

Informations destinées aux parents

Règlement de l'UE 1169/2011 applicables au 13/12/2014 sur l'information aux consommateurs des **14 allergènes majeurs** sur des denrées pré-emballées et non pré-emballées : menus des cantines, restauration, self...

1/ gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut),

2/ lait,

3/ crustacés,

4/ mollusques,

5/poissons,

6/ arachide,

7/ fruits secs à coque,

8/ soja,

9/ graines de sésame,

10/ cèleri

11/ moutarde,

12/ œuf,

13/ lupin,

14/ anhydre sulfureux et sulfites.

Idée de recette « facile » pour 4 personnes, préparation 20mn - cuisson : 55 mn

Filet de poisson (de votre choix) À l'embeurrée de chou

4 filets de poisson

½ chou vert

1 oignon

50 g de beurre

2 c à s d'huile d'olive

10 cl de crème liquide

100 g de pleurotes

1 tranche de bacon

Sel, poivre

- Laver le chou, ôter les feuilles extérieures et le trognon puis couper le chou en larges lanières. Les faire blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée. Egoutter.
- Faire chauffer l'huile et 30 g de beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon émincé et le chou tout en mélangeant. Saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert 40 mn en remuant de temps en temps.
- Nettoyer les pleurotes et les faire sauter dans le reste de beurre. Incorporer la crème et le bacon coupé en lanières.
- Préparer quatre carrés de papier cuisson. Déposer un lit de chou, poser un filet de poisson dessus, saler, poivrer, ajouter les pleurotes. Enfournier environ 10 mn à 180°.
- Servir avec le reste d'embeurrée de chou.

Bonne dégustation !