

Filet de poisson amandine

40 portions

Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

1 filet de poisson par portion (125 g cuit)

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	188	Sodium (mg)	255
Protéines (g)	21.6	Lipides (g)	10.4
Glucides (g)	1.8	Gras saturés (g)	2.6
Sucres (g)	0.4	Fibres (g)	0.8



Québec 



Filet de poisson amandine

40 portions

Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
40	Merlu en filet (142 g cru)	<ol style="list-style-type: none">1. Plaquer les filets de poisson dans les insertions #8 avec l'huile végétale.2. Cuire au four à 400 environ 6 minutes.3. Mélanger le beurre, les amandes, le jus de citron, le sel, le poivre, l'origan et le persil haché.4. Étendre ce mélange sur le côté non rôti des filets de poisson.5. Remettre au four et griller 3 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les amandes grillées.
100 ml	Huile végétale	
150 ml	Beurre	
500 ml	Amandes effilées	
80 ml	Jus de citron	
15 ml	Sel	
15 ml	Poivre blanc	
10 ml	Origan	
20 ml	Persil frais haché	

