

CODE

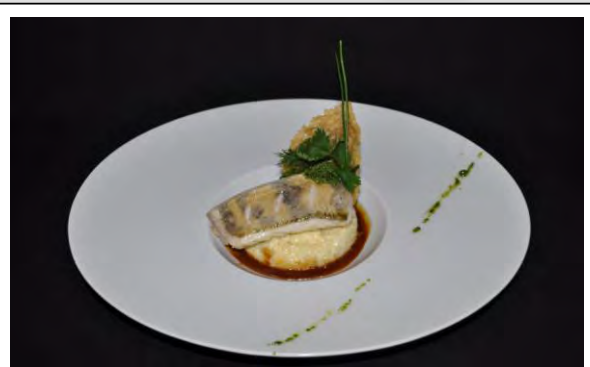
Pavé de sandre à la plancha, Risotto .à la tomme des Vosges, Réduction de jus de volaille et à l'ail des ours.

base

10

Descriptif

Pavé de sandre cuit à l'unilatéral à la plancha accompagné d'un risotto à la tomme fraîche des Vosges assaisonné d'un jus réduit de volaille et à l'ail des ours.



Coût portion:	3,24
Coef Mult:	
Prix de vente:	

Technique**A : Préparer les pavés de sandre cuits à l'unilatérale coté peau :**

Parer et portionner en pavé de 120 gr. Mariner à l'huile d'olive et réserver en GN 1/1 pour le transport.

Cuire sur place à la plancha coté chair, terminer la cuisson au four à 180°C.

B : Réaliser le Risotto :

- Suer les oignons, nacrer le riz, déglacer au vin blanc, réduire et mouiller au fur et à mesure au bouillon de volaille (5 fois le volume de riz), remuer régulièrement l'ensemble pendant 15 min, stopper la cuisson en cellule de refroidissement, réserver en plaque gastro GN 1/1.

Sur place, terminer la cuisson au fond blanc, lier à la crème et à la tomme des vosges (taillée en brunoises).

C : Réaliser la vinaigrette l'ail des ours :

Mixer l'ail des ours avec l'huile d'olive, ajouter le persil blanchi 12 min puis rafraîchi. Réserver en pipette pour le service.

D : Réaliser le jus de volaille :

Colorer les carcasses de poulet avec les parures de volaille, ajouter les oignons, les carottes et le céleri. Déglacer au vin blanc, réduire et mouiller avec l'eau. Cuire et ajouter un peu de concentré de tomate. Passer au chinois étamine et réduire. Ajouter un peu de glace de viande pour corser le jus. Réduire si nécessaire.

Décor : Tuile de fromage + cerfeuil + persil plat.

Tuile : plaquer sur silpat en cercle (10 gr), cuire 180°C, plaquer en gouttière.

Matériel :

Plancha, tourtière, mixeur plongeant, bain marie,

DENREES

							Valorisation		
NATURE	Unité	A	B	C	D	E	TOTAL	P.U.	P.T.
								H.T.	H.T.
POISSONNERIE									
Pavé de sandre à 120 gr	Pce	10					10	2	20
BOUCHERIE									
Carcasse de poulet	Pce				2		2		
Filet de dinde	Kg				0,2		0,2	5,2	1,04
BOF									
Beurre	kg		0,075				0,075	1,59	0,1193
Crème liquide	l		0,15				0,15	4,8	0,72
Parmesan	kg					0,1	0,1	15	1,5
Tomme des Vosges fraîche	kg		0,25				0,25	15	3,75
LEGUMERIE									
Ail des ours	kg			0,05			0,05		
Carotte	kg				0,08		0,08	0,67	0,0536
Cerfeuil	botte					1/8	0,125	3,24	0,405
Oignon	kg		0,1		0,1		0,2	1,81	0,362
Persil plat	botte			1/8		1/8	0,25	0,67	0,1675
Poireau	kg				0,1		0,1	3,39	0,339
Céleri rave	kg				0,1		0,1	0,79	0,079
ECONOMAT									
Fond blanc de volaille	l		1				1		
Glace de viande	kg				0,05		0,05		
Huile d'olive	l	0,05		0,15			0,2	6,54	1,308
Riz arborio	kg		0,3				0,3	2,32	0,696
Vin blanc riesling	L		0,1		0,1		0,2	5,98	1,196

Techniques en œuvre

Sauter à la plancha
Cuire un risotto
Réaliser un jus de volaille

DRESSAGE

Dresser en assiette creuse un fond de risotto, placer dessus le pavé de sandre, entourer de jus réduit puis d'un trait de vinaigrette à l'ail des ours. Placer une tuile de fromage + fines herbes.

Total denrées:

31,7

Assaisonnement 2%

0,63

Coût matières:

32,4