

Boulettes de poisson

100 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

1 boulette 60g

Rendement de la recette

18.60 kg

Équipements de préparation

Cuillère à crème glacée de 125 ml

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Sauteuse

Équipements de service

Plat profond allant au four

Valeur nutritive par portion

Calories	150	Sodium (mg)	422
Protéines (g)	21.7	Lipides (g)	0.8
Glucides (g)	13	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1.1



Québec 



Boulettes de poisson

100 portions

Rendement de la recette

18.60 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
25 lb	Filet de morue, congelée	<ol style="list-style-type: none">1. Rincer la morue décongelée.2. Faire cuire les oignons.3. Faire bouillir la morue avec le sel. Égoutter la morue, l'émietter et y ajouter les oignons et les pommes de terre en purée.4. Portionner les boulettes avec la cuillère à crème glacée de 125 ml.5. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Cette étape est très importante. Les boulettes peuvent être faites la veille car les pommes de terre chaudes, oignon et morue doivent refroidir pour que les boulettes se tiennent. Si elles ne sont pas refroidi et cuitent à l'instant elles ne se tiendront pas et cela ne sera plus des boulettes. Au frigo pour minimum 6h.6. Enfariner et cuire à la sauteuse ou sur une plaque.7. Réchauffer au four à air chaud, au besoin. <p>* pour les sans résidu garder portions sans oignons.</p> <p>* pour s/gluten, prendre farine s/gluten ou fécule de maïs pour frire les boulettes.</p>
16 lb	Pomme de terre, nature en purée	
75 ml	Sel	
250 ml	Oignon, coupé, congelé	

