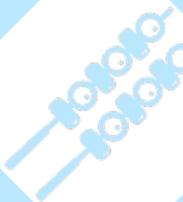


## ~ Applications de menus ~

# Un souper exceptionnel avec le mélange de fruits de mer

Notre mélange de fruits de mer est composé de chair de bébé palourdes, chair de moules cuites, crevettes blanches du Pacifique blanchies, rondelles et tentacules de calmars Loligo blanchies. Le mélange de fruits de mer ajoute couleur, saveur et texture à vos recettes et offre la solution parfaite pour rendre un plat extra-ordinaire.



## Entrées

- Parfait en antipasto. Garnissez d'un mélange de laitues et fines herbes.
- Revisitez un vieux classique en utilisant le mélange de fruits de mer en chaudière style New-York.
- Débutez votre repas en grand! Servez une salade de zucchini et fruits de mer avec une vinaigrette ail et citron.

## Dîner

- Un pain plat aux fruits de mer est l'à-côté parfait d'une salade dans un repas combinaison pizza-salade.
- Le mélange de fruits de mer est une excellente option pour votre choix du chef. Mélangez-le avec une sauce crémeuse au raifort et citron et servez-le sur un croissant.
- Essayez le mélange de fruits de mer dans un mijoté avec de la morue bleue Ocean Jewel et servez-le sur une baguette à l'ail et huile d'olive grillée .



## Mélange de fruits de mer, SI



Les deux options pré-blanchies et nettoyées sauvent temps et main-d'oeuvre; le fait que le produit est surgelé individuellement permet d'utiliser seulement ce dont vous avez besoin.

**Codes de produit:**  
400 g - SF00714  
2.5 lbs - SF00712



## Souper

- Vous planifiez un souper thématique? Offrez un Jambalaya aux fruits de mer avec un riz aux tomates. Servez-le dans un Gumbo ou un sauté servi avec riz.
- Pour un plat de pâtes simple et léger, faites sauter le mélange de fruits de mer avec des zucchini et piments sucrés et mélangez-le à de l'huile d'olive et de l'aneth.



## ~ Recettes ~

### PAIN PLAT AUX FRUITS DE MER, HUILE D'OLIVE, AIL ET POIVRONS ROUGES RÔTIS (25 PORTIONS)

2.75 lbs de mélange de fruits de mer, décongelé ( 50 g par portion)  
 25 pains plats  
 4 tasses de poivrons rouges en conserve, drainés et tranchés  
 4 tasses de champignons tranchés  
 1.5 tasse d'ail émincé  
 1.5 tasse d'huile d'olive  
 1 tasse d'oignons verts, finement hâchés  
 6 tasses de mozzarella râpé

- Préchauffer le four à convection à 450° F ou le Rational en mode pain et pâtisserie, pizza, couleur moyenne, 5 minutes.
- Placez chacun des ingrédients préparés dans des contenants séparés. Mélanger l'ail et l'huile d'olive ensemble.
- Commencer l'assemblage en badigeonnant les pains avec le mélange d'huile d'olive et d'ail. Déposer ensuite une mince couche de fromage, puis ajouter le mélange de fruits de mer, les piments, champignons, oignons verts. Couvrir d'une 2<sup>e</sup> couche de fromage.
- Cuire sur une plaque couverte de papier parchemin dans un four à convection de 5 à 8 minutes ou au Rational pendant 5 minutes selon les instructions énoncées plus haut.
- Servir chaud, avec une sauce, salade ou crudités et trempette.

### MÉLANGE DE FRUITS AVEC HERBES, AIL ET SALADE DE ZUCCHINIS FRAÎCHE (25 PORTIONS)

3.85 lbs de mélange de fruits de mer décongelé (70 g par portion)  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 1 c. à thé de poivre noir  
 6 tasses de zucchini jaunes, en tranches  
 6 tasses de zucchini verts, en tranches  
 1/2 tasse d'oignons verts, hâchés finement  
 1/4 tasse de persil frais, hâché finement  
**POUR LA VINAIGRETTE:**  
 1 1/4 tasse d'huile d'olive  
 1/4 tasse d'ail émincé  
 3/4 tasse de jus de citron

1 c. à soupe de poivre noir  
 1/4 de tasse de mélange d'estragon sans sucre et sans sel  
 25 feuilles de laitue (garniture)

- Préchauffer le four à convection à 400°F ou le Rational en mode poisson, poêlon à frire, mince, couleur moyenne, 3 minutes.
- Sur une plaque à biscuits huilée, déposer le mélange fruits de mer, l'huile d'olive, et le poivre noir. Rôtir pendant 3 minutes dans le four à convection, en vous assurant que la température interne atteigne 165°F ou 74°C, ou dans le Rational selon les réglages plus haut. Réserver et laisser refroidir.
- Dans un grand bol, ajouter les zucchini (jaunes et verts), les oignons verts, et le persil. Réserver.
- Dans un autre bol, ajouter l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le poivre noir, le mélange d'estragon et bien mélanger pour obtenir une émulsion.
- 30 minutes avant le service, ajouter le mélange de fruits de mer refroidi aux légumes et la vinaigrette.
- Garnir d'une feuille de laitue, de fines herbes, de poivrons grillés ou d'épices au choix.



### MÉLANGE DE FRUITS DE MER AVEC SAUCE CRÉMEUSE AU RAIFORT ET CITRON SERVI AVEC CROISSANT (25 PORTIONS)

2.75 lbs de mélange de fruits de mer, décongelé (50 g par portion)  
 1 1/2 tasse de yogourt grec  
 1/2 tasse de mayonnaise  
 1/2 tasse de jus de citron  
 1/2 tasse de raifort, en pot  
 1/4 tasse d'oignon vert, finement hâché  
 1/4 tasse de poivre citronné sans sucre et sans sel  
 25 tomates Roma, tranchées ( 3 tranches par portion)

3 tasses de jeunes laitues  
 25 croissants

- Préchauffer une marmite à vapeur ou un Rational en mode vapeur, 212°F, 5 minutes.
- Faire cuire le mélange de fruits de mer à vapeur pendant 5 à 7 minutes dans la marmite ou 5 minutes au Rational. S'assurer que la température interne atteigne 165 °F ou 74°C. Réserver et laisser refroidir.
- Dans un grand bol, mélanger le yogourt grec, la mayonnaise, le jus de citron, le raifort, l'oignon vert et l'assaisonnement de poivre citronné. Réserver 30 minutes pour que les saveurs se combinent.
- Couper les tomates en tranches, préparer les jeunes laitues et couper les croissants en 2.
- Mélanger les fruits de mer et la crème ensemble et assembler les sandwiches.
- Servir avec un accompagnement de salade, des pommes de terre hachées ou en quartiers.



### JAMBALYA AUX FRUITS DE MER EN BOUILLON DE RIZ ET TOMATE (25 PORTIONS)

3.85 lbs de mélange de fruits de mer, décongelé (70 g par portion)  
 3 tasses de carottes, en dés  
 3 tasses d'oignon, en dés  
 1 1/2 tasse de poivrons rouges, en dés  
 2 tasses de saucisses Oktoberfest, coupées en rondelles  
 6 tasses de riz basmati  
 8 tasses de sauce tomate  
 6 tasses de bouillon de poulet  
 1 1/2 tasse d'oignons verts, hâchés finement  
 1/4 tasse de flocons d'oignons grillés sans sucre et sans sel  
 1/2 tasse d'épices cajun

- Préchauffer le four à convection à 350°F ou le Rational en mode combi, humidité de 30%, chaleur sèche de 70%, 350°F, 30 minutes.
- Dans un chaudron profond, faire sauter les carottes, les oignons, les piments et les saucisses pendant 7 à 10 minutes.
- Assaisonner avec les oignons séchés, l'ail et les épices Cajun. Faire revenir pendant 3 à 5 minutes supplémentaires et réserver.
- Déposer les légumes cuits et la saucisse dans un plaque de banquet de 4". Ajouter le mélange de fruits de mer décongelé, le riz, la sauce tomate, le bouillon de poulet et les oignons verts. Bien mélanger.
- Mettre le couvercle et cuire dans le four à convection pendant 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé ou dans le Rational pendant 30 minutes. S'assurer que la température interne atteigne 165°F ou 74°C.
- Au besoin, ajouter 1/2 tasse de sauce tomate supplémentaire au plat fini.
- Garder le plat à une chaleur de 200°F jusqu'au service.
- Garnir d'herbes fraîches, ou de tomates Roma en dés.



### LINGUINI AUX FRUITS DE MER, POIVRONS ET ZUCCHINIS DANS UNE SAUCE À L'HUILE D'OLIVE ET AU CITRON (25 PORTIONS)

3.85 lbs de mélange de fruits de mer, décongelé (70 g par portion)  
 3 tasses de poivrons rouges grillés, en conserve, drainés  
 6 tasses de zucchini verts, en dés  
 2 tasses d'oignon rouge tranche mince  
 2 c. à table d'ail frais émincé  
 3 tasses d'huile d'olive  
 1 tasse de jus de citron  
 2 c. à table de poivre noir  
 1 1/2 tasse d'aneth frais hâché

4 lbs de linguini secs  
 Fromage parmesan au goût

- Dans un grand chaudron profond, faire bouillir l'eau pour les pâtes. Remplir le chaudron au 3/4 et attendre que l'eau bouille avant d'y déposer les pâtes.
- Dans un autre chaudron profond, à feu moyen, faire revenir l'oignon rouge pendant 5 à 7 minutes.
- Ajouter les zucchini et les poivrons grillés et faire revenir pendant 3 à 6 minutes. Réserver.
- Cuire les linguinis pendant 8 à 12 minutes en remuant à l'occasion.
- Ajouter le mélange de fruits de mer aux légumes et faire revenir pendant 4 minutes. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le poivre noir, l'aneth et les linguinis cuits.
- Servir immédiatement. Garnir d'herbes fraîches, de zeste de citron ou de fromage parmesan.



Contactez-nous: 905-792-9700 | [www.oceanjewelseafood.com](http://www.oceanjewelseafood.com)

*Notre engagement envers le secteur santé et le bien-être des aînés*