



PAVÉ DE COLIN PROVENÇAL

Matériel utilisé

→ 8 bacs GN 1/1 x 65

Temps de préparation	: 1h30
Temps de cuisson	: 20 mm
Nombre de couverts	: 100
Mode de cuisson	: Sauté/gratiné
Matériel de cuisson	: Sauteuse/four
Poids par personne	: 200 g
Calories	: 400 kcal

Denrées	Poids	Méthode de fabrication
Filets de poisson (ou dos de colin surgelés)	14 kg	→ Habiller le poisson.
Tomates pelées épépinées	3 bt 5/1	→ Tailler les filets de poisson en pavés. Réserver au froid à + 3° C.
Echalotes ciselées	750 g	→ Faire fondre en sauteuse les oignons émincés. Egoutter.
Fenouil	1 pc	→ Tapisser le fond des GN de service avec la fondue d'oignons.
Olives noires en rondelle	750 g	→ Faire revenir légèrement l'échalote et le fenouil émincés.
Oignons émincés	5 kg	Ajouter la tomate, l'ail, la fleur de thym. Mouiller avec le vin blanc. Cuire à petit feu quelques instants. Laisser réduire afin d'obtenir la consistance voulue. Réserver au chaud à + 63° C.
Ail haché	250 g	
Fleur de thym déshydratée	30 g	→ Fariner légèrement les pavés de poisson.
Vin blanc	1, 5 l	→ En sauteuse, faire revenir à l'huile sur les deux faces, les pavés sans surcuisson (+58° C à cœur). Eponger.
Huile d'olive	1 l	
Farine	QS	→ Dresser les pavés en GN sur le lit d'oignons émincés.
Sel	QS	→ Napper chaque pavé avec le coulis de tomates. Parsemer de rondelles d'olives noires.
Poivre	QS	→ Passer au four chaud à + 180° C, à chaleur sèche, afin d'obtenir la coloration souhaitée. Contrôler la cuisson (+ 63° C à cœur). Réserver au chaud à + 63° C.

NB

On peut, avant le passage au four, saupoudrer légèrement de chapelure.

T A R N



LE DÉPARTEMENT

