

# 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.