

# Pangasius, sauce aux agrumes

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 pangasius (90 g cuit) et 20 g de sauce par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	108	Sodium (mg)	59
Protéines (g)	14.2	Lipides (g)	1.9
Glucides (g)	8.2	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	6.4	Fibres (g)	0.3



Québec 



## Pangasius, sauce aux agrumes

40 portions

### Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
40	Filet de Pangasius (112 g cru)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Plaquer les filets de poisson dans les insertions #8 et saupoudrer de paprika.</li><li>2. Cuire au four à 400 environ 6 minutes</li><li>3. Dans une casserole mélanger tous les ingrédients de la sauce et mijoter 2 à 5 minutes.</li><li>4. Lorsque le poisson est cuit, verser la sauce dessus.</li></ol>
40 ml	Paprika	
<b>Sauce aux agrumes</b>		
30 ml	Gingembre frais haché	
500 ml	Jus d'orange	
200 g	Cassonade	
30 ml	Zeste de citron	
100 ml	Jus de citron	
30 ml	Beurre	
22 ml	Fécule de maïs	
<b>Service</b>		
40	Tranches fines d'orange (3 mm)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Garnir chaque poisson d'une fine tranche d'orange</li></ol>

