

FICHE N°	DUO DE SOLE ET LIMANDE À LA VAPEUR COULIS DE CRUSTACÉS BETTES SAUTÉES EN 2 CUISSONS					COUVERTS	44			
DESCRIPTION DU PRODUIT FINI:	PRÉSENTATION:									
<p>Filet de sole roulé en médaillon, cuit à la vapeur, accompagné d'un coulis de crustacés. dressé sur un tampon de vert de bette cuisiné comme des épinards et agrémentés de champignons sautés. Les côtes cuites dans un blanc puis sauté meunière avec des amandes hachés. le médaillon et lustré au beurre puis assaisonné à la fleurs de sel</p>		Phases essentielles				Valeur				
progression	nature	unité	coulis de crustacés	médaillon	garniture		total	puht	ptht	
<u>base</u>		<u>poissons</u>								
1) habiller et lever les poissons en filets		étrilles kg		5						
2) concasser et dégorger les arêtes		sole de 600gr P		11						
3) réserver les filets de poisson		limande sole de 600gr p		11						
<u>coulis de crustacés</u>		<u>viandes</u>								
1) préliminaires légumes. laver les crustacés										
2) Tailler la GA en paysanne ou brunoise fine.										
3) cardinaliser les crustacés à l'huile d'olive										
chaude, jeter le corps gras de cuisson, ajouter										
la GA suer sans coloration, flamber au cognac,										
déglacer au vin blanc réduire.										
4) ajouter les arêtes de poissons dégorgées,										
mouiller (3L) d'eau.										
5) porter à ébullition, ajouter l'ail, la tomate, le										
BG, le BG avec les branches d'estragon. laisser										
frémir 30' en écumant.		<u>B.O.F.</u>								
6) prélever les crustacés, piler, remettre à		beurre kg		0,15						
frémir 30'.										
7) mixer, passer d'abord à la passoire, puis au										
chinois, puis au chinois étamine.										
8) rectifier l'assaisonnement et la liaison avec										
du beurre manié. passer au chinois étamine.		<u>fruits & légumes</u>								
réserver.		bette kg								
9) dresser en cordon autour de la garniture		citron kg								
<u>médaillon de sole</u>		oignons kg								
1) parer, inciser, battre les filets de poisson.		carottes kg								
2) rouler les filets en paupiette dans du papier		échalotes kg								
film cuisson, presser.		tomate kg								
3) cuire à la commande à la vapeur 5/7' (T°		ail kg								
50°C à coeur)		BG								
4) dresser à l'assiette sur la garniture. lustrer et		estragon bte								
assaisonner avec de la fleurs de sel.		gros champignons de paris kg								
<u>bettes en 2 cuissons</u>		<u>Économat</u>								
1) séparer le vert des côtes. Laver les feuilles,		tomate concentrée kg								
détailler les côtes en losanges régulier et		farine kg								
réserver dans de l'eau citronnée.		amandes hachées kg								
2) sauter les feuilles au beurre noisette comme										
des épinards, égoutter. sauter les champignons										
à cru, égoutter, réserver le jus. Mélanger les										
champignons avec les feuilles sautées.		<u>Cave</u>								
3) Cuire les côtes dans un blanc. (eau + jus		cognac L								
citron + farine+ sel)		vin blanc L								
4) sauter meunière les côtes, ajouter les										
amandes hachées.										
5) dresser à l'assiette dans un cercle bas Ø 10										
ou 8, d'abord les feuilles puis finir avec les										
losanges des côtes sautées à l'amande.										
				<u>Total denrées</u>						
				<u>Assaisonnement</u>				2%		
				<u>Coût portion</u>						