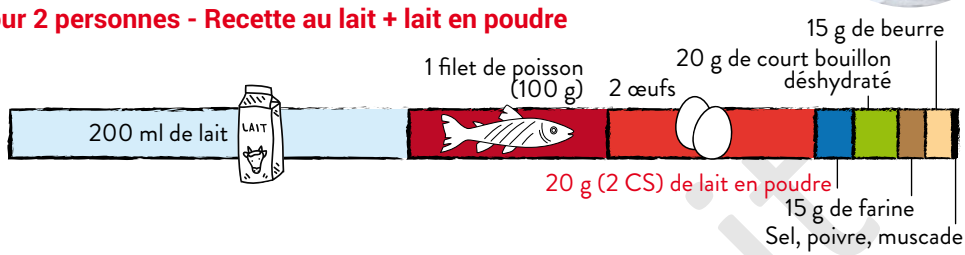
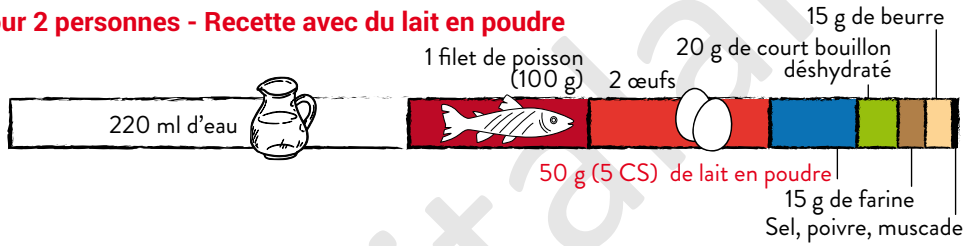
PAIN DE POISSON ENRICHI



Pour 2 personnes - Recette au lait + lait en poudre



Pour 2 personnes - Recette avec du lait en poudre



#boitalait

Technique	Justifications
1. **Préchauffer le four à 180°C** (th. 6) et préparer un bain-marie chaud	
2. **Cuire le poisson** dans un court-bouillon selon la recette de base (cf. Coquille de poisson)	Dénaturation des protéines
3. **Préparer une sauce béchamel** selon la recette de base (cf. fiche recette à base de lait ou de lait en poudre) en **ajoutant la poudre de lait** à la farine	**Enrichissement protéique.** En utilisant la recette de la sauce béchamel à base de lait en poudre, vous pourrez faire l'intégralité de la recette juste avec la poudre de lait pour simplifier les étapes.
4. **Emietter le poisson et le mélanger avec l'œuf et la sauce béchamel tiédie**	Evite une coagulation trop rapide des protéines de l'œuf
5. **Faire cuire au four, au bain-marie chaud** pendant ~30 min.	Coagulation en masse des protéines
6. Démouler et servir chaud	

PAIN DE POISSON ENRICHI



Définition

Poisson cuit au court-bouillon, lié à l'œuf lors d'une cuisson secondaire au four avec une sauce enrichie en protéines.

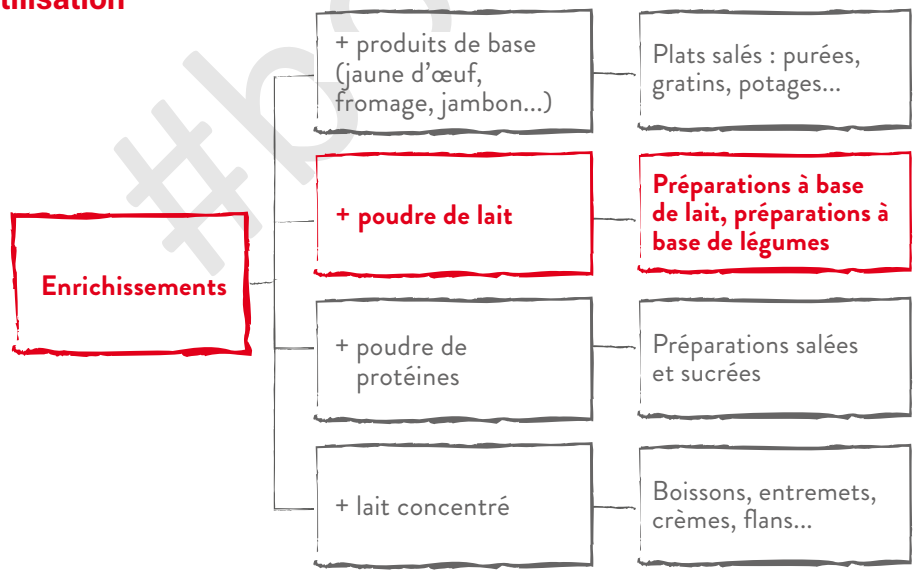
Conditions de réussite

- La sauce doit cuire au moins 7 min. afin d'éviter un goût trop prononcé de farine. Pour une cuisson plus rapide, utiliser de la fécule de maïs.
- La cuisson au four doit se faire au bain-marie chaud pour permettre une cuisson uniforme et assurer la bonne tenue du plat.

Astuce réussite

- L'utilisation du **lait en poudre** mélangé dans la farine vous permettra **d'éviter les grumeaux et d'absorber l'eau des aliments** pour une **tenue parfaite**. Cette préparation sera idéale pour des applications de type « **manger-main** ».
- En utilisant la recette de la sauce béchamel à base de lait en poudre, vous pourrez faire **l'intégralité de la recette juste avec la poudre de lait (recette + enrichissement)** ce qui simplifiera les manipulations et les étapes.

Utilisation



#boitalait