

Saumon sauce aux épinards

100 portions

Source de la recette

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

185 g par portion

Rendement de la recette

5.5 L de sauce aux épinards
100 portions de 185 g (saumon, sauce et fromage)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	312	Sodium (mg)	292
Protéines (g)	30	Lipides (g)	18.6
Glucides (g)	4.6	Gras saturés (g)	4.8
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0.5



Québec 



Saumon sauce aux épinards

100 portions

Rendement de la recette

5.5 L de sauce aux épinards
100 portions de 185 g (saumon, sauce et fromage)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Étape 1. Préparation de la sauce		
3.16 kg	Épinards hachés surgelés portions IQF, égouttés	<ol style="list-style-type: none">1. La veille, décongeler les épinards au réfrigérateur. Le jour même, bien égoutter les épinards décongelés. Réserver.2. Faire un roux. Cuire 10 minutes à feu doux.3. Faire la béchamel en ajoutant le lait au roux fait avec la margarine et la farine. Ajouter sel et poivre. Ajouter les épinards bien égouttés.
421 g	Margarine molle non-hydrogénée	
421 g	Farine de blé dur enrichie (tout usage)	
3.95 L	Lait 2 %	
18 ml	Sel fin iodé	
26 ml	Poivre noir pur (moulu)	
Étape 2		
100 unités	Longe de saumon de 5 onces	<ol style="list-style-type: none">1. Recouvrir le saumon cru d'environ 55 ml de sauce aux épinards par portion de saumon.
Étape 3		
1.25 kg	Fromage mozzarella partiellement écrémé râpé	<ol style="list-style-type: none">1. Ajouter le fromage (environ 15 g / portion).2. Cuire au four combi, à chaleur sèche, 300° F, 10 à 15 minutes.

