

## ~ Applications de menus ~

# Saumon: Un super aliment de tous les jours

Saviez-vous que le saumon apporte une dose puissante de nutriments? En plus de contenir une quantité importante d'acides gras Oméga-3 qui supportent la santé du coeur et des yeux, le saumon est riche en d'autres nutriments comme des protéines, de la vitamin B12, de la vitamin D, de la vitamine B6 et du sélénium.

En plus d'être remplis de nutriments, le saumon est versatile, facile à préparer et se marie à une variété de saveurs. Si vous souhaitez rehausser vos menus, essayez ces recettes puissantes.

**OCEAN JEWEL**

### Saumon rose PouchPak<sup>MC</sup>

Le saumon PouchPak Ocean Jewel est supérieur en fait de goût et de texture avec une couleur consistente. Notre emballage entièrement drainé n'offre pas seulement une sécurité alimentaire améliorée, il est aussi facile à utiliser et permet des économies de temps et d'argent.

**Code de produit: SF04695**

**Saumon en flocons**

**Ocean Jewel PouchPak**

**12 x 500g**

## Entrées

- Le saumon se marie parfaitement avec le pamplemousse, l'avocat et le quinoa. Cette salade de super aliments ajoutera un punch extra-nutritif à n'importe lequel des menus.
- Débutez votre repas avec une chaurrée de saumon et maïs. Cette version d'une favori de tous les temps réchauffera certainement le coeur de vos résidents.
- Mettez votre créativité à l'épreuve et amusez-vous en servant des mini-roulés au saumon utilisant différentes saveurs de wraps et d'ingrédients.

## Dîner

- Amplifiez l'apport de protéines avec une frittata d'oeufs et saumon. Ce plat savoureux peut être servi avec différents accompagnements tel qu'une salade de pommes de terre, une salade verte ou des légumes sautés.
- Vous souhaitez donner une tournure spéciale à un des favoris traditionnels? Pourquoi ne pas servir un sandwich au fromage grillé avec saumon sur un pain multigrain servi avec une salade de chou crémeuse et quelques tranches de tomates.
- Des beignets de saumon avec sauce tartare représentent le menu parfait pour un dîner à tout moment de l'année. Ils peuvent être servis sur un petit pain ou encore une variété d'autres accompagnements.

## Souper

- Si vos résidents apprécient le pain de viande, essayez de servir un pain de saumon. Substituez simplement la viande hachée de la recette par le saumon en sachet PouchPak et offrez une version plus santé de ce met réconfortant populaire. Recouvrir de sauce crémeuse à l'aneth et servir avec des légumes ou des pommes de terre.
- Le pâté au saumon servi avec une sauce Béchamel au citron et à l'aneth est une recette rapide et facile qui n'est pas seulement nutritive, elle saura aussi plaire aux palais les plus capricieux. Servir avec ds légumes verts comme des fèves vertes, du brocoli ou des asperges et garnir d'aneth frais.
- Pour un plat de pâtes simple et délicieux, combinez le saumon en flocons avec de la sauce crémeuse à l'ail et faire revenir avec les pâtes et des asperges cuites. Servir avec une salade verte et du pain à l'ail.



## ~ Recettes ~

### PÂTES CRÉMEUSES À L'AIL ET AU SAUMON AVEC ASPERGES (25 portions)

4 lb et 6 oz de saumon PouchPak Ocean Jewel  
 1 lb et 13 oz de farfales, sèches  
 1 lb et 6 oz d'asperges, coupées en morceaux de 1"  
 13 oz de pois verts, surgelés  
 8 oz de mélange de sauce crémeuse à l'ail Knorr  
 9 tasses et 1/3 de lait 2%  
 1/2 tasse de margarine  
 3/4 tasse de fromage parmesan, râpé  
 2 c. à table de poivre noir, moulu

- Cuire les pâtes farfales dans de l'eau bouillante selon les indications de l'emballage. À 3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les morceaux d'asperges et les pois surgelés. Drainer.
- Pendant que les pâtes cuisent, préparer la sauce pour pâtes crémeuses à l'ail, en suivant les instructions de l'emballage. Garder au réchaud à un minimum de 140 °F/60 °C.
- Placer le saumon en flocons dans un chaudron à cuisson avec couvercle; ajouter le mélange de sauce crémeuse à l'ail.
- Faire chauffer jusqu'à ce que la température interne du saumon en sauce atteigne 165 °F/74 °C et la garde pendant 15 secondes.
- Ajouter les pâtes drainées, les asperges cuites, et les pois au saumon et sauce crémeuse
- Ajouter le parmesan et assaisonner de poivre.
- Garnir avec du fromage parmesan et des feuilles de persil deshydratées sur les assiettes avant de servir.
- Servir 8 oz par portion avec une salade mixte avec vinaigrette et du pain à l'ail.

### CHAUDRÉE DE SAUMON ET MAÏS (25 portions)

1/3 tasse et 4 c. à table de margarine  
 6,8 oz d'oignons, en dés  
 6 oz de céleri, haché  
 2 c. à thé de poudre d'ail  
 1 lb et 7 oz de pommes de terre, pelées et en dés  
 1 lb et 1 oz de carottes, en dés  
 19 tasses de bouillon de poulet faible en sodium  
 2 c. à thé de poivre noir moulu  
 1 c. à soupe de thym séché  
 3 tasses et 1/8 de lait évaporé  
 3 tasses et 2/3 cups de maïs en crème  
 4 tasses et 1/3 de fromage cheddar, râpé  
 2 lb et 3 oz de saumon PouchPak Ocean Jewel

- Dans une grande marmite à soupe, faire fondre la margarine à feu moyen.
- Faire sauter les oignons en dés, le céleri et la poudre d'ail jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
- Ajouter les pommes de terre, les carottes, le bouillon de poulet, le poivre et le thym.
- Laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Ajouter le saumon en flocons, le lait évaporé, le maïs en crème, et le fromage cheddar.
- Laisser mijoter pendant 10 minutes. Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 158 °F/70 °C et soit maintenue pendant un minimum de 15 secondes.
- Servir 6 oz par portion accompagné d'un petit pain ou un pain à l'ail. Garnir avec une branche de thym ou de persil frais.



### FRITTATA SAVOUREUSE AU SAUMON ET OEUFS (25 portions)

#### POUR LA FRITTATA:

4 lbs et 6 oz de saumon PouchPak Ocean Jewel  
 1/3 de tasse de margarine, ramollie  
 3 tasses d'oignons, en dés  
 4 tasses de poivrons rouges, en dés  
 42 oeufs, gros  
 2 tasses de crème sûre  
 1 c. à soupe et 1/3 d'aneth séché  
 1 c. à thé de sel  
 2 c. à thé de poivre noir moulu  
 3/4 de tasse de ciboulette fraîche, hachée  
 2 tasses et 1/4 de fromage cheddar, râpé

#### POUR GARNIR:

1 tasse de crème sûre  
 5 branches d'aneth frais

- Préchauffer le four à convection à 350 °F/177 °C.
- Réchauffer un poêlon à chaleur moyenne-élevée avec la margarine. Ajouter l'oignon et les poivrons rouges en dés et faire sauter jusqu'à ce qu'ils ramollissent, pendant environ 5 minutes.
- Dans un grand bol, fouetter ensemble les oeufs, la crème sûre, l'aneth séché, le sel, le poivre, la ciboulette hachée, et le mélange d'oignons et de poivrons rouges sautés.
- Vaporiser un plateau de cuisson de 2" de profondeur avec de l'huile; une toile remplie (de 18" x 24") donne un rendement de 36 portions. Étendre le saumon en flocons au fond du plateau de cuisson. Verser le mélange d'oeuf sur le saumon. Secouer le plateau légèrement pour que le tout se mélange également.
- Cuire au four pendant 25 minutes. Saupoudrer de fromage cheddar et cuire 5 minutes supplémentaires. Cuire jusqu'à ce que le centre soit sec, et que la température interne atteigne 165 °F/74 °C et soit maintenue pendant un minimum de 15 secondes. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.
- Couper la recette cuite en 6 par 6 pour donner 36 portions. Servir des morceaux de 3" x 4" chacun, recouverts de 2 c. à thé/10 ml de crème sûre et une branche d'aneth frais ou saupoudrer d'aneth séché au dessus de la crème sûre.



### SANDWICH AU FROMAGE GRILLÉ AVEC SAUMON SUR PAIN MULTIGRAIN (25 portions)

4 lb de saumon PouchPak Ocean Jewel  
 4 tasses de fromage Suisse, râpé  
 1 tasse et 1/4 de mayonnaise  
 3 pommes Gala, pépins retirés, coupées en dés  
 2 c. à soupe de poivre noir moulu  
 1 tasse de margarine, ramollie  
 2 c. à table d'aneth séché  
 50 tranches de pain multigrain

- Préchauffer le four à convection à 425 °F/218 °C.
- Dans un bol à mélanger, combiner le saumon, le fromage Suisse, la mayonnaise, les pommes en dés, et le poivre noir; bien mélanger.
- Garder au réchaud à une température minimale de 4 °C/40 °F jusqu'à l'assemblage. Vous pouvez préparer la tartina de saumon la journée d'avant pour diminuer le temps de préparation.
- Placer du papier parchemin sur la plaque de cuisson. Combiner la margarine et l'aneth séché. Beurrer les tranches de pain avec le mélange margarine-aneth.
- Placer la moitié beurrée vers le bas sur le papier parchemin.
- Étendre 1/2 tasse du mélange de saumon en utilisant une cuillère #8 sur la tranche du bas.
- Couvrir d'une autre tranche de pain multigrain recouverte de margarine et aneth – le côté gras vers le haut.
- Cuire les sandwichs pendant 8 minutes sur un côté, puis les tourner pour poursuivre la cuisson de 6 à 8 minutes de plus, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- S'assurer que la température interne atteigne 158 °F/70 °C et soit maintenue pendant 15 secondes.
- Couper les sandwichs en deux en diagonale. Servir 2 moitiés par portion.



### PÂTE AU SAUMON AVEC SAUCE BÉCHEMEL CITRON ET ANETH (25 portions)

1.5 kg saumon PouchPak Ocean Jewel  
 Fond individuel de pâte à tarte (5"/12.5cm de diamètre)  
 Plateaux individuels de pâte à tarte (5"/12.5cm de diamètre)  
 4 lb et 2 oz de pommes de terre, pelées  
 1/4 tasse de margarine, ramollie  
 1/2 tasse d'oignons, en dés  
 1 c. à table de poudre d'ail  
 1 tasse d'eau  
 1/2 c. thé de poivre noir moulu  
 1 oeuf, battu  
 1/3 tasse et 2 c. à thé de margarine  
 1/4 tasse de farine tout usage  
 2 tasses de lait 2%  
 1/4 tasse de jus de citron  
 2 c. à thé d'aneth séché

- Préchauffer le four à convection à 350 °F (177 °C). Faire décongeler les abaisses de pâte feuilletée au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les pommes de terre pendant 12 minutes. Drainer et piler. Réserver.
- Faire fondre la première margarine dans un chaudron à chaleur moyenne. Ajouter les oignons, la poudre d'ail, faire attendrir.
- Aux pommes de terre pilées, ajouter le saumon, les oignons sautés, le poivre noir et jus du saumon et mélanger.
- Assembler chaque pâte. Dans chaque doussous de tarte, placer le mélange de saumon et taper pour retirer l'air.
- Brosser le contour de chaque pâte avec un mélange d'oeuf battu. Couvrir avec les dessus de tarte.
- Brosser le dessus des pâtes avec le mélange d'oeuf battu et couper quelques lignes au milieu de la pâte pour laisser passer l'air.
- Placer les pâtes au saumon sur des plateaux et cuire au four préchauffé pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. PCC - cuire les pâtes jusqu'à ce que la température interne atteigne 158 °F (70 °C) et la garde pendant 15 secondes.
- Pendant que les pâtes cuisent, préparer la sauce béchamel au citron et aneth. Faire fondre la deuxième margarine à feu moyen.
- Ajouter la farine et fouetter jusqu'à ce que ce soit homogène. Verser graduellement le lait 2%, tout en continuant de fouetter. Lorsque ça épaissit, ajouter le jus de citron et l'aneth.
- Laisser mijoter pendant 2 minutes - PCC - maintenir la sauce à une température > 140 °F (60 °C) jusqu'au moment de servir.
- Retirer les pâtes du four, laisser refroidir pendant 10 minutes. Servir avec 1 oz (30 ml) de sauce béchamel au citron et aneth.



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

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