


Appellation: St Jacques justes saisies		Date TP 26/09/2013	Pour 20	Professeur S,Cronier							
Descriptif: Saint Jacques fraîches, justes poelées devant vous et accompagnées d'une sauce réalisée à base de miel, aneth, crème et son corail ! Un meclun de salade et sa vinaigrette de citron et huile d'olive viendra apporter la fraîcheur à ce plat,											
Apport nutritionnel:							Coût matières total HT: 4€			-----	
							Coeff multiplicateur			-----	
		Prix de vente / Portion HT									
TECHNIQUES		Denrées			valorisation						
		NATURE	U	Quantité	Total	PUHT	PTHT				
1/ Préparation préliminaires		Boucherie									
Retirer des St Jacques le corail											
Réserver les St Jacques au frais											
Mixer le corail et le réserver au frais		Poissonnerie									
		St Jacques									
		avec corail									
Laver le meclun, Le réserver au frais											
Réaliser la sauce vinaigrette meclun à base d'huile d'olive, citron, sel, poivre											
2/ Finition en salle devant client		B.O.F									
		crème liquide									
Allumer le réchaud, faire chauffer la poele bi métal avec un peu d'huile d'olive,											
Une fois l'huile bien chaude, placer les St Jacques et les cuire 2 mms maxi sur chaque face, Les réserver au chaud dans 2 assiettes creuses chaudes											
Déglacer avec un peu de vin blanc		Fruits Légumes									
Mettre dans la poele le corail, miel, aneth poivre, Laisser réduire un peu, Mettre la crème, Remuer, Remettre les St Jacques		aneth									
Arrêter le feu et commencer le dressage de l'assiette en commençant par le meslcun et pignons de pin		mesclun									
Terminer le dressage avec un tour de moulin 5 baies,		citron jaune									
		Économat									
		miel									
		pignon de pin									
		huile olive									
		poivre 5 baies									
		Cave / Divers									
		vin blanc									
<i>Stéphane Cronier</i>											
Accords mets/vins		Total denrées:									
- Pouilly fumé (vin des pays de loire)		Assaisonnement 2%:									
- Chabis; Petit Chablis; Chassagne Montrachet		Coût matières total:									
- Bordeaux blanc sec											
- Crozes Hermitage blanc; vin de cépage viognier; Côtes Rotie blanc											