

Moules marinières



Darnes de colin pochées,
beurre fondu, pommes à
l'anglaise



ACTIVITE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE

DATE : 5 septembre 2011

CLASSE : 1^{er} CAP

SEMAINE : 36

MENU

Moules marinières

Darnes de colin pochées,
pommes à l'anglaise

MODALITES

- 2 par poste
- 8 couverts par binôme

DRESSAGE

- Moules en légumier
- Darnes sur plat ovale avec gondole, beurre en saucière
- Pommes anglaise en légumier

EVALUATION

- Hygiène, comportement 4 pts
- Ciseler des échalotes 4 pts
- Tourner des PDT 4 pts
- Cuire à l'anglaise 4 pts
- Détailler des darnes 4 pts

OBJECTIFS

Mode de cuisson : Pocher court bouillon simple
Réaliser un beurre fondu
Habiller un colin

Se laver les mains aussi souvent que nécessaire

Mise en place du poste de travail, MEP Permanente

Placer le poisson et les moules en enceinte réfrigérée à + 2°C

Eplucher, laver tous les légumes

Habiller le colin, détailler les darnes, filmer réserver au frais

Ciseler les échalotes, hacher le persil réserver au frais

Tourner les pommes de terre « anglaise »

Gratter, nettoyer et laver les moules réserver au frais

Peler un citron à vif

Historier les citrons

Réaliser un bouquet garni

Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (20min)

Réaliser les serviettes en « gondole »

CONTRAT DE MISE EN PLACE 11H15 (repas)

Sur le
poste

Au froid
à +3°C

Au chaud
à + 63°C

- Pommes à l'anglaise

TRAVAIL A REALISER PENDANT LE SERVICE

Réaliser les moules marinières, pocher les darnes dans un court bouillon simple, Réaliser le beurre fondu

DRESSER, ENVOYER en fonction de son N° de table

Remettre en état les locaux et les sols

MODE DE CUISSON

« **POCHER DEPART A FROID** »
Cuire à l'anglaise

VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

- Ciseler,
- Habiller,
- Tourner
- Réduire
- Hacher

GRAMMAGES

Éléments de base/pers.

Colin : 0,200 kg / pers

Moules de bouchot : 0,300 Kg /pers

Pommes de terre Charlotte :
0,250 kg/pers

Beurre fondu 8 Pers.

- eau : PM
- citron : ½ pièce
- beurre extra-fin : 0,200 kg
- sel : PM
- piment de Cayenne : PM

[Le colin](#) se fait également appeler le lieu noir. Il évolue en banc dans les eaux froides et profondes de l'Atlantique nord. Sa robe est bleu grisé et sa chair est blanche et ferme. Son apparence est proche de celle du merlan ou du cabillaud. Le plus connu est le colin d'Alaska. Le colin est un poisson savoureux qui présente de nombreux atouts nutritionnels. Il est riche en protéines d'excellente qualité. Il est presque dépourvu de matières grasses (seulement 1 g pour 100 g). Il est également source de phosphore (constituant des os avec le calcium, il intervient dans le métabolisme énergétique...) et apporte de nombreuses vitamines du groupe B. Ses nombreuses qualités en font ainsi un mets de choix pour toute la famille et pour ceux qui surveillent leur ligne. (Les poissons gras ne sont pas pour autant à exclure, bien au contraire...). Rappelez-vous que les nutritionnistes recommandent de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

- Les [bouchots](#) : des poteaux verticaux enfoncés dans une zone côtière, couverts de cordes enroulées, portant [les moules](#), et un [filet](#) qui empêche les moules de se décrocher. (*photo de gauche*). Cette technique nécessite un fort intervalle entre les [marées](#) basse et haute, car les poteaux doivent être couverts à marée haute et découverts à marée basse.

Une autre technique consiste à suspendre les moules à des structures métalliques, en eau plus profonde et plus propre, ces structures étant ancrées et maintenues à flot par des flotteurs ou posées au sol (*photos de droite*). Les moules n'étant pas fermées durant le temps de la marée basse, elles grandissent plus rapidement, même si l'eau est un peu plus pauvre en plancton.

