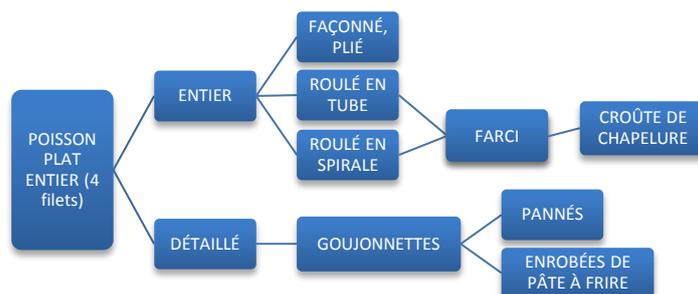


TECHNIQUE (S) DE BASE	<b>FAÇONNER UN POISSON A 4 FILETS</b>	Page : 54/56 (TT134) RAHMASYARI / Ming LI
<b>DEFINITION</b>	Valoriser un filet de poisson plat (à 4 filets).	
<b>Progression</b> <i>Parer des filets de poissons plats (sole) :</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Après avoir fileté le poisson, rincer les filets et désinfecter le poste et la planche.</li> <li>• Sur une planche (filmée de préférence), déposer le filet.</li> <li>• Le parer (supprimer les barbes et les arrêtes résiduelles).</li> <li>• Inciser très légèrement le côté peau du filet.</li> <li>• Le déposer entre deux papiers film humides et le battre avec une batte ou un couteau lourd.</li> <li>• Lui donner une forme en prenant soin de dissimuler le côté peau et en mettant en évidence le côté chair.</li> </ul>		
RENDEMENT 95% compter 2 filets (0,100kg/pers.)		
Commentaires	Une fois paré, le filet est prêt pour subir tous les façonnages.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>PARER</b>	Pertes excessives	Limitier les pertes mais supprimer ce qui n'est pas de la chair nette.
	Traces sanguinolentes	Supprimer les traces de sang et faire dégorger si besoin.
<b>INCISER</b>	Incision trop profond	L'objectif est de couper les petits neufs situés en surface.
<b>BATTRE</b>	Chair éclatée	En utilisant un papier film humide, les chairs glissent et n'éclatent pas.
<b>PLIER</b>	Pilage inversé	Le côté peau a tendance à foncer à la cuisson : il est préférable de le dissimuler.

### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

#### L'utilisation des filets de poisson à 4 filets :



#### Les arêtes : Bases incontournables pour des fumets réussis

Bien conserver les arêtes et les peaux blanches. Les tirer les concasser finement et les faire dégorger sous un filet d'eau froide. Ces arêtes de poissons maigres sont idéales pour la confection de fumet. En effet, les arêtes de certains poissons plats comme le turbot, la sole sont riches en gélatine. Cette gélatine est un émulsifiant d'épaississant lors de la confection de sauce. La présence de gélatine diminue le temps de réduction.

#### Incidence du papier film sur le choix des cuissons

Une pièce façonnée et enveloppée de papier film sera isolée du milieu extérieur. Les cuissons applicables seront alors plus restreintes. les cuissons dans un liquide sont inutiles. La solution la plus adaptée reste la cuisson à la vapeur. Elle protège les chairs, elle rapide de permet un meilleur maintien en forme. Une pièce façonnée sans film peut supporter pratiquement tous les mondes de cuisson.

#### Les modes de cuisson applicables

Pièce	Façonnage	Cuissons applicables
FILET	- Aplati	Pocher (vapeur, sous-vide)
	- Pilé (cravate, tresse, roulé...)	Sauter
	- En filet épais sous-vide	Pocher (vapeur, sous-vide)
	- En tube	Pocher (vapeur, sous-vide,...)
	- En tube farci	
	- En tube farci surmonté d'une croûte	Pocher vapeur/rôtir
FILET DÉTAILLÉ	- Filet ou pavé pané	Sauter meunière
	- En lanières	Panner ou enrober de pâte puis frire

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source : Cuisine expliquée, Gilles Charles, Editions, BPI

Façonner des poissons entiers à 4 filets TT132

Farcir des pièces et des poissons TT135