

# Filets de saumon en croûte d'aneth et citron

150 portions

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Idola St-Jean

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

105 g pour la portion régulière

### Rendement de la recette

15.75 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Plaques de cuisson, four « combi »

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion 105 g

Calories	181	Sodium (mg)	146.5
Protéines (g)	23	Lipides (g)	7.5
Glucides (g)	4	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	0.5	Fibres (g)	0



Québec 



## Filets de saumon en croûte d'aneth et citron

150 portions

### Rendement de la recette

15.75 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
150 unités	Longes de saumon surgelées	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Plaquer le saumon sur les plaques de cuisson : 20 morceaux par plaque maximum. Badigeonner d'huile.</li><li>2. Dans un cul de poule, mélanger les assaisonnements avec la chapelure. Répartir le mélange d'assaisonnements sur le saumon et presser pour bien faire adhérer.</li><li>3. Cuire au four pendant 8 minutes à 425°F.</li></ol>
250 ml	Huile de canola	
75 g	Assaisonnement citron & fines herbes	
2 unités	Aneth frais, haché finement	
5 ml	Poivre noir moulu	
750 g	Chapelure Panko <sup>MD</sup>	

