

Aiglefin sauce fromage et épinards

140 portions

Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Idola St-Jean

Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

Description de la portion et du service

155 g pour la portion régulière

Rendement de la recette

28.5 kg (dont 17 L de sauce)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Four « combi » et braisière

Équipements de service

Spatule bout carré

Valeur nutritive par portion 155 g

Calories	144	Sodium (mg)	311
Protéines (g)	6	Lipides (g)	10
Glucides (g)	8	Gras saturés (g)	4
Sucres (g)	4	Fibres (g)	0.5



Québec 



Aiglefin sauce fromage et épinards

140 portions

Rendement de la recette

28.5 kg (dont 17 L de sauce)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
15.89 kg	Longes d'aiglefin surgelées	<ol style="list-style-type: none">1. Dans des insertions pleine grandeur, épaisseur 2 pouces, mettre en portions les filets d'aiglefin décongelés. Réserver.2. Faire revenir les oignons dans l'huile, dans la braisière. Ajouter les épinards. Faire revenir jusqu'à coloration.3. Ajouter le lait et faire chauffer.4. Dans un chaudron, faire un roux. L'ajouter à la sauce tiède en brassant.5. Cuire jusqu'à épaissement en brassant occasionnellement. Assaisonner.6. Ajouter 750 g de fromage râpé. Crémier.7. Répartir la sauce sur les filets d'aiglefin.8. Répartir 750 g de fromage râpé. Cuire au four.
50 ml	Huile de canola	
1 kg	Oignons en cubes surgelés	
1 kg	Épinards coupés surgelés	
14 L	Lait 2%	
850 g	Farine de blé tout usage	
850 g	Margarine molle 100% soya	
70 ml	Sel fin iodé	
15 ml	Poivre noir moulu	
40 ml	Poudre d'oignon	
15 ml	Poudre d'ail	
2 x 750 g	Fromage cheddar blanc râpé	
1 L	Crème 35% à cuisson	

