

# Filet d'aiglefin sauce aux poireaux

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

130 g (filet d'environ 95 g + 35 g de sauce)

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Marmite vapeur, four combi

### Équipements de service

Cuillère trouée pour le poisson et  
louche de 2 onces pour la sauce

### Valeur nutritive par portion 130 g

Calories	110	Sodium (mg)	195
Protéines (g)	17	Lipides (g)	2
Glucides (g)	2.5	Gras saturés (g)	0.2
Sucres (g)	0.5	Fibres (g)	0.2



Québec 



# Filet d'aiglefin sauce aux poireaux

120 portions

## Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
3 x 4.54 kg	Filets d'aiglefin surgelés	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rouler les filets d'aiglefin sur eux-mêmes et les placer dans les insertions.</li><li>2. Saupoudrer le fumet sur les filets de poisson (environ 40g par insertion pleine grandeur).</li><li>3. Cuire au four « combi » au mode vapeur à 240°F pendant environ 20 minutes.</li><li>4. Égoutter les insertions de poissons et les couvrir d'une pellicule de plastique.</li></ol> <p><b>Faire la sauce aux poireaux :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Cuire l'huile et la farine pour faire un roux. Incorporer de l'eau pour rendre homogène et ajouter le lait et le poivre. Laisser cuire 5 minutes.</li><li>6. Sauter les poireaux à haute intensité sur une plaque pendant environ 3 minutes en les retournant avec une spatule. Saupoudrer du mélange sel et poivre.</li><li>7. Ajouter les poireaux à la sauce béchamel.</li></ol>
140 g	Fumet de poisson	
<b>Sauce aux poireaux :</b>		
680 ml	Huile	
785 g	Farine	
12 L	Eau	
1.3 L	Lait 2 %	
1 g	Poivre blanc	
600 g	Poireaux frais émincés	

