

Croque-Monsieur aux fruits de mer

200 portions

Source de la recette

CSSS Bordeaux-Cartierville-St-Laurent

Précision ou commentaire de l'établissement

Possibilité de faire les textures hachées et purée avec le mélange aux fruits de mer. Cette recette donne 24 L de mélange aux fruits de mer.

Description de la portion et du service

2 tranches

Rendement de la recette

400

Équipements de préparation

Marmite à vapeur

Récipients de cuisson

plaque à gâteau

Équipement de cuisson

four, chaleur sèche

Équipements de service

spatule

Valeur nutritive par portion

Calories	315	Sodium (mg)	745
Protéines (g)	19	Lipides (g)	9
Glucides (g)	39	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	19	Fibres (g)	4



Québec 



Croque-Monsieur aux fruits de mer

200 portions

Rendement de la recette

400

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,4 kg	farine blanche	1. Mélanger les ingrédients secs. Au chaudron vapeur, préparer le roux et cuire 5 minutes
55 g	base de soupe au poulet	
45 g	base de poisson	
5 ml	sel	
20 ml	poivre	
1,2 L	huile végétale de canola	
1,2 kg	poudre de lait écrémé	2. Délayer la poudre de lait dans une partie de l'eau. L'ajouter au roux, avec le reste de l'eau, en mélangeant vigoureusement. Ajouter le tabasco. Porter à légère ébullition.
11 L	eau	
15 gouttes	tabasco	
2 kg	oignon dés	3. Ajouter les légumes, la goberge, les crevettes. Poursuivre la cuisson à feu doux pour 30 minutes.
500 g	oignons vert hachés	
2 kg	poivrons rouges dés	
2 kg	poivrons verts dés	
7 kg	goberge (crabe), hachée	
4 kg	crevettes	4. Mettre 2 oz (60 ml) du mélange sur chaque tranche de pain. Garnir de fromage et gratiner au four en mode chaleur à 350 F, de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Servir 2 tranches par portion.
400	tranches de pain	
1,2 kg	fromage mozzarella écrémé râpé	

