Techniques Essentielles :

Dos de cabillaud meunière, pommes au four, carottes au cumin,

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode **d'élaboration**

1/ Préparer le cabillaud et les éléments du beurre meunière

Proportionner le cabillaud, clarifier le beurre pour la cuisson: Tailler les filets de cabillaud en dos (portions avec la peau) de 180 à 200 g. Faire fondre doucement le beurre et le dépouiller en surface. Le décanter. Placer le ba-beurre (petit lait) en cellule. Laisser figer et récupérer le beurre resté en surface. L'adjoindre au reste du beurre déjà clarifié.

Préparer les éléments de beurre meunière: Presser les citrons, filtrer le jus. Laver, équeuter, essorer, hacher le persil.

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Filet de cabillaud	Kg	2		
Sel fin, poivre	Kg	Pm		
Persil frisé	Botte	1/4		
Citron	Pièce	2		

2/ Cuire les pommes au four et terminer les pommes

Choisir des pommes bien calibrées. Les cerner avec la pointe d'un couteau aux 3/4 de leur hauteur et les enfourner à 200°C sur un lit de gros sel pendant 30 mn environ.
Vérifier la cuisson en les piquant avec un couteau d'office. Dès la sortie du four, les décalotter à l'endroit où elles ont été cernées. Les évider avec une cuillère à café, sans les casser. Travailler la pulpe chaude dans une calotte avec la crème et le beurre en parcelles. Ajouter la ciboulette ciselée et l'ail haché. Assaisonner. Garnir les pommes au four avec une fourchette pour les strier en surface.

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Pomme de terre BF15	Kg	1,600		
Crème épaisse	L	0,100		
Beurre	Kg	0,100		
Ciboulette	Botte	1		
Ail	Kg	0,015		
Sel fin, poivre	Kg	Pm		
Muscade	Kg	Pm		

3/ Sifflets de carottes

Tailler les carottes en sifflets de 2 mm d'épaisseur.Les glacer à blanc avec beurre en parcelles, eau, sucre, sel et cumin. Les garder légèrement croquantes. Relever de persil et d'ail hachés.

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Carotte	Kg	0,800		
Beurre	Kg	0,060		
Sel fin, poivre	Kg	Pm		
Sucre	Kg	Pm		
Cumin	Kg	Pm		
Ail	Kg	0,015		
Persil frisé	Botte	1/4		

4/ Sauter les dos de cabillaud meunière

Assaisonner les dos et les fariner. Les sauter au beurre clarifié ou à l'huile, côté peau en premier, jusqu'à obtenir une belle coloration blonde. Les retourner et les sauter sur l'autre face. Arroser les dos pendant la cuisson.

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Farine T55	Kg	0,160		
Beurre (cuisson)	Kg	0,200		
Beurre (meunière)	Kg	0,200		

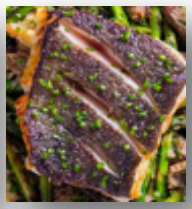
5/ Dresser

Dresser les dos sautés, peau apparente. Répartir dessus le persil haché. Réaliser un beurre noisette dans la poêle ayant servi à sauter le poisson. Ajouter au beurre noisette une cuillère à café de jus de citron. Lorsque le beurre mousse, le verser brûlant sur les poissons. Accompagner de carottes et d'une pomme au four.

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : ##########



Argumentation Commerciale

C F A Régional de L'Académie de Nice Paul Augier