

# Ballotine de truite au vin rouge

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

## Méthode d'élaboration

CFA Régional de L'Académie de Nice Paul Augier

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<b>1/ Habiller, fileter et détailler la truite</b>					
Fileter la truite. Retirer la peau des filets et les détailler en escalopes de 3 mm d'épaisseur et de 5 cm de long environ. Oter les yeux et concasser têtes et arêtes de poisson. Les dégorger à l'eau froide	Truite de mer	Kg	2,400		
<b>2/ Marquer un fumet de truite au vin rouge</b>					
Réunir dans un rondau, paysanne de carotte, échalote ciselée et poireau émincé avec beurre, têtes et arêtes de poissons. Suer à couvert. Ajouter le concentré de tomate, cuire quelques secondes en remuant, mouiller au vin rouge à hauteur. Ajouter bouquet garni, ail épluché, dégermé et écrasé. Cuire 30 mn en écumant fréquemment.	Beurre	Kg	0,015		
	Carotte	Kg	0,040		
	Echalote	Kg	0,080		
	Blanc de poireau	Kg	0,040		
	Concentré de tomate	Kg	0,015		
	Vin rouge	L	1,200		
	Bouquet garni	Pièce	1,000		
	Ail, Sel	Kg	Pm		
<b>3/ Réaliser un miroir, blanchir les épinards, Glacer les navets</b>					
1/ Porter le vin rouge à ébullition et le réduire pour qu'il ne reste que 1 à 2 mm de liquide. Equeuter les épinards. Les blanchir à l'eau bouillante salée. Les rafraichir. Les égoutter à plat sur un linge.	Vin rouge (miroir)	L	0,400		
	Epinard	Kg	0,160		
	Sucre semoule	Kg	Pm		
	Sel fin, poivre	Kg	Pm		
	Navet	Kg	1,200		
	Porto	L	0,500		
	Beurre	Kg	0,080		
	Sucre semoule	Kg	Pm		
2/ Glacer les navets : Les éplucher au couteau d'office ou deux fois à l'économ. Les tailler en quartiers. Les blanchir à l'eau bouillante environ 3 à 4 mn. Les égoutter, les placer dans un sautoir et les glacer avec beurre, sel, sucre et Porto.					
<b>4/ Réaliser une farce fine, monter les ballotines</b>					
Placer la cuve du cutter au congélateur. Parer, désarêter les filets de merlan. Tailler la chair en cubes. La mixer au cutter environ 30 secondes. Ajouter le sel, le piment de Cayenne, le blanc d'œuf et mixer à nouveau 30 sec. Verser la crème et actionner le robot jusqu'à obtenir une farce bien lisse et aérée (environ 30 sec de plus). Débarrasser la farce. Sur du papier film, juxtaposer des épinards blanchis et des escalopes de truite, nervures des feuilles et côté où adhérerait la peau face à soi. Garnir de farce à la poche, saler et rouler le tout en boudin en serrant bien le film.	Chair de merlan	Kg	0,4		
	crème liquide	L	0,4		
	Blanc d'œuf	Pièce	1		
	Sel fin, poivre	Kg	0,01		
	Piment de cayenne	Kg	Pm		
<b>5/ Terminer la sauce, pocher les ballotines, dresser</b>					
Passer le fumet sans fouler. Le verser sur le miroir, mélanger. Ajouter le fonds brun de veau lié, réduire à l'appoint de texture. Monter au beurre. Ajouter le chocolat. Assaisonner et sucrer pour corriger l'acidité. 5 mn avant l'envoi, pocher les ballotines 10 mn à la vapeur, réchauffer les navets dans leur propre glaçage. Dresser, décorer de ciboulette. Servir avec des tagliatelles	Fond brun de veau lié	L	0,160		
	Beurre	Kg	0,025		
	Chocolat noir	Kg	Pm		
	Sucre semoule	Kg	Pm		
	Sel fin, poivre	Kg	Pm		
	Ciboulette	Botte	- 3/4		
	Tagliatelles	Kg	0.500		

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####



Argumentation Commerciale

