

Guédille aux fruits de mer

Catégorie : Plats principaux - Sandwichs
Temps de préparation : 1 h
Équipement de cuisson : Aucun

Rendement (portions) : 2.6 kg de garniture (25)
Temps de cuisson : Aucun
Coût-aliments (portion) : 38.10\$ (1.53\$)

INGRÉDIENTS

- 225 g Pommes Granny Smith évidées, en tranches
- 45 ml Jus de citron
- 1 kg Crevettes nordiques surgelées, décongelées et égouttées
- 600 g Goberge surgelée, décongelée et égouttée
- 550 g Crème sure
- 135 g Moutarde à l'ancienne
- 10 g Ail haché finement
- 600 g Céleri-rave pelé et râpé
- 20 g Sel
- 2 g Poivre
- 25 un. Pains ciabatta multigrain ou de blé entier, ou pain thintini à hot-dog à grains entiers, ou petits pains à saucisse de blé entier, ouverts en 2 et grillés (maximum 75 g)

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les tranches de pomme et le jus de citron.
2. Dans un grand bol, mélanger tout le reste des ingrédients, sauf les pains.
3. Y ajouter les pommes et mélanger.
4. Garnir chaque pain de 125 ml (100 g) de la préparation aux fruits de mer.

Guédille aux fruits de mer



ALLERGÈNES

Fruits de mer
Lait
Blé
Sulfites

PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1/2
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

NUTRITION

En plus d'être riches en plusieurs vitamines et minéraux, les crevettes renferment de précieux oméga-3, bénéfiques à une bonne santé cardiovasculaire. Sa teneur en cholestérol est élevée, mais les études ont démontré que le cholestérol provenant des aliments influençait peu le cholestérol sanguin.