

FICHE DE RECETTE

Mousse de poisson aux herbes

par Claude Pohlig

Mousse en pensée zéro déchets

Date de création	
Type de recette	
Nombre de portions	8
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	13,68 €
Coefficient multiplicateur :	8
Prix / Portion (HT) :	1,71 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Filet bon marché ou déchets	Kg	1	8	8
Tofu soyeux 400 grs	KG	0,4	7	2,8
Herbes ciboulette, cerfeuil ,aneth				2
Citron	pce	2	0,44	0,88
Sel-Poivre				
TOTAL				13,68 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Passer les bavettes de poissons ou arrêtes au four à 120°.

Nettoyer des arrêtes et peaux.

Mixer avec le tofu soyeux, ajouter le sel et poivre.

Ciseler les herbes et ajouter.

Placer au frigo 2H et servir avec une salade de germes ou autre.