



FILETS DE POISSON BONNE FEMME

Matériel utilisé

→ 8 bacs GN 1/1 x 65

Temps de préparation	: 1h
Temps de cuisson	: 10mm
Nombre de couverts	: 100
Mode de cuisson	: Vapeur
Matériel de cuisson	: Four mixte
Poids par personne	: 250 g
Calories	: 460 kcal

Denrées	Poids	Méthode de fabrication
Filets de poisson	14 kg	→ Habiller les filets de poisson. Portionner. Réserver au froid à + 3° C.
Fumet de poisson	10 l	
Crème fraîche	3 l	→ Beurrer, puis saler et poivrer le fond des bacs GN 1/1 de cuisson.
Concentré de poisson	100 g	
Echalotes ciselées	1 kg	→ Répartir de façon équitable, sur le fond des bacs, les échalotes ciselées, le persil haché et la duxelle de champignons.
Duxelle de champignons	2 bt	
Persil haché	400 g	→ Plaquer 12 portions par bac sur la garniture. Réserver au froid à + 3° C sur échelle de cuisson.
Roux		
Beurre	900 g	→ Elaborer le fumet en utilisant le vin blanc pour sa réhydratation. Faire le roux.
Farine	900 g	→ Réaliser la sauce crème. Ajouter le concentré de Poisson et le beurre en parcelles.
Sel	QS	
Poivre	QS	→ Monter la sauce au mixer pour lui donner une bonne onctuosité.
Cayenne	QS	→ Napper de sauce les portions de poisson.
		→ Piquer la sonde de cuisson au cœur d'une portion.
		→ Cuire au four, à chaleur sèche, à + 190° C. Atteindre + 63° C à cœur. Réserver au chaud à + 63° C.

NB

Le beurre et la crème émulsionnées dans la sauce, sous l'action de la chaleur sèche, permettent un léger glaçage.

T A R N



LE DÉPARTEMENT

