

# Tajine de la mer



## PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons. Presser le jus des citrons, râper finement le gingembre, éplucher et émincer les oignons. Réserver.
- Mettre à dégorger les coques et les palourdes dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération. Rincer abondamment à l'eau claire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire suer à feu doux les oignons dans l'huile d'olive, laisser colorer légèrement. Ajouter le gingembre et le ras el hanout. Singer, déglacer au jus de citron, ajouter le miel et la quantité d'eau nécessaire. Assaisonner, mijoter à couvert 10 minutes. Incorporer les abricots et les pruneaux préalablement détaillés en dés, puis les raisins, cuire encore 5 minutes.
- Disposer les filets de lieu en les faisant se chevaucher légèrement dans des gastronormes pleins, napper de sauce. Cuire au four (120/130 °) 20 à 25 minutes à couvert. Enfoncer légèrement les coquillages sur le dessus de la préparation, terminer la cuisson à couvert 10 minutes environ.

### LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

### LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer la préparation 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 ●●●●●●●●

Si vous souhaitez une recette aux notes moins sucrées, remplacez les fruits secs par des légumes de saison et le miel par de la tomate concassée.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet de lieu noir surgelé	KG	7,000	12,000	10,000
Moules fraîches	KG	1,400	2,400	2,000
Coques moyennes fraîches	KG	1,400	2,400	2,000
Palourdes moyennes fraîches	KG	0,700	1,200	1,000
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,080
Huile d'olive vierge extra	LT	0,140	0,240	0,200
Oignon jaune frais	KG	0,700	1,200	1,000
Gingembre frais	KG	0,070	0,120	0,100
Ras el hanout	KG	0,014	0,024	0,020
Farine type 55	KG	0,070	0,120	0,100
Citron jaune frais	KG	0,210	0,360	0,300
Miel mille fleurs liquide	KG	0,140	0,240	0,200
Eau	LT	1,900	3,200	2,600
Abricot sec	KG	0,210	0,360	0,300
Pruneau sec dénoyauté	KG	0,210	0,360	0,300
Raisin sec	KG	0,210	0,360	0,300
Sel fin	KG	0,014	0,024	0,020

€ COÛT par PORTION**	(87 g)*	(149 g)	(125 g)
	0,781 €	1,339 €	1,116 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	97 kcal 411 Kj	167 kcal 704 Kj	139 kcal 587 Kj
Protéines	13,1 g	22,4 g	18,7 g
Lipides dont acides gras saturés	2,1 g 0,3 g	3,7 g 0,5 g	3,1 g 0,4 g
Glucides	5,8 g	10,0 g	8,3 g
Sel	0,5 g	0,8 g	0,7 g
Rapport P/L	6,12	6,12	6,12

### CRITÈRES GEMRCN\*\*\*

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

\* 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, mollusques, gluten, sulfites.



# Les coquillages au menu



## Pensez aux produits labellisés

La conchyliculture est le terme générique qui désigne l'ensemble des différents élevages de coquillages (moules, coques, huîtres, palourdes, etc.).

**La France est le 1<sup>er</sup> pays producteur européen d'huîtres et le 3<sup>ème</sup> pour les moules.**

De nombreux conchyliculteurs sont engagés dans des démarches de labellisation. Ainsi, on trouve aujourd'hui sur le marché des produits AOP, AOC, Label Rouge ou Pêche Durable. Pensez-y lors de vos commandes afin d'augmenter votre pourcentage d'achat EGalim.

Côté saisonnalité, privilégiez les mois où les coquillages ont le plus de saveur : de juin à janvier pour les moules, et d'octobre à mars pour les coques et les palourdes. Cela permet également d'éviter les périodes de reproduction.

## Apports assurés en vitamine B12 avec les coquillages



Les coquillages font partie avec les poissons gras et les abats des **aliments les plus riches en vitamine B12**. Les bigorneaux en contiennent 61 µg, les palourdes 40 µg, les huîtres 29 µg et les moules 20 µg<sup>(1)</sup>.

La vitamine B12 est nécessaire à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène.

**Une portion de 100 g de coquillages couvre largement les besoins journaliers d'un adulte**, ceux-ci étant estimés à 4 µg<sup>(2)</sup>. Particularité de la vitamine B12 : elle n'est présente que dans les produits animaliers.

### 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
<b>Entrée</b>	Salade verte mimosa	0,21 €	0,34 €	0,21 €
<b>Plat principal</b>	Tajine de la mer	0,78 €	1,34 €	1,12 €
<b>Accompagnement</b>	Semoule couscous	0,11 €	0,16 €	0,13 €
<b>Fromage</b>	Emmental	0,23 €	0,23 €	0,23 €
<b>Dessert</b>	Cocktail de fruits	0,14 €	0,14 €	0,14 €
<b>€ COÛT JOURNALIER HT**</b>		<b>1,47 €</b>	<b>2,21 €</b>	<b>1,83 €</b>

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



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

