

# Merlan à l'anglaise

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

## Méthode d'élaboration

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<b>1/ désarêter les merlans</b> Ebarber, vider les merlans, les ouvrir par le dos et supprimer l'arête centrale avec une paire de ciseaux. Retirer toute membrane noire avec du papier absorbant et toute arête latérale avec une pince à désarêter.	Merlan	Pièce	8		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
<b>2/ Préparer les éléments de la panure</b> Passer la mie de pain au cutter et la tamiser dans une plaque. Casser, saler, poivrer les œufs et les battre à la fourchette avec l'huile et un peu d'eau. Verser l'anglaise obtenue dans une autre plaque. Réserver la farine dans une troisième plaque.	Farine	Kg	0,200		
	Œuf	Pièce	3		
	Huile arachide	L	0,040		
	Sel / Poivre	Kg	Pm		
	Chapelure	Kg	0,200		
<b>3/ Réaliser le beurre maître d'hôtel</b> Hacher le persil. Presser le citron. Ramollir le beurre en pommade. Mélanger persil haché, jus de citron, sel fin et poivre. Mouler le beurre maître d'hôtel en saucière ou façonner le beurre dans du papier film. Le réserver au frais.	Beurre	Kg	0,160		
	Persil	Kg	0,040		
	Citron	Pièce	1/2		
	Sel / Poivre	Kg	Pm		
<b>4/ Préparer les légumes</b> Tourner et cuire les pommes à l'anglaise. Oter la base du chou-fleur et du brocoli et les partager en bouquets réguliers. Les laver à l'eau vinaigrée. Raccourcir les rognons et les inciser en croix. Cuire les bouquets à l'anglaise départ eau bouillante salée. Les rafraichir et les égoutter sur linge. Les réserver au frais. Les lier au beurre en les réchauffant dans un sautoir au moment de l'envoi et les saler légèrement au besoin. Tourner des pommes à l'anglaise. Les cuire départ eau froide salée au plus près du service. Stopper la cuisson avec de la glace pour les garder au chaud sans prolonger la cuisson.	Pommes de terre	Kg	1		
	Brocoli	Kg	1,500		
	Chou-Fleur	Kg	1,500		
	Beurre	Kg	0,080		
	Sel gros, sel fin	Kg	Pm		
<b>5/Paner à l'anglaise les merlans. Cuisson : sauter</b> Eponger, saler et poivrer les merlans. Les passer dans la farine puis dans l'anglaise et la mie de pain. Appliquer celle-ci avec le plat de la main. Quadriller les merlans avec le dos d'un éminceur. Sauter les merlans au beurre clarifié, à feu doux, côté quadrillé en 1er. Arroser les têtes pendant la cuisson. Dresser les merlans, les lustrer au beurre. Accompagner des légumes (il est possible de prévoir des citrons historiés).	Beurre clarifié	Kg	0,100		
	Citrons	Kg	0,300		
	Beurre ( finition)	Kg	0,040		
	Persil	Botte	1		
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####



Argumentation Commerciale