

Aiglefin au four, sauce blanche

50 portions

Source de la recette

CSSS Rocher-Percé, Centre hospitalier de Chandler

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

60 g de poisson + 60 ml de sauce

Rendement de la recette

5 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Plat peu profond allant au four

Équipement de cuisson

Four à la vapeur

Équipements de service

Cuillère de 60 ml pour la sauce

Valeur nutritive par portion

Calories	152	Sodium (mg)	135
Protéines (g)	20.1	Lipides (g)	6.9
Glucides (g)	3.2	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0.01



Québec 



Aiglefin au four, sauce blanche

50 portions

Rendement de la recette

5 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
5 kg	Filet d'aiglefin	<ol style="list-style-type: none">1. Rincer les filets à l'eau froide.2. Placer dans des plats allant au four.3. Cuire environ 35 minutes au four à vapeur à 180 °C (350 °F).4. Faire la sauce béchamel. À la fin de la cuisson, ajouter la ciboulette, le poivre et la base de bouillon de poisson à la sauce.5. Servir 60g d'aiglefin et 160 ml de sauce. <p>* pour sans résidu servir 1 portion de 60 g avec sauce béchamel sans résidu.</p>
Sauce		
1500 ml	Sauce béchamel de base	
15 ml	Ciboulette, déshydratée	
5 ml	Poivre, noir moulu	
15 ml	Base bouillon poisson	

