

Filet de sole à l'orange

96 portions

Source de la recette

Hôpital Juif de réadaptation

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

1 filet

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	100	Sodium (mg)	310
Protéines (g)	17	Lipides (g)	1
Glucides (g)	5	Gras saturés (g)	0
Sucres (g)	3	Fibres (g)	1



Québec 



Filet de sole à l'orange

96 portions

Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
24 unités	Oranges fraîches	<ol style="list-style-type: none">1. Bien laver l'orange avant de peler le zeste. S'assurer de ne pas utiliser la pulpe blanche. Découper l'orange en deux et presser le jus.2. Mélanger le jus d'orange avec le miel, le sel, le poivre et le zeste d'orange pour la marinade.3. Préchauffer le four conventionnel à 425°F. Verser la marinade sur les filets de sole et laisser mariner pendant 15 minutes.4. Retirer les filets de la marinade. Badigeonner les filets d'huile avant de placer au four. Cuire de 5 à 10 minutes.5. Dans une poêle à feu vif, réduire le reste de la marinade pour en faire un glaçage. Asperger le glaçage sur le poisson avant de servir.
120 ml	Miel	
10 ml	Sel	
7 ml	Poivre noir moulu	
118 ml	Zeste d'orange	
96 un	Filets de sole crus	
240 ml	Huile de canola	

