

Filets de sole Bonne Femme

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
1/ Habiller /fileter les soles					
Ebarber, dépouiller, vider et fileter les soles. Réserver les têtes et les arêtes pour le fumet. Parer les filets, les faire dégorger quelques minutes à l'eau froide et les éponger. Les plier en deux ou en trois, coté où adhèrait la peau à l'intérieur. Réserver au frais.	Soles filet de 0,600 kg	Pièce	4		
2/ Marquer un fumet de poissons					
Concasser et dégorger les têtes et arêtes de sole à l'eau froide une quinzaine de minutes. 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 des champignons qui serviront à la garniture. Cuire 20 mn à petite ébullition en écumant fréquemment.	Têtes, arêtes de sole	Kg	1,200		
	Beurre	Kg	0,040		
	Echalote	Kg	0,050		
	Poireau	Kg	0,050		
	Vin blanc	L	0,300		
	Eau	L	Pm		
	Bouquet Garni	Pièce	1		
Queue de Champignon	Kg	Pm			
3/ Les Champignons, la Sauce vin blanc					
Emincer les têtes de champignons, les étuver au beurre et à couvert de papier sulfurisé avec échalotes ciselées, persil haché, sel, poivre et jus de citron. Réaliser la sauce vin blanc Passer le fumet au chinois étamine, sans fouler. En réserver un peu pour la cuisson. Réduire le reste aux ¾ à feu vif. Crémér, assaisonner, monter au beurre.	Champignon de Paris	Kg	1		
	Beurre	Kg	0,020		
	Echalote	Kg	0,040		
	Persil frisé	Botte	Pm		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
	Citron	Pièce	- 1/2		
3/ Les petits légumes glacés					
Tourner les carottes, courgettes et navets. Cuire glacé.	Carotte	Kg	0.400		
	Courgette	Kg	0.400		
	Navet	Kg	0.400		
	Beurre	Kg	0.100		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
4/ Plaquer et pocher les mets à court mouillement					
Beurrer, saler, poivrer une plaque à poissons. Parsemer d'échalotes ciselées et de persil haché. Plaquer dessus les filets, les mouiller au 1/3 de leur hauteur avec le vin blanc et un peu de fumet. Porter à frémissement et pocher au four à 180°C., avec papier sulfurisé beurré sur le dessus (lors d'un service, ce mouillement peut servir pour plusieurs commandes ou être réduit et ajouté à la sauce). Réaliser la sauce vin blanc Passer le fumet au chinois étamine, sans fouler. En réserver un peu pour la cuisson. Réduire le reste aux ¾ à feu vif. Crémér, assaisonner, monter au beurre.	Beurre	Kg	0,04		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
	Echalote	Kg	Kg		
	Vin blanc	L	0,100		
	Fumet de poisson	L	Pm		
	Persil frisé	Botte	1/2		
	Crème liquide	L	0,100		
	Beurre (sauce)	Kg	0,050		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
5/ Glacer et dresser les filets					
Égoutter les filets et les placer dans un plat sabot sur un lit de champignons. Les napper et les glacer sous la salamandre (pour un joli glaçage, ajouter à la sauce 2 jaunes d'œufs montés en sabayon avec un jus de citron et 150 g de crème fouettée). Servir au besoin une autre garniture.	Jaune d'œuf	Pièce	2		
	Citron	Pièce	1/4		
	Crème (fouettée)	L	0,150		

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####

