

Dos de saumon à l'oseille

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

1/ Marquer un fumet de poisson	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Concasser et dégorger les têtes et les arêtes des poissons 10 mn à l'eau froide. Les rincer et les égoutter puis les suer au beurre et à couvert avec les échalotes ciselées et le blanc de poireau émincé. Déglacer au vin blanc, porter à ébullition et compléter le mouillement à hauteur avec de l'eau. Ajouter le bouquet garni et les queues de champignons. Cuire 20 mn à petite ébullition. Passer le fumet au chinois étamine sans le fouler.	Têtes, arêtes de poisson	kg	1,200		
	Beurre	kg	0,040		
	Echalote	kg	0,050		
	Poireau	kg	0,050		
	Vin blanc	L	0,400		
	Eau	L	Pm		
	Bouquet Garni	Pièce	1,000		
Queue de champignons	kg	Pm			
2/ Tailler les dos de saumon	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Parer le filet de saumon pour supprimer le gras des parties ventrale et dorsale. Désarêter et découper le filet en dos (portion avec peau) d'environ 150 g et les réserver au frais entre 0 et 2°C.	Filet de Saumon	Kg	1,500		
3/ Préparer la garniture et les éléments de la sauce	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Émincer les épinards en chiffonnade et les réserver au frais à couvert d'un linge humide. Ciseler les échalotes, équeuter l'oseille et l'émincer en chiffonnade. Réduire le fumet de poisson des 3/4. Peser la crème, le vin blanc, le Noilly Prat et couper le beurre en parcelles.	Epinards	Kg	1		
	Echalote	Kg	0,040		
	Oseille	Kg	0,020		
	Crème	L	0,080		
	Vin blanc	L	0,050		
	Noilly Prat	L	0,050		
	Beurre	Kg	0,040		
4/ Réaliser la sauce à l'oseille	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Suer au beurre les échalotes dans une sauteuse. Déglacer au vin blanc et au Noilly Prat. Réduire à sec, ajouter le fumet réduit et la crème. Réduire à consistance nappante, ajouter la chiffonnade d'oseille et porter la sauce à ébullition quelques secondes. Monter au beurre, assaisonner et réserver la sauce au bain-marie et à couvert.					
5/ Sauter les dos de saumon et dresser	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Eponger les dos, les assaisonner; les fariner, les tapoter pour ôter l'excédent de farine et les sauter à feu modéré au beurre clarifié ou à l'huile, côté peau en premier. Sauter également les épinards au beurre noisette et les assaisonner. Répartir la sauce à l'oseille dans le fond d'une assiette, dresser ensuite les épinards, puis le pavé par-dessus.	Beurre Clarifié	Kg	0,100		
	Sel fin, poivre	Kg	Pm		
	Farine T55	Kg	Pm		
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####



Argumentation Commerciale