|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom du plat :**  **GOUJONNETTES DE POISSON SAUCE TOMATE** | | | | | | | | | BASE :  **6** | | | | date | | | |
| DESCRIPTIF :  .  Bâtonnets de lieu panés et frits. Ils sont servis avec une sauce tomate et un quartier de citron en dents de loup. | | | | | | PHOTO  : | | | | | | | | | | |
| **PHASES ESSENTIELLES DE PROGRESSION** | **DENREES** | | **PRINCIPAUX APPAREILS** | | | | | | | | | **VALEUR** | | | | |
|  | **NATURE** | **U** | | **1** | **2** | | | **3** | | **4** |  | **T**  **O**  **T**  **A**  **L** | | **P**  **U**  **H**  **T** | **P**  **T**  **H**  **T** |
| **1-BASE** Désarêter les filets.  Réaliser des goujonnettes en détaillant des lanières de 8 à 10 cm sur 1 cm les filets de lieu. Réserver au frais.  Compter les goujonnettes pour savoir le nombre à mettre par assiette.  **2- PANER A L’ANGLAISE**  Passer les goujonnettes dans :   1. La farine et tapoter pour ôter l’excédent. 2. De l’œuf battu avec du lait sel et poivre 3. La chapelure fine.   Il est possible de renouveler le 2 et 3.  Réserver au frais puis frire à 180°C. Egoutter et saler. Réserver au chaud.  **3 – SAUCE TOMATE**  Détailler des lardons de poitrine fumée. Tailler en paysanne la carotte et ciseler l’oignon. Dans un sautoir, suer la poitrine, les carottes et oignons. Ajouter le concentré de tomate, ajouter la farine (singer) et passer au four pour torréfier  2 minutes. Ajouter le beurre. mouiller à l’eau et ajouter le bouquet garni, l’ail écrasé et une pincée de sucre. Ne pas saler. Porter à ébullition, couvrir et cuire au four à 160°c pendant 1:30. Passer au chinois. Rectifier l’assaisonnement et l’onctuosité. Monter au beurre et réserver au bain marie.  **4 –FINITION**  Découper des citrons en dents de loup et partager en 4. Planter un petit bouquet de persil dans chaque quartier. | POISSONNERIE  Filet de lieu  BOUCHERIE  Poitrine salée  CREMERIE  Lait  Œufs frais  beurre  FRUITS LEGUMES  Ail gousse  Carottes  Oignons  Bouquet garni  Citron  Persil frisé  ECONOMAT  Farine  Chapelure fine  Concentré tomate  Eau ou fond blanc  Sucre semoule  Sel Poivre | Kg  Kg  L  P  Kg  P  Kg  Kg  P  P  Bo  Kg  kg  kg  L  Kg  Kg | | 0,800 | 0,1  1  0,100  0,150  PM | | | 0,050  0,030  2  0,100  0,100  1  0,030  0,100  0,5  PM  PM | | 1,5  1/6 |  | 0,800  0,050  0,1  1  0,030  2  0,100  0,100  1  1,5  1/6  0,130  0,150  0,100  0,5  PM  PM | |  |  |
| DRESSAGE :  Dresser le nombre de goujonnettes calculé au préalable en buisson et ajouter le quartier de citron en dans de loup.  Sauce tomate en saucière à part ou sur assiette dans un petit bol. | | | | | | | TOTAL DENREES : | | | | | | | | | |
| ASSAISONNEMENT : X1,02 (2%) | | | | | | | | | |
| COUT MATIERES :  prix portion :  temps préparation : | | | | | | | | | |