

Soupe d'églefin aux palourdes



PROGRESSION

- Mettre à dégorger les palourdes dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération.
- Trier, laver, désinfecter, éplucher au besoin, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer le cerfeuil, détailler en julienne le reste des légumes. Réserver.
- Suer à feu doux les légumes dans l'huile d'olive 6 à 8 minutes. Ajouter les filets d'églefin. Mouiller de la quantité de lait et d'eau nécessaire, assaisonner. Porter à ébullition et cuire 30 minutes à couvert. Mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain marie (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.
- Rincer abondamment les palourdes à l'eau claire. Débarrasser dans des gastronomes pleins, puis cuire au four vapeur 5 à 6 minutes. Décoquiller, réserver au chaud (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.
- Griller à sec les lardons fumés. Réserver au chaud (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.

LIAISON CHAUDE :

- Dresser la soupe dans des contenants individuels, décorer de palourdes entières, parsemer de lardons fumés et de cerfeuil.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Allotir la soupe. Conditionner les palourdes entières et les lardons fumés à part.
- 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).

CRITÈRES GEMRCN***

• Aucun

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Palourdes vivantes moyennes	KG	2,000	3,000	3,000
Filet d'églefin	KG	2,000	3,000	3,000
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,100
Huile d'olive	LT	0,260	0,400	0,400
Pommes de terre Bintje fraîches	KG	7,000	10,000	10,000
Céleri branche frais	KG	0,700	1,000	1,000
Oignon jaune frais	KG	0,350	0,500	0,500
Ail vrac	KG	0,070	0,100	0,100
Lait 1/2 écrémé	LT	1,000	1,500	1,500
Eau	LT	3,500	5,000	5,000
Crème fraîche épaisse 30 % MG	KG	0,350	0,500	0,500
Lardons frais fumés	KG	0,700	1,000	1,000
Sel fin	KG	0,022	0,030	0,030
Poivre noir/gris	KG	/	0,006	0,006
Cerfeuil frais botte	UN	1,000	1,500	1,500
€ COÛT par PORTION**		(150 g)* 0,601 €	(215 g) 0,884 €	(215 g) 0,884 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	118 kcal 495 KJ	172 kcal 719 KJ	172 kcal 719 KJ
Protéines	6,5 g	9,3 g	9,3 g
Lipides dont acides gras saturés	5,5 g 1,8 g	8,2 g 2,7 g	8,2 g 2,7 g
Glucides	9,8 g	14,0 g	14,0 g
Sel	0,4 g	0,6 g	0,6 g
Rapport P/L	-	-	-

L'astuce du Chef

Varier les saveurs et les couleurs en remplaçant une partie des pommes de terre par d'autres légumes suivant la saison (petits pois, potiron, chou-fleur, carotte, etc.). Pensez aussi aux épices pour rehausser les arômes.

* 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 : mollusques, poisson, céleri, produit laitier.



Les palourdes au menu



Bien préparer ses coquillages

Étape incontournable, le dégorgeage permet de supprimer le sable contenu dans certains coquillages afin que celui-ci ne vienne pas craquer sous les dents.

D'une manière générale, il faut faire dégorger tous les coquillages avant de les cuisiner.

Méthode :

- Faire tremper 2 heures dans de l'eau salée.
- Compter 35 g de sel/litre d'eau pour 500 g de coquillages.
- Remuer régulièrement.
- Renouveler au moins 1 fois l'opération.
- Rincer soigneusement à l'eau claire

Les palourdes, une vraie richesse en iode



80 µg d'iode, c'est en moyenne ce que contient une portion de 100 g (hors coquilles) de palourdes cuites. Cette teneur permet de couvrir **75 % des besoins recommandés chez les adultes**.

L'iode est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes et s'avère fondamental au développement cérébral du fœtus au cours des premiers mois de grossesse. D'ailleurs, les besoins des femmes enceintes ou allaitantes sont estimés à 200 µg/jour.

Si les palourdes permettent de couvrir une large part de nos besoins, **les autres coquillages, les crustacés et les poissons marins sont également les meilleures sources d'iode**.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux* - <https://www.anses.fr>

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Soupe d'églefin et palourdes	0,60 €	0,88 €	0,88 €
Plat principal / Accompagnement	Oeuf à la florentine	0,60 €	0,69 €	0,69 €
Fromage	Gruyère	0,24 €	0,24 €	0,24 €
Dessert	Banane	0,22 €	0,22 €	0,22 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,66 €	2,03 €	2,03 €

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



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

