

# Poisson pané à la cajun

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](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Le tilapia, la sole, le flétan et le pangasius constituent d'excellents choix de poisson blanc pour cette recette.

### Description de la portion et du service

Servir 1/2 filet (environ 65 g) garni d'une tranche de citron, par enfant.

### Rendement de la recette

7,8 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

6 plaques à pâtisserie

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	82	Sodium (mg)	153
Protéines (g)	13	Lipides (g)	1
Glucides (g)	4	Gras saturés (g)	0.4
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0



Québec 



# Poisson pané à la cajun

120 portions

## Rendement de la recette

7,8 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
7,7 kg	Filets de poisson	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Préparer la chapelure assaisonnée (voir méthode 3).</li></ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffer le four à convection ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).</li><li>2. Couper les filets de poisson en 2 sur le sens de la longueur afin d'obtenir des morceaux de poids égal. Réserver.</li><li>3. À l'aide du robot culinaire, réduire en chapelure grossière le sel, le paprika, le romarin, la moutarde, le piment de Cayenne, la poudre de chili et les flocons de maïs. Ajouter l'ail haché et mélanger à l'aide d'une cuillère.</li><li>4. Déposer la chapelure dans une grande insertion. Enrober les morceaux de poisson de chapelure puis les déposer sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier parchemin (compter 20 portions par plaque).</li><li>5. Cuire au four à convection pendant environ 12 min (ou au four conventionnel environ 15 min).</li></ol>
20 ml (4 c. à thé)/25 g	Sel	
125 ml (1/2 tasse)/50 g	Paprika	
45 ml (3 c. à soupe)/8 g	Romarin séché	
45 ml (3 c. à soupe)/34 g	Moutarde en grains	
10 ml (2 c. à thé)/5 g	Piment de Cayenne	
60 ml (1/4 tasse)/32 g	Poudre de chili	
45 ml (3 c. à soupe)/25 g	Cumin moulu	
3,5 L (14 tasses)/500 g	Flocons de maïs (de type Corn Flakes)	
80 ml (1/3 tasse)/40 g	Ail haché finement	
Quantité suffisante	Citrons coupés en tranches	

