



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Poisson à la florentine

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	aiglefin ou autre poisson à chair blanche, frais ou congelé (une vingtaine de morceaux de 6 oz [170 g])	3,5 kg
Sauce		
3 c. à table	beurre ou margarine	45 ml
3 c. à table	farine tout usage	45 ml
2 tasses	lait	500 ml
1 c. à table	jus de citron	15 ml
3 tasses (3 lb)	épinards cuits à la valeur, pressés et hachés	750 ml (1,4 kg)
½ c. à thé	sel	2 ml
1 c. à table	persil séché	15 ml
Facultatif :	parmesan râpé poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine en fouettant et continuer à mélanger pendant environ deux minutes jusqu'à ce que le roux bouillonne.
3. Ajouter le lait au fouet. Continuer à fouetter la sauce pendant cinq à dix minutes ou jusqu'à ce qu'elle épaississe (c'est-à-dire quand elle couvre le dos d'une cuillère).
4. Ajouter le jus de citron, le persil, les épinards, le sel et le poivre (facultatif).
5. Pendant ce temps, déposer le poisson sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Cuire de 15 à 20 minutes (si le poisson est congelé) ou de 10 à 15 minutes (si le poisson est frais) jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.

6. Répartir dans les assiettes et verser la sauce sur le poisson à la louche. Garnir de parmesan, au goût.

Variante végétarienne proposée

Œufs à la florentine – Suivre les étapes 1 à 4. Retirer une quantité suffisante de sauce pour le nombre voulu de portions végétariennes. Utiliser des œufs au plat (voir la recette) au lieu du poisson et suivre la même méthode de présentation.

Pour la recette végétarienne, utiliser un œuf au plat et deux cuillères à soupe (30 ml) de sauce par portion.

Note : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



Valeur nutritive pour 93 g	
Calories	90
Lipides	1,5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	100 mg
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Sucres	1 g
Protéines	18 g
Calcium	60 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
1 Viandes et substituts