

Applications de menus.. Des tentations bonnes pour vous avec le Tilapia

Il existe une mauvaise perception comme quoi ce qui est bon pour vous n'est pas bon au goût. Ce poisson maigre au goût doux et sucré et à la chair ferme et floconneuse, offre un grand charme et une grande versatilité. Le tilapia Regal Springs a de fortes teneurs en protéine, sélénium, vitamine B12, niacine, et potassium, ce qui lui confirme son attribut santé, tout en étant une délicieuse addition pour tous les menus.

Amuse-gueules

- Vous cherchez une façon d'ajouter plus de protéines à votre menu? Essayez d'incorporer le tilapia dans une soupe. Le tilapia est un bel ajout à une soupe aux pois et une parfaite façon de commencer un repas. Garnir de croûtons et cornichons sucrés sur le côté.
- C'est toujours meilleur avec du bacon! Surprenez vos résidents avec ces bouchées de tilapia au bacon. Déposez simplement des pièces de bacon sur le dessus du tilapia, coupé en morceaux et placez sur une plaque couverte de papier parchemin. Cuire et servir.
- Impressionnez vos résidents avec ces bouchées de tilapia en pâte phyllo. Placez des coupes de pâte phyllo prêtes à servir sur une plaque de cuisson. Ajoutez-y du chou émincé, des carottes, du poivre citronné et de la sauce tartare. Surmontez le tout de tilapia et cuire au four. Garnir d'un peu plus de sauce tartare.

Lunch

-  • Un tilapia grillé aux agrumes et sa purée de mangue servie avec des laitues mélangées est une idée délicieuse et saine à ajouter à vos menus de dîners.
-  • Plutôt que d'offrir le traditionnel burger du capitaine, pourquoi ne pas essayer un sandwich au tilapia noirci avec une mayonnaise au poivre et citron? Servir avec des quartiers de pommes de terre, des frites de patate douce ou une salade.
-  • Vous cherchez une idée riche en protéine pour votre choix du chef du dîner? Servez le tilapia avec une sauce au citron et des amandes grillés. Les amandes ajoutent de la protéine et des fibres à cette recette. Servez avec un petit pain ou une salade.

Souper

-  • Améliorez les valeurs nutritives de votre plat avec ce tilapia au chou et légumes racines! Ce repas copieux en nutriments représente une idée de repas qui offre d'excellentes sources de protéines, fibres et nombreuses vitamines et minéraux.
-  • Saviez-vous que les câpres sont riches en antioxydants? Cet ingrédient original se paire parfaitement avec le doux goût du tilapia en y ajoutant des valeurs nutritives intéressantes. Servez une escalope de tilapia avec des câpres et du citron pour un choix de souper plein de saveurs.
-  • Le tilapia au four avec sauce alfredo crémeuse aux crevettes servi sur des pâtes est un ajout délicieux pour vos menus. Ajoutez des crevettes blanches du Pacifique Ocean Jewel pour améliorer l'apport de protéine de votre plat et sa présentation globale.

Voir le verso pour les recettes vedettes.



Tilapia

3-5oz et 5-7oz en caisses de 10lbs, IQF

Poisson d'élevage, sans arêtes, sans peau, versatile, pratique et facile à cuire.

Codes de produits:

3-5oz, 1x10lb - SF03138

5-7oz, 1x10lb - SF01665





TILAPIA GRILLÉ AUX AGRUMES ET PURÉE DE MANGUE (25 portions)

4,95 lbs de filets de tilapia entiers, dégelés (90g par portion)
 ½ t. de zeste d'orange
 ½ t. de zeste de citron
POUR LA PURÉE DE MANGUE:
 8 t. de mangues congelées, en cubes, dégelées
 ¼ t. de vinaigre de riz
 2 c. à table d'oignon vert émincé
 2 c. à table de poivre citronné sans sucre et sans sel
 1 c. à table de poivre noir

1. Préchauffer le four à 425°F (218°C).
2. Graisser une plaque de cuisson ou utiliser du papier parchemin.
3. Mélanger les zestes d'orange et de citron ensemble dans un bol.
4. Saupoudrer le tilapia décongelé du mélange de zestes.
5. Cuire au four à convection pendant 12-15 minutes, en retournant les filets à la mi-cuisson. Vous assurer que la température interne atteigne 165°F (74°C).
6. Dans un chaudron profond à chaleur moyenne, ajouter la mangue, le vinaigre, l'oignon vert et l'assaisonnement de poivre citronné.
7. Faire revenir pendant 15 minutes. Une fois que tout est ramolli, réduire en purée.
8. Servir le tilapia grillé avec la purée de mangue.

SANDWICH AU TILAPIA NOIRCI ET MAYONNAISE AU POIVRE ET CITRON (25 portions)

4,95 lbs de filets de tilapia entiers, dégelés (90g par portion)
 ¼ t. d'épices à noircir
POUR LA MAYONNAISE:
 3 t. de mayonnaise
 2 c. à table de persil déshydraté
 ¼ t. de mélange de poivre citronné sans sucre et sans sel
 3 t. de jeunes laitues
 2 t. de poivrons rouges grillés en conserve, drainés et coupés en tranches
 25 petits pains

1. Préchauffer le four à 425°F (218°C).
2. Graisser une plaque de cuisson ou utiliser du papier parchemin.
3. Cuire au four à convection pendant 12-15 minutes, en retournant à la mi-cuisson. Vous assurer que la température interne atteigne 165°F (74°C).
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la mayonnaise. Faire le mélange au moins 30 minutes avant le service.
5. Pour assembler le sandwich, étendre la mayonnaise sur le pain et ajouter le tilapia noirci, les jeunes laitues et les poivrons rouges.
6. Servir avec des frites, quartiers de pommes de terre ou une salade.



TILAPIA AVEC AMANDES GRILLÉES ET SAUCE AU CITRON (25 portions)

4,95 lbs de filets de tilapia entiers, dégelés (90g par portion)
 8 t. de farine blanche
 2 c. à table de poivre noir moulu
 1,5 t. d'amandes grillées
POUR LA SAUCE AU CITRON:
 4,75 t. de fond de légumes
 3 t. de jus de citron
 ¼ t. de poivre citronné sans sucre et sans sel
 2 c. à table d'oignons verts, émincés
 1 c. à table de persil déshydraté
 ¼ t. de féculé de maïs hydratée

1. Préchauffer le four à 425°F (218°C).
2. Mélanger la farine et le poivre ensemble dans un bol.
3. Graisser une plaque de cuisson ou utiliser du papier parchemin.
4. Saupoudrer les filets de tilapia de chaque côté dans le mélange de farine et les placer sur la plaque de cuisson. Vaporiser le dessus avec de l'huile. Cuire dans le four à convection pendant 12-15 minutes, en retournant à la mi-cuisson. Vous assurez que la température interne atteigne 165°F (74°C).
5. Dans un chaudron profond, emmenez le fond de légumes, le jus de citron et poivre à une ébullition.
6. Ajouter l'oignon vert et le persil. Laisser frémir pendant 5 minutes.
7. Ajouter la féculé de maïs au liquid et fouetter continuellement. Lorsque le liquide a épaissi, retirer du feu et garder chaud.
8. Au moment du service, couvrir le poisson avec la sauce, puis les amandes grillées. Garnir de persil ou basilic frais.



ESCALOPPE DE TILAPIA AVEC CÂPRES, CITRON ET PERSIL FRAIS (25 portions)

4,95 lbs de filets de tilapia entiers, dégelés (90g par portion)
 8 t. de farine blanche
 2 c. à table de poivre noir moulu
POUR LE SAUTÉ:
 4,75 t. de champignons blancs, en tranches
 3 c. à table d'huile de canola
 ¼ t. de câpres
 ½ t. de jus de citron
 ¼ t. de mélange de poudre d'oignon et de poudre d'ail sans sucre et sans sel
 3 c. à table de ciboulette déshydratée
 3 cé à table de persil italien frais

1. Préchauffer le four à 425°F (218°C).
2. Mélanger la farine et le poivre ensemble dans un bol.
3. Graisser une plaque de cuisson ou utiliser du papier parchemin.
4. Saupoudrer les filets de tilapia dans le mélange de farine en recouvrant les deux côtés du filet et les palcer sur la plaque de cuisson. Vaporiser le dessus avec de l'huile. Cuire au four à convection pendant 12-15 mins, en retournant les filets à la mi-cuisson. Vous assurer que la température interne atteigne 165°F (74°C).
5. Dans un chaudron profond, faire sauter les champignons avec l'huile de canola. Cuire pendant 10-14 minutes en brassant régulièrement. Cuire pratiquement tout le jus de cuisson des champignons.
6. Ajouter les câpres, le jus de citron, les oignons et le mélange d'épices. Cuire pendant 2 minutes, puis retirer du feu et réserver jusqu'au moment du service. Ajouter plus de jus de citron si nécessaire.
7. Garnir de quartiers de citron et de persil frais.



TILAPIA AU FOUR AVEC SAUCE ALFREDO CRÉMEUSE AUX CREVETTES (25 portions)

4,95 lbs de filets de tilapia entiers, dégelés (90g par portion)
 2 c. à table de poivre noir moulu
POUR LA SAUCE:
 2,5 t. de crevettes blanches du Pacifique, 90-130 ct
 ½ t. de margarine
 ¼ t. de farine blanche
 4 t. de lait 2%
 1 c. à table d'ail frais émincé
 1 c. à table de poivre
 ¼ t. de fromage parmesan

1. Préchauffer le four à 425°F (218°C).
2. Graisser une plaque de cuisson ou utiliser du papier parchemin.
3. Déposer les filets sur la plaque de cuisson et poivrer.
4. Cuire au four à convection pendant 12-15 minutes, en retournant les filets à la mi-cuisson. Vous assurer que la température interne atteigne 165°F (74°C).
5. Dans un chaudron profond, faire fondre la margarine à feu moyen.
6. Lorsque la margarine est fondue, ajouter la farine pour faire un roux, puis ajouter le lait en fouettant légèrement, sans arrêter.
7. Ajouter l'ail émincé, le poivre et les crevettes.
8. Laisser mijoter pendant 5-7 minutes, en remuant constamment.
9. Ajouter le fromage parmesan et vous assurer que la sauce atteigne 165°F (74°C).
10. Au moment du service, servir le tilapia avec la sauce alfredo crémeuse et garnir de ciboulette fraîche.



Contactez-nous: Ouest 604-591-1603 | Ontario 905-792-9700 | Est 514-745-6655

www.oceanjewelseafood.com

Notre engagement envers le réseau de la santé et le bien-être des aînés