


Fiche technique Cookrest Habillage des poissons, préparation et découpe de légumes, confection d'un fumet et d'une sauce émulsionnée	Nbre de couvert : 8 Préparation : 1 h 50 Cuisson : environ 30 mn	
--	--	---



Soupe de poissons

<i>Ingrédients</i>	<i>Poids</i>	<i>Unités</i>	<i>Techniques</i>
<u>1 Base</u>			<u>Mettre en place le poste de travail (5 mn)</u>
•Poissons de roche divers	1,6	Kg	<u>1 Habiller les poissons (30 mn)</u>
•Huile d'olive	0,08	L	Ebarber, écailler, vider, laver et couper en tronçons les poissons, les faire dégorger sous l'eau courante 5 à 10 mn
<u>2 GA</u>			<u>2A Préparer la GA (Garniture Aromatique) (30 mn)</u>
•Oignons	0,320	Kg	Eplucher et laver, oignons, blancs de poireaux, céleri, fenouil, persil et ail
•Poireaux	0,160	Kg	Laver les tomates, enlever le pédoncule et les concasser
•Céleri	0,080	Kg	Emincer finement oignons, poireaux, céleri et fenouil
•Fenouil	0,080	Kg	Préparer le bouquet garni et écraser l'ail
•Tomates	0,400	Kg	<u>2B Marquer la soupe en cuisson</u>
•Concentré de tomates	0,040	Kg	Egoutter le poisson et faire suer la GA 4 à 5 mn à l'huile d'olive, Ajouter le poisson et continuer la cuisson quelques minutes
•Bouquet garni	1	Pièce	Ajouter les tomates et le concentré, mouiller avec 2,5 l d'eau froide
•Ail	8	Gousse	Ajouter le bouquet garni, l'ail, le safran, assaisonner, porter à ébullition et écumer
•Safran	0,002	Kg	Conduire une cuisson rapide durant environ 30 mn
<u>3 Garniture</u>			<u>3 Garniture (10 mn)</u>
•Baguette	0,160	Kg	Trancher la baguette et la faire sécher au four, l'huiler et la frotter à l'ail, râper et tamiser le gruyère
•Gruyère	0,160	Kg	<u>4 Sauce d'accompagnement (10 mn)</u>
•Huile	0,040	L	Piler l'ail, ajouter les jaunes et le jus du ½ citron, assaisonner (au Cayenne), monter la sauce à l'huile d'olive, comme un aïoli, toujours vérifier l'assaisonnement
•Ail	4	Gousse	<u>5 Terminer la soupe (10 mn)</u>
<u>4 Sauce d'accompagnement</u>			
•Jaunes d'œufs	2	Pièce	Oter le bouquet garni et les plus grosses arrêtes, passer la soupe au moulin à légumes, mixer, refaire bouillir en écumant, vérifier le goût et le visuel
•Ail	4	Gousse	<u>Dresser (5 mn)</u>
•Huile d'olive	0,2	L	Servir les croutons sur un plat séparé avec le gruyère au centre
•Citron	1/2	Pièce	Servir la sauce en saucière
•Sel fin			Remélanger la soupe et la servir brûlante en soupière
•Gros sel	PM		
•Poivre du moulin			
•Poivre de Cayenne	PM		
			Exemple de mélange de poissons possibles pour 1,6 kg : 300 gr de rouget grondin, de rascasses, merlan et congre, compléter avec 200 gr de vive et de st Pierre (tous ne sont pas de roche)