

Filet de poisson aux légumes grillés

90 portions

Source de la recette

Résidence Riviera – Centre d'hébergement de soins de longue durée

Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

Description de la portion et du service

1 filet

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Plaque pleine de 2 pouces

Équipement de cuisson

Four à vapeur et à convection

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

| | | | |
|---------------|-----|------------------|-----|
| Calories | 172 | Sodium (mg) | 370 |
| Protéines (g) | 17 | Lipides (g) | 9 |
| Glucides (g) | 6 | Gras saturés (g) | 1.5 |
| Sucres (g) | 2.5 | Fibres (g) | 1 |



Québec 



Filet de poisson aux légumes grillés

90 portions

Rendement de la recette

| Quantité | Ingrédients et traitement | Mise en place et mode de préparation |
|-------------|------------------------------------|--|
| 2 x 4.54 kg | Filets de merlu argentés, surgelés | <ol style="list-style-type: none">1. Faire pocher le merlu dans le vin, dans le four à vapeur durant 6 minutes.2. Dans une plaque pleine de 2 pouces, mettre un fond de sauce tomate et éclaircir avec le fond de cuisson du merlu, puis déposer le poisson dessus.3. Ajouter une lisière de pesto sur chaque filet.4. Parsemer de fromage parmesan5. Cuire au four à convection à 325°F pendant 12 minutes. |
| 1 L | Vin blanc | |
| 2 L | Sauce tomate | |
| 2 x 453 g | Pesto | |
| 2 kg | Poivrons grillés, surgelés | |
| 2 unités | Oignons crus, en rondelles | |
| 125 ml | Fromage parmesan | |

