

Coquille du pêcheur

32 portions

Source de la recette

Centre hospitalier de Maria

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

60 g

Rendement de la recette

5 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Plat allant au four

Équipements de service

Cuillère de 125 ml

Valeur nutritive par portion

Calories	163	Sodium (mg)	140.4
Protéines (g)	21.1	Lipides (g)	1.9
Glucides (g)	14.7	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1



Québec 



Coquille du pêcheur

32 portions

Rendement de la recette

5 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
2 kg	Pomme de terre nature	<ol style="list-style-type: none">1. Cuire les pommes de terre au presto.2. Cuire la morue au four à 175 °C (350 °F) pendant 20 minutes.3. Réserver le liquide de cuisson pour la sauce blanche.4. Préparer la sauce blanche, ajouter le liquide de cuisson et les épices.5. Épaissir avec la fécule de maïs diluée.6. Mélanger poisson, les bâtonnets de goberge, les crevettes et la sauce blanche. Répartir dans des plats allant au four.7. Recouvrir de pomme de terre en purée.8. Saupoudrer de paprika.9. Placer au four à 175 °C (350 °F) pendant 30 minutes.
1 kg	Filet de morue, congelée	
1.5 L	Lait 2% M.G	
75 ml	Fécule de maïs	
1 kg	Bâtonnets de goberge	
1 kg	Crevettes	
3 ml	Thym, déshydraté	
3 ml	Poudre d'oignon	
5 ml	Paprika	

