

CODE

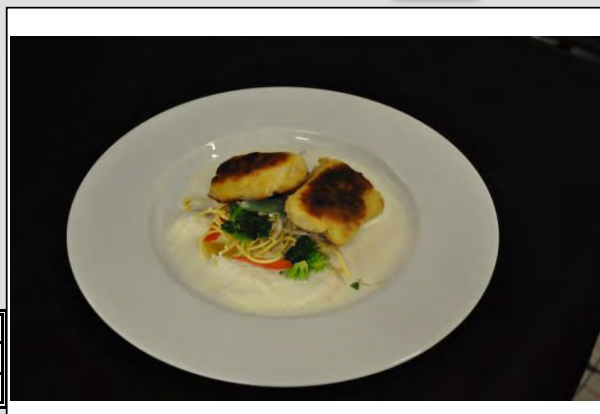
Cordon bleu de Cabillaud et truite fumée, wok de légumes et nouillettes, bouillon de fumet au Wasabi Alsacien.

base

10

Descriptif

Dos de Cabillaud farci de comté râpé et de lamelles de truite fumée puis pané à l'anglaise et sauté au beurre clarifié. Les légumes "alsaciens" sont sautés au wok et parfumés avec son bouillon de fumet de poisson au Wasabi Alsacien.



Coût portion:	3,83
Coef Mult:	
Prix de vente:	

Technique**A : Réaliser le cordon bleu :**

- Inciser en 2 les filets de cabillaud dans la largeur.

B : Paner à l'anglaise et sauter les cordon bleu :

- Passer la préparation dans la farine puis l'œuf battu assaisonner, puis enrober dans la chapelure.

- Saisir au beurre clarifié, plaquer en GN 1/1 puis refroidir. Filmer et étiqueter pour le transport.

C : Réaliser la garniture "Wok"

- Blanchir les brocolis, les carottes, les navets boule d'or

- Laver, équeuter et conditionner les pois gourmands

- Cuire les nouillettes Alsacienne dans l'eau bouillante quelques minutes, refroidir.

D : Réaliser le bouillon au Wasabi Alsacien

Réaliser un fumet de poisson à partir des arêtes. Réduire, crémier et ajouter un peu de raifort.

Controler l'assaisonnement. Mixer avant envoi pour former une petite écume.

En cuisine satellite :

- Rotir les cordons bleu au four à 180° pendant 6 minutes. Controler la cuisson.

- Sauter les légumes dans le wok quelques minutes, ajouter la coriandre fraîche, placer le bouillon au bain marie, mixer à la minute.

Matériels :

Wok induction, bain marie, bac gastro pour les dos de cabillaud.

DENREES

NATURE	Unité	A	B	C	D	E	Valorisation		
							TOTAL	P.U. H.T.	P.T. H.T.
POISSONNERIE									
Arêtes de poisson	Kg				0,8		0,8	7,2	5,76
Dos Cabillaud (cal 0,120 Kg)	Kg	1,2					1,2	18	21,6
Truite fumée	Kg	0,1					0,1	29,9	2,99
BOF									
Beurre	Kg		0,1				0,1	1,59	0,159
Œufs	Pièce		2				2	0,06	0,12
Tomme Vallée Munster	Kg	0,1					0,1	15	1,5
LEGUMERIE									
Brocoli	Kg			0,25			0,25	1,69	0,4225
Carotte	Kg			0,3			0,3	0,67	0,201
Coriandre fraîche	Botte			1/2			0,5	0,62	0,31
Echalote	Kg				0,1		0,1	0,85	0,085
Navet boule d'or	Kg			0,25			0,25	1,04	0,26
Pois gourmand	Kg			0,1			0,1	7,74	0,774
ECONOMAT									
Chapelure	Kg		0,15				0,15	2,78	0,417
Farine	Kg		0,05				0,05	0,78	0,039
Huile de colza	Litre			0,1			0,1	2	0,2
Nouillette sèche	Kg			0,2			0,2	9	1,8
Poivre	PM	PM	PM				PM		
Sel	PM	PM	PM				PM		
Vin blanc d'Alsace	Litre				0,15		0,15	5,98	0,897

Techniques en œuvre

Farcir un dos de poisson, Paner à l'anglaise
Réaliser un fumet de poisson
Sauter des légumes

DRESSAGE

Dans une grande assiette plate, déposer un lit des légumes sautés au wok, déposer dessus le dos de cabillaud pané, entourer l'ensemble du bouillon crémeux au raifort.

Total denrées:

37,5

Assaisonnement 2%

0,75

Coût matières:

38,3