

Sacs cuisson poissonnerie Atlanti Cook



Facile à manipuler.

Aucune fuite ni odeur, ni projection dans le four.

Pour une cuisine saine : percez, mettez au four traditionnel ou micro-ondes, servez.



Emballer vos produits en **4** gestes simples et rapides



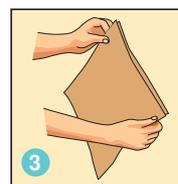
1

Remplissez le sac



2

Ôtez la bande de protection



3

Rabattez le pli en tirant chaque extrémité du sac



4

Pressez les 2 bords pour une parfaite étanchéité



1 colin - vidé, sans tête, de ± 800 g

3 courgettes

2 carottes

1 botte de petits oignons blancs

1 bouquet d'herbes fraîches: thym, laurier, persil,

3 cuillères à soupe de vin blanc - éventuellement

1/2 cuillère à café de sel

Colin, courgettes et carottes



- 1 - Nettoyer le poisson sous l'eau courante et le sécher avec du papier absorbant.
- 2 - Trancher la tête si le poissonnier ne l'a pas fait... Couper ses nageoires à l'aide d'1 paire de ciseaux.
- 3 - Laver & peler les carottes. Nettoyer les 3 courgettes et couper leurs extrémités.
- 4 - Détailler le tout en fines rondelles.
- 5 - Nettoyer les oignons, ne pas les peler, cela n'est pas nécessaire. Les couper en quartiers.
- 6 - Ranger le poisson à l'intérieur du sachet de cuisson, puis tout autour les légumes, le bouquet d'herbes fraîches ou le bouquet garni, éventuellement le vin blanc, et le sel.
- 7 - Refermer le sachet il faut qu'il soit fermé hermétiquement afin que le liquide qui va se former à l'intérieur ne risque pas de s'échapper. Percez le sachet à l'aide d'un couteau ou ciseau.
- 8 - Chauffer le four Th 7 - 220°C. Lorsqu'il est bien chaud, poser le sachet sur la lèchefrite et la glisser à l'intérieur du four.
- 9 - Laisser le poisson cuire "sous vide" pendant 25 à 30 min.
- 10 - Ouvrir le sachet en faisant attention à la vapeur qui va s'en échapper.
- 11 - Servir

Sacs cuisson «Atlanti-Cook»

Kraft - Fenêtre PET 23 µ - Adhésive

Format

290 x 250 mm - 4 recettes poissons par colis

Epaisseur

36 g/m²

U/Colis

500

