

# Filets de sole Bonne Femme

Ingrédients pour 8 Personnes

## Méthode d'élaboration

Préparation : Cuisson :

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<b>1/ Habiller /fileter les soles</b>					
Ebarber, dépouiller, vider et fileter les soles. Réserver les têtes et les arêtes pour le fumet. Parer les filets, les faire dégorger quelques minutes à l'eau froide et les éponger. Les plier en deux ou en trois, coté où adhérait la peau à l'intérieur. Réserver au frais.	Soles filet de 0,600 kg	Pièce	4		
<b>2/ Marquer un fumet de poissons</b>					
Concasser et dégorger les têtes et arêtes de sole à l'eau froide une quinzaine de minutes. Les rincer et les égoutter puis les suer au beurre et à couvert avec les échalotes ciselées et le blanc de poireau émincé. Déglacer au vin blanc, porter à ébullition et compléter le mouillement à hauteur avec de l'eau. Ajouter le bouquet garni et les queues des champignons qui serviront à la garniture. Cuire 20 mn à petite ébullition en écumant fréquemment.	Têtes, arêtes de sole	Kg	1,200		
	Beurre	Kg	0,040		
	Echalote	Kg	0,050		
	Poireau	Kg	0,050		
	Vin blanc	L	0,300		
	Eau	L	Pm		
	Bouquet Garni	Pièce	1		
	Queue de Champignon	Kg	Pm		
<b>3/ Les Champignons, la Sauce vin blanc</b>					
Emincer les têtes de champignons, les étuver au beurre et à couvert de papier sulfurisé avec échalotes ciselées, persil haché, sel, poivre et jus de citron.	Champignon de Paris	Kg	1		
	Beurre	Kg	0,020		
	Echalote	Kg	0,040		
<b>Réaliser la sauce vin blanc</b>	Persil frisé	Botte	Pm		
Passer le fumet au chinois étamine, sans fouler. En réserver un peu pour la cuisson. Réduire le reste aux ¾ à feu vif. Crémér, assaisonner, monter au beurre.	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
	Citron	Pièce	- 1/2		
<b>3/ Les petits légumes glacés</b>					
Tourner les carottes, courgettes et navets. Cuire glacé.	Carotte	Kg	0.400		
	Courgette	Kg	0.400		
	Navet	Kg	0.400		
	Beurre	Kg	0.100		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
<b>4/ Plaquer et pocher les mets à court mouillement</b>					
Beurrer, saler, poivrer une plaque à poissons. Parsemer d'échalotes ciselées et de persil haché. Plaquer dessus les filets, les mouiller au 1/3 de leur hauteur avec le vin blanc et un peu de fumet. Porter à frémissement et pocher au four à 180°C., avec papier sulfurisé beurré sur le dessus (lors d'un service, ce mouillement peut servir pour plusieurs commandes ou être réduit et ajouté à la sauce).	Beurre	Kg	0,04		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
	Echalote	Kg	Kg		
	Vin blanc	L	0,100		
	Fumet de poisson	L	Pm		
	Persil frisé	Botte	1/2		
	Crème liquide	L	0,100		
	Beurre (sauce)	Kg	0,050		
	Sel fin / Poivre	Kg	Pm		
<b>Réaliser la sauce vin blanc</b>					
Passer le fumet au chinois étamine, sans fouler. En réserver un peu pour la cuisson. Réduire le reste aux ¾ à feu vif. Crémér, assaisonner, monter au beurre.					
<b>5/ Glacer et dresser les filets</b>					
Égoutter les filets et les placer dans un plat sabot sur un lit de champignons. Les napper et les glacer sous la salamandre (pour un joli glaçage, ajouter à la sauce 2 jaunes d'œufs montés en sabayon avec un jus de citron et 150 g de crème fouettée). Servir au besoin une autre garniture.	Jaune d'œuf	Pièce	2		
	Citron	Pièce	1/4		
	Crème (fouettée)	L	0,150		

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####

