêmes atouts nutritionnels.

Côté préparation, les filets de sardine et de hareng ont une tenue identique aux filets de maquereau après passage dans la marinade et cuisson au four.

En fonction de l'épaisseur des filets, le temps de cuisson sera par contre variable. Afin d'obtenir une chair moelleuse, pensez à utiliser la sonde pour vérifier la cuisson à cœur, qui doit être de 63 °C.

Le maquereau, l'un des poissons gras les plus riches en oméga-3



Les oméga-3 sont des acides gras dits « essentiels ». Ils participent au bon fonctionnement du cœur, du cerveau et de la rétine. Ils sont **principalement présents dans les poissons gras ou semi-gras** dits « poissons bleus » (truite, saumon, hareng, sardine, thon, maquereau, anchois, etc.) et contiennent de l'EPA (acide écosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque).

Une portion de 100 g de maquereau cuit au four contient 1,3 g de DHA et 0,8 g d'EPA, ce qui couvre en moyenne **la moitié des besoins en DHA** et **1/3 de ceux en EPA** pour un adulte.

Les poissons gras font partie des aliments qui contiennent le plus d'oméga-3, c'est pourquoi le PNNS⁽¹⁾ recommande de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. Ils sont également les aliments les plus riches en vitamine D.

Source : *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>

⁽²⁾Plan National Nutrition Santé

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Salade de pommes de terre aux filets de maquereau frais marinés	0,29 €	0,52 €	0,45 €
Plat principal	Rôti de porc	0,56 €	0,92 €	0,92 €
Accompagnement	Petits pois à la française	0,15 €	0,23 €	0,23 €
Fromage	Yaourt brassé nature	0,22 €	0,22 €	0,22 €
Dessert	Pomme	0,19 €	0,21 €	0,21 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,41 €	2,10 €	2,03 €

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