

Poisson à l'italienne

120 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Utiliser les herbes de votre choix (estragon, aneth, coriandre, ou autres).

Description de la portion et du service

Servir un demi-filet (environ 80 g) nappé d'un peu de sauce rosée, par enfant.

Rendement de la recette

9,7 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

6 insertions de 2 po/5 cm

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	92	Sodium (mg)	201
Protéines (g)	15	Lipides (g)	3
Glucides (g)	2	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0



Québec 



Poisson à l'italienne

120 portions

Rendement de la recette

9,7 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
2,5 L (10 tasses)/2,5 kg	Sauce rosée	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">Réaliser la sauce rosée : mélanger 2 L (8 tasses) de sauce aux tomates de base et 625 ml (2 1/2 tasses) de crème à 15 % préalablement chauffée.Hacher les herbes fraîches et les mélanger avec l'huile, le sel et le poivre à l'aide d'un robot culinaire (voir méthode 4). MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 200 °C (400 °F).Couper les filets en 2 morceaux égaux, en suivant la forme du poisson.Déposer les demi-filets dans les insertions préalablement vaporisées d'enduit végétal. Napper de sauce rosée (mesurer 500 ml (2 tasses) par insertion).À l'aide d'un robot culinaire, hacher et mélanger le persil, les oignons verts, l'ail, le basilic, l'huile, le sel et le poivre. Répartir également ce mélange sur les filets de poisson.Cuire au four à convection pendant environ 13 min (ou au four conventionnel environ 16 min), ou jusqu'à ce que la température interne du poisson atteigne 69 °C.
8,5 kg	Filets de poisson blanc	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	
1 L (4 tasses)/100 g	Persil frais	
300 ml (1 1/4 tasse)/175 g	Oignons verts, hachés	
60 ml (1/4 tasse)/40 g	Ail haché	
250 ml (1 tasse)/40 g	Basilic frais	
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive	
20 ml (4 c. à thé)/22 g	Sel	
10 ml (2 c. à thé)/6 g	Poivre	

