

# Fricassée à la morue

75 portions

## Source de la recette

Villa Pabos, Chandler

## Précision ou commentaire de l'établissement

Recette servie en CHSLD

### Description de la portion et du service

60 g

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Sauteuse

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	198	Sodium (mg)	1269
Protéines (g)	14.1	Lipides (g)	9.6
Glucides (g)	13.7	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1.4



Québec 



## Fricassée à la morue

75 portions

### Rendement de la recette

14 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
7 kg	Filet de morue, salé	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La veille, tremper la morue salé dans l'eau pour dessaler.</li><li>2. Faire bouillir la morue 2 fois pour en retirer le plus de sel possible. Quand l'eau bouille à gros bouillon la première fois, jeter l'eau aussitôt. La deuxième fois, laisser un délai de 5 minutes avant de jeter la deuxième eau.</li><li>3. Cuire les pommes de terre et les couper en cubes.</li><li>4. Cuire les oignons dans l'huile.</li><li>5. Faire revenir ensemble la morue et les pommes de terre dans l'huile pendant environ 15 minutes.</li><li>6. Poivrer.</li></ol>
7 kg	Pomme de terre, nature	
2000 ml	Oignon, coupé, congelé	
1000 ml	Huile de maïs	
30 ml	Poivre noir, moulu	

