

Salade de chou frisé au thon et au saumon

Focus produit : Tranches de thon albacore poêlées Anova

Code : SF03714 (GTIN: 00653849094800)

Taille du paquet : 3 oz 32 x 85 g

Rendement de la recette : 25 portions (173 g par portion)

Exemple de service :



Ingrédients

- 1 Tranches de thon albacore poêlées Anova
- 2 Tranches de saumon poêlé Anova
- 3 Gousse d'ail (rôtie)
- 4 Oignon doux
- 5 Vinaigre de cidre de pomme
- 6 Jus de citron
- 7 Une grande poignée d'herbes fraîches (persil, basilic, origan, thym et menthe)
- 8 Huile d'olive
- 9 Sel et poivre au goût
- 10 Bébé chou frisé
- 11 Radis (tranchés finement)
- 12 Câpres
- 13 Cordons de piment (facultatif)

Préparation & Cuisson (CCP's)

- 1 Dans un mixeur, ajoutez l'oignon, l'ail, le vinaigre de cidre, le jus de citron, les herbes et l'huile d'olive, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Goûtez et assaisonnez à votre goût.
- 2 Mélanger la salade avec la vinaigrette.
- 3 Servez garni de câpres, de radis, de piments et de thon et/ou de saumon et dégustez !

Tableau de la valeur nutritive

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 package (85 g)	
pour 1 emballage (85 g)	
Calories 110	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.3 g	1 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 0 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Protein / Protéines 22 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Potassium 280 mg	6 %
Calcium 0 mg	0 %
Iron / Fer 3 mg	18 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Poids et mesures

Volume	unité(s)	Impérial	unité(s)	Métrique	unité(s)
	7	pc(s)			
	7	pc(s)			
	2				
	1/4				
	3 à soupe	1.5 oz.		43 g	
	2 à soupe	1 oz.		28 g	
	1/4 tasse	2 oz.		57 g	
	4 tasses	32 oz.		907 g	
	1 à soupe	0.5 oz.		14 g	

Tartare de thon

Focus produit : Longes de thon Anova

Code : SF04364 (GTIN: 00653849095098)

Taille du paquet : 3 - 5 lb - 1 x 15 lb

Rendement de la recette : 25 portions (173 g per serving)

Exemple de service :



Ingrédients

- 1 Longe de thon Anova, coupée en dés de 1/4 de pouce
- 2 Huile d'olive
- 3 Citrons verts, zeste râpé
- 4 Jus de citron vert fraîchement pressé
- 5 Poudre de wasabi
- 6 Sauce de soja
- 7 Sauce au piment rouge
- 8 Sel casher
- 9 Poivre noir fraîchement moulu
- 10 Oignons verts hachés
- 11 Piment jalapeño frais haché, graines retirées
- 12 Avocats, pelés, dénoyautés et coupés en petits morceaux
- 13 Graines de sésame (grillées)

Préparation & Cuisson (CCP's)

- 1 Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le zeste de citron vert, le jus de citron vert, le wasabi, la sauce soja, la sauce au piment rouge, le sel et le poivre.
- 2 Versez le mélange sur le thon coupé en dés dans un bol séparé.
- 3 Ajoutez les oignons verts, les graines de sésame et le jalapeño et mélangez bien.
- 4 Incorporez délicatement l'avocat au mélange de thon. Laissez reposer au réfrigérateur au moins 1 heure pour que les saveurs se mélangent.

Tableau de la valeur nutritive

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 100 g pour 100 g	
Calories 110	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0.4 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 0 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Protein / Protéines 26 g	
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Potassium 440 mg	9 %
Calcium 0 mg	0 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Poids et mesures

Volume	unité(s)	Impérial	unité(s)	Métrique	unité(s)
2 livres		32 oz.		907 g	
3/4 tasse		6 oz.		163 g	
3					
1/2 tasse		4 oz.		108 g	
1 1/2 à thé		0.25 oz.		19 g	
1 1/2 à thé		0.25 oz.		19 g	
1 à soupe		0.50 oz.		13 g	
1 1/2 à soupe		0.75 oz.		21 g	
1 à soupe		0.50 oz.		13 g	
3/4 tasse		0.375 oz.		163 g	
2 à soupe		1 oz.		25 g	
3					
1 à soupe		0.50 oz.		13 g	

Saumon de l'Atlantique fumé grillé avec salsa à la mangue et au citron vert

Focus produit : Saumon de l'Atlantique Ocean JewelMC ASC

Code : SF04641 (GTIN: 20059371806043)

Taille du paquet : 6 oz 1 x 10 lbs

Rendement de la recette : 25 portions (173 g par portion)

Exemple de service :



Tableau de la valeur nutritive

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 100 g			
pour 100 g			
Calories 138		% Daily Value*	
		% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 7.8 g			10 %
Saturated / saturés 1.7 g			8 %
+ Trans / trans 0 g			
Carbohydate / Glucides 6.7 g			
Fibre / Fibres 0.8 g			3 %
Sugars / Sucres 5.7 g			6 %
Protein / Protéines 10.4 g			
Cholesterol / Cholestérol 26.9 mg			
Sodium 423.2 mg			18 %
Potassium 258.9 mg			6 %
Calcium 11.3 mg			1 %
Iron / Fer 0.3 mg			2 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Poids et mesures

Ingrédients

- 1 Saumon de l'Atlantique Ocean Jewelmc
- 2 Cèdre fumé (assaisonnement pour poisson) Club House La Grille
- 3 Mangue coupée en dés de 2 cm
- 4 Oignons rouges, coupés en dés
- 5 Radis, finement tranché
- 5 Quartiers de citron vert
- 6 Huile d'olive
- 7 Cèdre fumé (assaisonnement pour salade) Club House La Grille®
- 9 Poivre noir moulu pour restaurant Club House
- 10 Vinaigre de vin blanc

Volume	unité(s)	Impérial	unité(s)	Métrique	unité(s)
25.0	pc(s)	4.68	livres	2.12	Kg
3.5	à soupe	1.76	oz.	50	g
2.3	L	2.37	livres	1.75	Kg
0.8	Tasse	3.60	oz.	102.05	g
0.8	Tasse	3.60	oz.	102.2	g
0.7	Tasse	3.40	oz.	96.38	g
30.0	mL	1.66	oz.	47.06	g
3.5	à soupe	1.76	oz.	50	g
1.00	à café	0.21	oz.	6	g
5	mL	0.16	oz.	4.53	g

Préparation & Cuisson (CCP's)

- 1 Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 2 Assaisonnez le saumon avec du sel et de l'assaisonnement au cèdre fumé Club House La Grille.
- 3 Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F).
- 4 Pour la salade, mélanger la mangue, l'oignon, le radis, l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et l'assaisonnement au cèdre fumé Club House La Grille.
- 5 Servir le saumon sur une salsa à la mangue et une salade. Garnir d'un quartier de citron vert.