

# Sole et crevettes au gratin

80 portions

## Source de la recette

Centre hospitalier de Maria

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

60 g

### Rendement de la recette

7,54 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

Plat de cuisson profond

### Équipement de cuisson

Sauteuse, four

### Équipements de service

Cuillère de 4 oz

### Valeur nutritive par portion

Calories	240	Sodium (mg)	253
Protéines (g)	23.4	Lipides (g)	5.0
Glucides (g)	26.2	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1.9



Québec 



# Sole et crevettes au gratin

80 portions

## Rendement de la recette

7,54 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
<b>Étape 1</b>		
9 kg	Pomme de terre nature, coupées en petits cubes	1. Cuire les pommes de terre, coupées en cubes de 2 pouces, al dente dans une casserole d'eau bouillante. 2. Cuire les filets de sole et les carottes en cubes dans un poêlon avec un peu d'huile pendant environ 20 minutes.
10 lb	Filet de sole congelé	
1500 ml	Carottes en dés congelées	
<b>Étape 2 (Préparation de la sauce blanche)</b>		
4 L	Lait 2% M.G.	1. Préparer la sauce blanche dans un faitout.
400 ml	Eau (pour diluer la fécule de maïs)	
275 ml	Fécule de maïs	
100 ml	Ciboulette, déshydraté	
4 ml	Muscade	
20 ml	Persil, déshydraté	
2 ml	Poivre	
30 ml	Base de bouillon de poisson	
4 ml	Laurier moulu	
<b>Étape 3</b>		
400 ml	Oignons coupés congelés	2. Cuire tous les légumes dans la sauteuse dans un peu d'huile et ajouter à la sauce blanche. Assaisonner. 3. Ajouter les crevettes, la sole défaits, les carottes et les cubes de pomme de terre. 4. Mélanger doucement. 5. Séparer le mélange dans trois plats profonds allant au four. 6. Placer 500 g de fromage par casserole. 7. Gratiner à 175 °C (350°F), environ 20 minutes.
150 ml	Piments rouges congelés	
400 ml	Céleri congelé	
150 ml	Piment verts congelés	
3 ml	Poudre d'ail	
1500g	Crevettes	
1500 g	Fromage mozzarella	

