

# Casseroles de poisson gratiné

120 portions

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Ste-Dorothée

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

295 g pour une portion gratinée  
255 g pour une portion sans fromage

### Rendement de la recette

30.9 kg (40 contenants sans fromage et 80 avec fromage)

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

6 plaques pleines grandeur et 120 contenants d'aluminium

### Équipement de cuisson

Autoclave, marmite vapeur

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion 295 g

Calories	335	Sodium (mg)	378
Protéines (g)	40	Lipides (g)	15
Glucides (g)	9.5	Gras saturés (g)	6
Sucres (g)	1	Fibres (g)	1.5

### Valeur nutritive par portion 255 g

Calories	235	Sodium (mg)	185
Protéines (g)	30	Lipides (g)	8.5
Glucides (g)	8.5	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	0.5	Fibres (g)	1.5

Québec 



# Casseroles de poisson gratiné

120 portions

## Rendement de la recette

30.9 kg (40 contenants sans fromage et 80 avec fromage)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
5 x 4.54 kg	Filets de Basa surgelés	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettre une feuille de papier parchemin et placer 20 contenants en aluminium sur chaque plaque.</li><li>2. Décongeler les filets à l'autoclave pendant 10 minutes.</li><li>3. Décongeler le mélange de légumes et les oignons à l'autoclave pendant 4 minutes.</li><li>4. <b>Faire la béchamel dans une marmite à vapeur</b> : Cuire l'huile et la farine pour obtenir un roux. Incorporer l'eau pour rendre homogène. Ajouter le lait et le poivre blanc. Laisser cuire 5 minutes.</li><li>5. Ajouter le poisson, les légumes et les oignons dans la marmite à vapeur et bien mélanger pour que le poisson soit défait en morceaux.</li><li>6. Ajouter la base de poisson, le persil et la crème. Continuer de cuire pendant 20 minutes et éteindre le feu ensuite.</li><li>7. Verser l'appareil dans les contenants en aluminium avec une louche de 6 onces et déposer environ 40 g de fromage par contenant sur 80 contenants (les autres sont sans fromage).</li><li>8. Cuire au four conventionnel à 325°F pendant 20 minutes.</li></ol>
4 kg	Mélange 5 légumes surgelés	
2 kg	Oignons en cubes surgelés	
680 ml	Huile de canola	
785 g	Farine	
12 L	Eau	
1.3 L	Lait 2 %	
1 g	Poivre blanc	
225 g	Base de poisson	
25 g	Persil séché	
1 L	Crème 35 %	
3 kg	Fromage mozzarella râpé	

