

# Poisson en croûte nappé de sauce tomates et lime

99 portions

## Source de la recette

CHUM

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

1 filet de poisson nappé de 60 ml de sauce

### Rendement de la recette

11 plaques (9 filets/plaque) et 5.940 L de sauce

### Équipements de préparation

### Réipients de cuisson

Plaque

### Équipement de cuisson

Four à convection, marmite vapeur

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion (1 filet nappé de 60 ml de sauce)

Calories	305	Sodium (mg)	590
Protéines (g)	16.5	Lipides (g)	17.8
Glucides (g)	20	Gras saturés (g)	1.6
Sucres (g)	2.6	Fibres (g)	2.8



Québec 



# Poisson en croûte nappé de sauce tomates et lime

99 portions

## Rendement de la recette

11 plaques de filets de poisson (9 filets/plaque) et 5.940 L de sauce tomates et lime

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
<b>Filet de poisson en croûte de graines de lin</b>		
11.088 kg	Filet de Basa (environ 112 g chaque filet)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assécher les filets.</li> <li>2. Mélanger l'huile et le jus de lime.</li> <li>3. Mélanger la chapelure, le lin, la coriandre et le sel.</li> <li>4. Tremper les filets dans le mélange d'huile et de jus de lime.</li> <li>5. Paner dans le mélange de chapelure, lin, coriandre et sel. Secouer et enlever l'excédent.</li> <li>6. Disposer 9 unités sur une plaque préalablement huilée.</li> <li>7. Cuire au four à convection 5 minutes à 220° C ou 400° F</li> </ol>
2.288 kg	Chapelure nature	
0.616 kg	Graines de lin moulu	
0.015 kg	Coriandre moulue	
0.110 kg	Sel	
1.650 kg	Huile de canola	
0.4995 kg	Jus de lime	
<b>Sauce tomates et lime</b>		
0.396 kg	Pâte de tomate s/sel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une marmite vapeur, mélanger les 7 premiers ingrédients.</li> <li>2. Faire mijoter jusqu'à ce que vous obteniez le volume désiré. Vérifier la réduction avec la mesure appropriée.</li> <li>3. Ajouter le sucre et mélanger.</li> <li>4. Délayer la fécule de maïs dans l'eau et lier la sauce. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à épaississement.</li> <li>5. Ajouter le sel et mélanger.</li> <li>6. Mettre dans insertions pour le service.</li> </ol>
1.534 kg	Tomates broyées s/sel	
0.040 kg	Base de poulet s/sel	
0.042 kg	Poudre d'oignons	
0.015 kg	Gingembre moulu	
0.990 kg	Jus de lime	
0.050 kg	Zeste de citron	
0.066 kg	Sucre	
0.165 kg	Fécule de maïs	
3.868 kg	Eau	
0.007 kg	Sel	
0.012 kg	Coriandre fraîche hachée	

