

Roussette farcie aux fruits de mer



Info sur le poisson :

- La chair de la roussette est ferme avec une douce saveur.
- **Le poisson a un subtil goût raffiné de fruits de mer.**
- Le poisson est riche en protéines et faible en matière grasse. Il est riche en sélénium et il est une source de vitamines D et B12.
- **C'est un poisson de la Nouvelle-Zélande.**

Méthode de cuisson :

- Mettre la roussette farcie **gelée**, au four à 325°F. de 25 à 30 minutes.

Ingrédients :

Roussette, pétoncles, crevettes de Matane, crabe des neiges, lait, crème, vin blanc, oignons, échalotes, huile végétale, farine, persil, sel, poivre.