

Croustillant de filets de sole au cidre

Gratin de macaronis et salsifis

Quantité pour : 8 personnes

Réalisé par Kujawa Katia

Date : 8 janvier 2015

PROGRESSION DE LA RECETTE	INGREDIENTS	UNITE	QTE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Eplucher les salsifis. 2. Cuire les salsifis dans un blanc. 3. Habiller les limandes et lever les filets. Dégorger les arêtes 4. Marquer la réduction du beurre blanc au cidre 5. Marquer en cuisson le fumet de poisson 6. Blanchir les macaronis. 7. Réaliser la croûte d'herbes 8. Réaliser la farce mousseline en mixant les parures de filet avec les œufs. 9. Façonner les ballotines de sole Mettre un peu de farce au milieu et bien positionner les filets côté peau à l'intérieur. 10. Monter le gratin. Mélanger salsifis, macaroni, lait, crème et fromage. Garnir les petites cocottes. Terminer la cuisson à 150° - Gratiner à l'envoi 11. Pocher à frémissement les ballotines 12. Terminer et mettre au point la sauce au cidre 13. Dresser et envoyer. 	<u>Eléments de base</u> Filets de sole (300g/pers)	Kg	2,4
	<u>Farce mousseline</u> Chair de poisson crème liquide œuf blanc	Kg Litre Pièce	0,400 0,200 1
	<u>Fumet de poisson</u> arêtes et parures échalotes poireau céleri branche bouquet garni	Kg Kg Kg Kg Pièce	Pm 0,050 0,050 0,050 1
	<u>Sauce au cidre - réduction</u> Echalote Cidre brut	Kg Litre	0,150 0,75
	<u>Garniture</u> Macaronis Salsifis Gruyère râpé Lait Crème Ail Beurre	Kg Kg kg litre litre gousse kg	0,300 0,600 0,100 0,5 0,5 6 0,050
	<u>Croûte d'herbes</u> Estragon / cerfeuil / persil Chapelure Beurre Feuille de brick	botte kg kg pièce	1 0,150 0,250 2
	<u>Finition</u> Crème liquide Parmesan entier	litre kg	0,5 0,100
	<u>Assaisonnement</u> Poivre moulu Sel fin	kg kg	Pm Pm



Descriptif technique

Sole fileté, montée en ballotine avec farce mousseline. Dessus est posé une croûte d'herbes sur feuille de brick. La sauce est une sauce vin blanc au cidre. Le gratin de macaroni et salsifis est servi en cocotte

Descriptif commercial

Filets de sole façon ballotine surmonté d'une croustillant d'herbes. Il est accompagné d'un gratin crémeux de macaronis et salsifis, et d'une sauce douce et parfumée au cidre

Le choix du sommelier

Cidre brut de Bretagne ou de Normandie.

