



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de mai 2021

La recette du mois : blanquette de poisson

Ce plat sera proposé le 21 mai 2021

Préparation : 1 h 45 min - Cuisson : 1 h 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

Filet de poisson	0,480kg
Champignons de paris	0,100kg
Poireaux	0,100kg
Fumet de poisson	0,100kg
Crème fraîche	0,040kg
Vin blanc sec	0,02 L
Farine	0,020kg
Sel, poivre	0,002kg

Diluer le fumet de poisson

Porter à ébullition, ajouter vin blanc et assaisonner

Pocher les filets de poisson, puis les retirer

Emincer les champignons et le poireaux

Ajouter champignons et poireaux à la crème

Réduire, vérifier l'assaisonnement

Lier à la farine, finir de cuire les poissons dans la sauce



Chaque mois l'équipe de cuisine vous proposera la recette du mois servit à vos enfants dans le menu