

# Casserole de la mer

70 portions

## Source de la recette

Résidence Riviera – Centre d'hébergement de soins de longue durée

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

Louche de 4 onces

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	186	Sodium (mg)	237
Protéines (g)	15	Lipides (g)	8
Glucides (g)	14	Gras saturés (g)	1.5
Sucres (g)	6.5	Fibres (g)	1



Québec 



# Casserole de la mer

70 portions

## Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
7.5 L	Lait, partiellement écrémé, 2%	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Chauffer le lait au bain-marie et lier avec le roux.</li><li>2. Ajouter les assaisonnements.</li><li>3. Ajouter la base de poisson.</li><li>4. Suer les légumes dans la braisière et ajouter la béchamel.</li><li>5. Ajouter les fruits de mer au reste du mélange dans la braisière et laisser mijoter quelques minutes.</li></ol>
537 g	Farine tout usage, blanche	
537 g	Margarine de canola molle Nuvel <sup>MD</sup>	
35 ml	Ail en poudre	
20 ml	Céleri en poudre	
7 ml	Paprika moulu	
5 ml	Poivre blanc	
20 ml	Oignons en poudre	
35 ml	Base pour bouillon de poisson en poudre	
500 g	Carottes surgelées, en dés	
1 kg	Champignons émincés, surgelés	
500 g	Céleri surgelé, en dés	
1 kg	Oignons surgelés, en dés	
2.27 kg	Crevettes cuites, surgelées	
454 g	Goberges surgelés, en dés	
500 g	Pétoncles surgelées	

