

Recettes-poisson "spéciales collectivités"

Éditées par le Comité National de Propagande
des Produits de la Mer



RECETTES POISSONS

« SPÉCIALES COLLECTIVITÉS »

**Comité National de Propagande des Produits
de la Mer**

CONSEILS POUR L'ACHAT DES POISSONS

Les quelques conseils pratiques que nous vous donnons dans les pages suivantes sont destinés à vous aider à choisir à bon escient votre poisson. Il s'agit de principes de base qui vous permettront de vous repérer facilement.

Vous y trouverez :

— Les appellations commerciales des principaux poissons de consommation courante, ainsi que leurs appellations régionales.

Vous verrez, par exemple, que le merlu (appellation commerciale) s'appelle colin à Paris, merluce en Mer du Nord, merluchon en Bretagne, bardot en Provence.

— Les bonnes périodes d'achat pour chaque poisson, c'est-à-dire les moments de l'année où il est en principe le meilleur et le moins cher.

Mais il est évident qu'une pêche exceptionnelle influe sur les prix : il faut savoir profiter d'un arrivage important, quitte à changer le menu au dernier moment.

— Des informations diverses qui vous guideront au moment de l'achat l'aspect des poissons, leur taille, leur présentation (entiers, en tronçons, en filets, frais, salés, fumés, etc.), la qualité de leur chair, leur prix plus ou moins élevé, etc.

— Les caractéristiques qui vous permettront de vous assurer de la fraîcheur du poisson.

Nous avons rassemblé toutes ces informations dans des tableaux afin de les rendre plus faciles à consulter⁽¹⁾.

APPELLATION – ASPECT ET APPRÉCIATION – SAISONS FAVORABLES À L'ACHAT

Baudroie ou Lotte

Diable (Manche) – marache (Bretagne) - cabot (Golfe de Gascogne) - buldroi (Méditerranée)

Poisson à grosse tête, d'un aspect peu engageant. Vendue sous le nom de lotte à Paris. Chair ferme sans arêtes - Prix assez élevé.

0.50 à 2 m. Entière étêtée, vidée entièrement. Commercialisée en tronçons sous le nom de queue de lotte, en filets.

Toute l'année.

Cabillaud

Morue fraîche - doguette (Mer du Nord) – salé : morue.

Long, légèrement plat, dos gris, vert, jaunâtre avec des marbrures. Ventre légèrement blanchâtre. Barbillon. Chair blanche ferme. Relativement économique.

0.30 à 1 m. Moruette : 0.40 m environ. Commercialisé entier vidé (parfois étêté). En tronçons En filets.

Toute l'année.

Cardine

Salope (Mer du Nord) - limande-salope (Manche) - mère des soles (Bretagne)

Très plat. Dos gris jaunâtre avec taches brunes, ventre blanc. Chair blanche très friable. Prix moins élevé que celui de la limande. Préparations culinaires limitées.

0.20 à 0.40-0.50 m. Commercialisée entière.

Toute l'année

Chinchard

Maquereau bâtard - carangue (Normandie) - chicard (Vendée) - saurel. severeau(Provence)

Long, écailles renforcées sur la ligne latérale. Dos verdâtre, tache noire sur les opercules. Flancs légèrement argentés. Chair nourrissante

0.20 à 0.40-0.50 m. Commercialisés entier vidé, ou en filets ; dépouillé, salé ou fumé.

Mars à octobre

Congre

Anguille de mer - sili mor (Bretagne) - moussole (Roussillon) - fiela (Provence)

« Serpenteux », peau lisse, visqueuse, dépourvue d'écailles et épaisse. Dos gris violacé, ventre gris cendre. Chair assez ferme.

Jusqu'à 2.50 m. Commercialisé entier, en filets, en tronçons.

Toute l'année

Dorade rose et Dorade grise

rose : Pelon (Boulogne) - pirono (Bretagne) - sargatte (Vendée)

grise : - sar. cantarelo (Méditerranée)

Corps « bombé » avec grosses écailles.

Rose : flancs argentés, nageoires roses, tache noire début de la ligne latérale.

Grise : grisâtre, ventre avec taches dorées, bandes sur les flancs.

Chair feuilletée.

Rose : jusqu'à 0.50 m. Grise 0.20 à 0.40 m

Commercialisée entière pour 1 ou plusieurs personnes selon le poids - 4 personnes environ.
Novembre à mars

Églefin (Aiglefin)

Anon (Manche – Atlantique) - morue saint-pierre (Boulogne) - haddock (fumé)
Dos gris, jaunâtre, ventre blanc. Tache noire sous la première dorsale. Chair blanche. Très apprécié lorsqu'il est fumé.

0.25 à 0.80 m. Commercialisé entier étêté et vidé, en filets (frais), en filets (fumé)

Octobre à avril

Éperlan

Bellec (Bretagne)

Petit poisson allongé. Écailles minces. Dos légèrement verdâtre. Flancs et ventre argentés.

Atteint 0.30 m. Commercialisé entier, en friture.

Octobre à mai

Grondin

Grondin rouge - grondin lyre – grondin-perlon ou tombe - grondin gris.

Poisson à grosse tête triangulaire. Dos épineux. Rouge ou gris. Chair ferme.

0.20 à 0.60 m. Commercialisé entier.

Septembre à avril

Hareng

Hareng franc ou plein - hareng bouvard - hareng guai ou vide.

Profil allongé. Petites écailles brillantes, argentées. Relativement économique. Avec laitance ou œufs. Ne pas vider.

0.20 à 0.30 m. Commercialisé entier frais ; entier : salé ou fumé ; en filets : salé ou fumé.

Juillet à février

Lieu jaune

Colin (Mer du Nord)

Dos brun jaunâtre, ventre argenté. Se différencie du cabillaud par l'absence de barbillon. Chair plus estimée que le lieu noir.

0.30 à 0.80 m. Commercialisé entier : étêté et vidé, en filets.

Octobre à avril

Lieu noir

Églefin (La Rochelle) -colin, merluche (Mer du Nord)

Dos gris noir, ventre gris, ligne latérale argentée et arquée. Prix plus économique que le lieu jaune.

0.30 à 0.80 m. Commercialisé entier : étêté et vidé, en filets.

Octobre à avril.

Limande

Fleurin (île d'Oléron)

Poisson plat. Dos brunâtre, ventre blanc, ligne latérale très arquée au-dessus de la nageoire pectorale. Museau pointu. Chair ferme, blanche et épaisse.

0.20 à 0.40 m. Commercialisée entière, parfois en filets.

Octobre à avril

Lingue ou Julienne

Grande lingue (Mer du Nord) - petite lingue (Méditerranée)

Poisson de la famille des grandes morues blanches. Dos et flancs blanc jaunâtre. Chair appréciée. Très économique et bon rendement.

0.50 à 1.50 m. Commercialisée entière : étêtée et dépouillée ; en filets : dépouillée.

Octobre à avril.

Maquereau

Lisette (jeune) - brezel (Bretagne) - berdaou (Arcachon) - velra. grieu (Provence)

Fusiforme. sans écailles. Dos vert marbré avec des lignes sinueuses bleu sombre. Flancs et ventre nacrés avec des reflets rosâtres. Chair ferme, excellente au printemps. Souvent économique.

Atteint 0.50 m. Commercialisé : entier : vidé ou non, pour 1, 2 ou 3 personnes ; en filets.

Mars à novembre ;

Merlan

Merlin (Mer du Nord) - varlet (Manche)

Pas de barbillon. Dos gris jaunâtre. Flancs et ventre argentés. Chair friable et blanche. Relativement économique

0.20 à 0.40 m. Commercialisé : entier : généralement vidé ; en filet.

Mars-avril. Août à octobre

Merlu

Colin (Paris) - merluce (Mer du Nord) - merluchon (Bretagne) - bardot (Provence) - merlan (Méditerranée)

Poisson à corps allongé. Pas de barbillon. Dos gris métallique. Ventre blanchâtre. Ligne latérale noire. Chair friable.

0,30 à 1 m. Commercialisé : entier : sous le nom de « colinot » ; en tronçons.

Mai à octobre.

Mulet

Muge - lipu (Cherbourg) - meil (Bretagne) - carida. ramada. labru (Nice)

Fusiforme, avec de grosses écailles argentées. Prix assez élevé.

0.30 à 0.60 m. Commercialisé : entier, pour 1. 2. 3 ou 4 personnes.

Janvier à avril. Septembre

Plie ou Carrelet

Carlottin (Mer du Nord) - brette (Manche) - lizen (Bretagne)

Poisson plat à museau pointu. Dos marbré de taches jaunes et blanches. Ventre blanc. Tubercules épineux en avant de la ligne latérale. Très bonne chair, située entre la sole et la limande.

0.25 à 0.65 m. Commercialisée : entière.

Toute l'année

Rascasse du Nord

Chèvre – sébaste, cabra (Bayonne) - badasco (Marseille)

Poisson osseux à tête épineuse. Dos et ventre rougeâtres. Chair très appréciée.

0.40 m environ. Commercialisée : entière : pour 1, 2, 3 ou 4 personnes.

Toute l'année.

Raie

Bouclée – lisse - douce ou ponctuée - clouée (Boulogne) - clavelada (Provence) - pocheteau noir - pocheteau blanc.

Poisson en forme de losange, avec de larges nageoires et longue caudale. L'aspect des diverses espèces de raies présente certaines difficultés à l'identification.

Les raies sont fréquemment commercialisées en « ailes » : nageoires pectorales essentiellement. Toute l'année, surtout en automne et hiver.

Roussette

Chien de mer – saumonnette (poisson dépouillé) - chien hâ (Boulogne) – vache (Le Havre)

Poisson à corps allongé. Légèrement tacheté comme le saumon. Peau lisse sans écailles. Chair blanche et ferme. Prix avantageux.

0.40 à 1.20 m. Commercialisée : entière, étêtée, dépouillée, sans arêtes.

Toute l'année

Sardine

Célan. pilchard (Normandie) – royan (La Rochelle) - poutine (jeune sardine en Provence)

Dos légèrement bleuté. Ventre argenté. Opercule strié taché de rouge. Écailles légères et transparentes. Chair excellente.

0.25 m. Commercialisé : entière, doit être achetée très fraîche. Ne se vide pas.

Juin à novembre

Sprat

Sprot (Dunkerque) - merlet (Manche) – harenguet (La Rochelle) - melette (Nice)

Poisson voisin du hareng, mais taille plus petite. Dos bleuté, ventre argenté. Écailles plus petites et moins nombreuses que celles de la sardine. Nageoire abdominale rugueuse. Nageoire dorsale commence en arrière des pelviennes (alors que chez le hareng, elles sont en avant). Chair moins estimée que celle de la sardine

0.12 à 0.15 m. Commercialisé : entier : à l'état frais, salé et fumé, ainsi qu'en conserve.

Juin à novembre

Tacaud

Gode, plouse (Mer du Nord) - tongue (Manche) – moulek (Bretagne)

Famille de l'églefin et du cabillaud. Dos brun avec tache noire près de la nageoire pectorale. Flancs argentés. Chair très délicate.

0.20 à 0.35 m. Commercialisé : entier : vidé ; en filets.

Janvier à août

Thon rouge Germon ou Thon blanc Albacore

Gros poisson fusiforme et cylindrique. Dos gris fer. Nageoires dorsales rapprochées. Pectorale longue (germon) - courte (thon rouge). Chair rouge (thon rouge). Chair blanche (germon)

Thon rouge : jusqu'à 3.50 m. Germon ou thon blanc jusqu'à 1.50 m. Albacore jusqu'à 2.50 m. Commercialisé : entier étêté, vidé ; en tranches ; en tronçons.

Juin à octobre.

Truite

de rivière - de mer - de lac – arc-en-ciel - saumonée

Poisson d'eau douce de la famille des saumons. Nageoires pectorales plus allongées que celles du saumon. Livrée tachetée. Chair blanche et ferme. Fait l'objet d'une pisciculture très intensive.

0.18 à 0.25 m. Commercialisée : entière : non vidée.

Toute l'année. Élevage

CARACTÉRISTIQUES DE FRAÎCHEUR

ODEUR : Agréable et faible de marée (pour les poissons de mer), sauf la raie qui dégage une légère odeur ammoniacale, qui s'accroît au cours de la progression de l'altération.

CORPS : Ferme, élastique, rigide.

ÉCAILLES : Brillantes, fortement adhérentes à la peau.

PEAU : Bien adhérente, tendue, couleurs chatoyantes.

CHAIR : Ferme, élastique à la pression du doigt, légers reflets irisés ou nacrés à la coupe (gros poissons : darnes, tronçons), blanche ou rose (rouge pour le thon), adhérente à la colonne vertébrale.

ŒIL : Vif, brillant, bombé, occupant toute la cavité orbitaire.

OPERCULES : Adhérents, difficiles à soulever.

BRANCHIES : Brillantes, humides, légèrement roses ou rouge-sang (teinte moins accentuée chez le turbot).

ANUS : Hermétiquement fermé.

ABDOMEN : Dépouillé de taches. Forme normale, intacte.

SÉCRÉTIONS : Aucunes, mucus transparent.

VISCÈRES : Brillants, nacrés, lisses, péritoine adhérent.

LES TECHNIQUES DE CUISSON APPLIQUÉES AUX POISSONS

À L'ANGLAISE

Cette technique s'applique exclusivement aux filets et poissons désarêtés, panés à la chapelure (blanche de préférence) ou à la mie de pain fraîche (recommandée).

La cuisson s'opère toujours à la poêle (ou en sauteuse fixe) avec huile et beurre.

Les beurres composés sont recommandés pour accompagner ces poissons.

BRAISER

Cette technique s'applique aux grosses pièces (en collectivité, les filets de lotte et de thon sont recommandés), parfois aux poissons tronçonnés.

Les poissons sont mis en cuisson avec une garniture aromatique, mouillés au vin blanc ou rouge, fumet de poisson ou eau.

La cuisson se réalise lentement à couvert au four.

La liaison de la sauce se réalise au terme de la cuisson.

Le poisson est servi avec sa sauce et garni, éventuellement, avec les éléments concordants à l'appellation.

FRIRE

Cette technique s'applique à tous les poissons de faible volume. Afin d'obtenir tous les résultats souhaités, les pièces sont toujours passées, avant leur cuisson, dans le lait ou la bière salée, égouttées soigneusement, farinées ensuite, puis mises en immersion dans une friture :

- poissons portions : friture chaude (180°), cuisson régulière exempte de carbonisation ;
- petites pièces : friture très chaude (200°), cuisson rapide, poissons « croustillants ».

Nota : Certains poissons, de préférence en filets, peuvent être panés à l'anglaise ou enrobés de pâte à frire. Les poissons frits sont accompagnés de citron, sauce tomate, sauce tartare, beurres composés divers, etc.

GRILLER

Cette cuisson s'applique généralement à tous les poissons à chair ferme. L'intensité de la température doit être, bien entendu, réglée en fonction du volume et de la forme des poissons traités.

Quelques conseils et recommandations :

- Les poissons peuvent être légèrement farinés avant d'être passés à l'huile (sauf poissons gras), afin d'éviter à certaines variétés de se « coller » au gril, ce qui nuit à leur présentation.
- Quelques minutes (30 environ) avant d'être grillés, il est recommandé de mettre les poissons à

mariner.

- Certaines grosses pièces peuvent être simplement quadrillées et mises sur plaques à pâtisserie. La cuisson est ensuite terminée au four.

Les poissons grillés sont accompagnés de sauces diverses, beurres composés et autres éléments divers.

MEUNIÈRE — POÊLER

Cette technique consiste à cuire les poissons à la poêle (ou dans une sauteuse fixe) à l'aide d'un corps gras : huile, margarine ou beurre, après les avoir assaisonnés et farinés.

Cette cuisson s'applique aux filets, darnes et poissons portions.

Les poissons sont toujours servis avec un beurre noisette et un jus de citron, Parfois, ils sont accompagnés de garnitures diverses : dés de pain de mie, tomate concassée, amandes effilées, etc.

AU PLAT — AU FOUR

Cette technique consiste à réaliser la cuisson directement dans le plat de service.

Cette préparation, très simple, demande beaucoup de soin et d'attention pendant la cuisson. Les poissons sont assaisonnés, légèrement mouillés au vin blanc et fumet de poisson (ou eau), accompagnés éventuellement d'une garniture déterminant l'appellation. Ils sont ensuite cuits à découvert au four (arroser fréquemment). Au terme de la cuisson, on doit obtenir une réduction légèrement sirupeuse.

POCHER

Cette technique consiste à cuire par immersion dans un liquide (eau, court bouillon, fumet...) légèrement « frémissant » — température voisine de 95° environ.

- Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur, la forme et la variété des poissons. Il se compte à partir de l'instant où le liquide commence à « frémir ».
- Les poissons doivent être entièrement immergés.
- La cuisson se réalise toujours à partir du liquide froid. Le « point » d'ébullition est monté progressivement, afin d'éviter à la chair de se « déchirer ».

Nota :

Les poissons pochés servis froids sont refroidis dans leur cuisson. Plusieurs techniques sont utilisées pour le pochage :

— **Poissons de mer :**

Cuisson réalisée avec citron pelé à vif taillé en tranches, sel;

Turbot, sole : adjoindre à la cuisson ci-dessus du lait. Celui-ci permet d'obtenir une chair plus blanche;

Autre méthode : cuisson réalisée avec thym, laurier, vinaigre d'alcool, sel. Utilisée en collectivités.

— **Poissons fumés :**

Cuisson avec eau et 1/4 de lait. Pas de sel.

— **Poissons de rivière :**

(sauf le saumon) cuisson composée d'une garniture aromatique : carottes, oignons émincés, bouquet garni, poivre en grains, sel. Cuire le court-bouillon au préalable. Mouiller avec eau seulement, ou eau et vin blanc.

SAUCE (EN)

La technique consiste à pocher les poissons (filets, darnes, portions...) au four, dans un court-mouillement de fumet de poisson (ou avec eau), de, vin blanc sec, d'échalotes (ou d'oignons) hachées, d'assaisonnement éventuellement d'une garniture qui détermine l'appellation.

La sauce est réalisée à partir de la réduction de la cuisson (aux 3/4), à laquelle est ajoutée de la crème fraîche, réduite une seconde fois, puis «montée» hors du feu avec beurre.

Afin de répondre à des préparations plus économiques (en respectant la qualité de réalisation), la sauce peut être réalisée après une légère réduction de la cuisson; lier celle-ci avec du beurre manié, puis terminer hors du feu avec du beurre.

La garniture est soit mélangée à la sauce, soit dressée sur les poissons, soit autour.

APPLICATION DES TECHNIQUES DE CUISSON

À L'ANGLAISE :

Filets : Barbue – Cabillaud – Lieu jaune ou noir – Merlan – Merlu – Poisson frais (de) – Saint-Pierre – Sole – Turbotin.

Portions désarêtées : Merlan – Sole.

Petites pièces : Éperlan – Sardine – Sprat frais.

BRAISER

Filets : Lotte – Thon.

Darnes – Tronçons : Julienne – Loup – Saumonnette.

FRIRE

Filets : Barbue – Cabillaud – Lieu jaune ou noir – Merlan – Merlu – Poisson frais (de) – Morue – Sole – Turbotin.

Darnes – Tronçons : Anguille – Cabillaud – Colin – Lieu jaune ou noir.

Portions : Carrelet – Limande – Merlan – Sole.

Petites pièces : Éperlan – Sardine.

GRILLER

Filets : Barbue – Grondin – Hareng – Maquereau – Rouget – Saint – Pierre – Thon – Turbotin.

Darnes – Tronçons : Anguille – Bar ou Loup – Cabillaud – Chapon– Colin – Lieu jaune ou noir – Mériou – Mulet – Saumon – Thon – Turbot – Vieille.

Portions : Bar ou Loup – Chapon – Daurade – Grondin – Hareng – Maquereau – Mulet – Rouget – Sole – Vieille.

Petites pièces : Sardine – Sprat.

MEUNIÈRE – POÊLER

Filets : Barbue – Cabillaud – Colin – Daurade – Hareng – Maquereau – Merlan – Lieu jaune ou noir – Merlu – Saint-Pierre – Sole – Turbotin.

Darnes – Tronçons : Colin – Cabillaud – Lieu jaune ou noir – Merlu – Saumon – Thon.

Portions : Carrelet – Grondin – Hareng – Limande – Maquereau – Merlan – Rouget – Truite.

PLAT (AU) FOUR (AU)

Filets : Barbue – Daurade – Grondin – Hareng – Poisson fumé (de) – Saint-Pierre – Turbotin.

Darnes – Tronçons : Colin – Cabillaud – Lieu jaune ou noir.

Portions : Bar ou Loup – Carrelet – • Daurade – Grondin – Hareng – Merlan – Mulet – Rouget – Sole.

POCHER

Filets : Barbue – Cabillaud – Colin – Lieu jaune ou noir – Maquereau – Moreau – Poisson frais

(de) – Poisson fumé (de) – Sole – Turbotin.

Darnes – Tronçons : Cabillaud – Colin – Lieu jaune ou noir – Raie – Saumon – Turbot.

Portions : Bar – Maquereau – Merlan – Mulet – Sole – Truite.

SAUCE

Filets : Barbue – Cabillaud – Colin – Calmar – Lieu jaune ou noir – Lotte – Poisson frais (de) – Rouget – Saint-Pierre – Sole – Thon – Turbot.

Darnes – Tronçons : Anguille – Cabillaud – Colin – Congre – Daurade – Julienne – Lieu jaune ou noir – Saumonnette.

Portions : Daurade – Sole – Truite – Rouget – Grondin.

**TOUTES LES RECETTES ONT ÉTÉ ÉTABLIES EN FICHES DE
FABRICATION POUR 100 CONVIVES**

FILETS DE CABILLAUD À L'ORIENTALE



Produits utilisés :

Filets de cabillaud 15,000 kg

Tomate concassée conserve 2,500 kg

Fenouil tubéreux (facultatif) 4,000 kg

Ail 2 têtes

Persil 1,500 kg

Citrons 25 pièces

Huile 1 L

Vin blanc 4 L

Safran 25 à 30 g ou Curcuma 120 g

Coriandre 35 g

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier, queues de persil.

Temps de cuisson : 40 minutes environ

Préparation culinaire : Émincer finement le fenouil. Son utilisation est recommandée. *Nota : celui-ci peut être supprimé et remplacé dans l'assaisonnement par des graines de fenouil.* Compter sans coloration dans l'huile pendant 10 minutes environ. Ajouter la tomate bien égouttée et concassée, ainsi que l'ail haché. Assaisonner : sel fin, poivre, fleur de thym, feuilles de laurier fragmentées, coriandre, queues de persil et safran (ou curcuma). Laisser cuire doucement pendant 20 minutes environ. Hacher le persil. Réserver au frais. Peler à vif et trancher les citrons (100 tranches). Plaquer les filets portionnés. Les assaisonner légèrement de sel sur le dessus. Adjoindre l'appareil à l'Orientale après avoir vérifié l'assaisonnement. Mouiller avec le vin blanc. Recouvrir d'un papier sulfurisé. Porter à ébullition. Terminer doucement la cuisson à four chaud (200° environ - thermostat 6-7) pendant 10 minutes environ.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur les plats de service. Éliminer les queues de persil. Napper soigneusement avec l'Orientale et la cuisson. Surmonter chaque filet d'une rondelle de citron. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Mêmes variantes et remarques que les filets de cabillaud basquaise.

FILETS DE CABILLAUD BASQUAISE



Produits utilisés :

Filets de cabillaud 15,000 kg
Tomate concassée conserve 5,000 kg
Gros oignons 2,500 kg
Poivrons frais 5,000 kg ou Poivrons égouttés conserve 3,000 kg
Ail 4 têtes
Persil 1,500 kg
Huile d'olive ou huile ordinaire 1 L
Vin blanc sec 2 L
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 1 heure environ.

Préparation culinaire : Émincer finement les oignons et les poivrons. Compoter sans coloration dans l'huile d'olive ou ordinaire (selon goût), les oignons et les poivrons pendant 30 minutes environ. *Nota : les poivrons conserve sont mis en même temps que la tomate concassée.* Ajouter la tomate bien égouttée et concassée, ainsi que l'ail haché. Assaisonner et laisser cuire doucement pendant 20 minutes environ. Hacher le persil. Réserver au frais. Plaquer les filets portionnés. Les assaisonner légèrement sur le dessus de sel fin. Adjoindre l'appareil basquaise après en avoir vérifié l'assaisonnement. Mouiller avec le vin blanc. Recouvrir d'un papier sulfurisé. Porter à ébullition. Terminer doucement la cuisson à four chaud (200° environ - thermostat 6-7) pendant 10 minutes environ.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur les plats de service. Napper soigneusement avec la basquaise et la cuisson. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut être réalisée dans les mêmes conditions avec : **filets** : barbue, lieu noir ou jaune, lotte, de poisson, thon... **darnes** : cabillaud, colin, lieu noir ou jaune, saumon, petit thon... **portions** : daurade, grondin...
- B.— Afin de faciliter le travail, l'appareil basquaise peut être confectionné la veille en mise en place, ainsi que le portionnement et le plaquage des filets.

DARNES DE CABILLAUD DANTIN



Produits utilisés :

Cabillaud étêté 15,000 kg
Échalotes 1,000 kg
Champignons de Paris 3,000 kg
Tomate concassée conserve $\frac{3}{4}$ b 5/1
Persil 0,400 kg
Beurre 2,000 kg
Vin blanc sec 4 L
Farine 0,400 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes
SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Tailler les darnes (0,150 kg chacune). Concasser la tomate. Émincer les champignons. Hacher les échalotes et le persil. Beurrer, assaisonner, parsemer la tomate, les échalotes et le persil sur les plaques de cuisson. Plaquer les darnes. Assaisonner le dessus. Mouiller avec le vin blanc. Compléter avec 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Couvrir d'un papier sulfurisé. Mettre à pocher (léger frémissement). Laisser cuire. Égoutter les darnes au terme de leur cuisson. Les réserver au chaud. Passer la cuisson au chinois. Réserver la garniture au chaud. Mettre la cuisson à réduire. Obtenir 5 l. environ. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer avec 0,500 kg de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les darnes sur les plats de service. Disposer une cuillerée de garniture sur chaque darne. Napper les darnes. Faire glacer éventuellement.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : cabillaud, de poisson, lieu jaune ou noir, sole, turbotin... **darnes** : colin, lieu jaune ou noir.
- B.— La sauce peut être enrichie avec un peu de crème fraîche réduite avant la liaison (ajouter 1,5 L de crème). On peut se dispenser de passer la sauce : la réduction et la liaison peuvent se réaliser avec la garniture.

DARNES DE CABILLAUD POLONAISE



Produits utilisés :

Cabillaud étêté 15,000 kg

Beurre 3,500 kg

Œufs 50

Huile 1 L $\frac{3}{4}$

Persil 0,400 kg

Pain de mie 2,000 kg

Farine 0,600 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

Préparation culinaire :

Garniture : Cuire 50 œufs (façon dur), écaler, séparer le jaune du blanc. Passer le jaune au tamis, hacher le blanc. Réserver. Hacher le persil. Mélanger celui-ci avec les œufs. Tailler le pain de mie en petits dés. Faire frire avec 5 dl d'huile. Réserver.

Cuisson des darnes : Tailler les darnes (0,150 kg chacune). Mettre à chauffer l'huile. Saler, poivrer et fariner les darnes. Cuire les poissons. Réserver au chaud les darnes cuites sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les darnes sur les plats de service. Préparer le beurre noisette. Répartir équitablement sur les poissons la garniture : dés de pain de mie, œufs hachés avec persil. Verser le beurre noisette.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, merlan...

darnes : lieu noir ou jaune, colin, saumon... **portions** : maquereau, merlan...

B.— On peut accompagner ces poissons avec une cuillerée de chou rouge taillé en julienne, braisé et bien égoutté lors du dressage.

CALMARS FARCIS À L'ESPAGNOLE



Produits utilisés :

Calmars moyens 100 pièces
Gros oignons 1,000 kg
Poivrons 2,500 kg
Tomate concassée conserve 1½ b 5/1
Ail 3 têtes
Riz 1,500 kg
Poitrine fumée 1,000 kg
Huile d'olive 1 L
Safran 0,020 kg
Persil 0,300 kg
Vin blanc sec 1 L ½
Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, bouquet garni.

Temps de cuisson :

FARCE : 30 minutes
SAUCE : 25 minutes
CALMARS : 40 minutes

Préparation culinaire : Retourner, vider, laver, éponger les calmars ainsi que les tentacules. Cuire le riz créole. Rafraîchir. Égoutter.

Préparer la farce : hacher finement les oignons et l'ail. Hacher la poitrine et le persil. Tailler les poivrons en petits dés ainsi que les tentacules. Faire suer la moitié des oignons avec ½ L d'huile. Ajouter le lard fumé, l'ail, les tentacules, le riz, le persil, le safran, le thym, sel fin et poivre. Mélanger et laisser cuire 10 minutes. Emplir les poches (bien épongées) de calmars avec cette farce. Coudre l'ouverture (si cela est possible « dans le temps »).

Préparer la sauce : faire suer l'autre moitié des oignons à l'huile. Ajouter la tomate concassée finement, le bouquet garni, sel fin et poivre. Mouiller au vin blanc. Laisser cuire 20 minutes. Passer au chinois au terme de la cuisson ou laisser la sauce telle quelle. Cuire les calmars : les mettre sur des plaques. Mouiller avec la sauce. Laisser cuire 40 minutes environ à four doux (150° environ - thermostat 4-5).

Dressage – Finition : Dresser dans des plats creux. Napper de sauce. Servir très chaud.

CALMARS AUX OLIVES



Produits utilisés :

Calmars 100 pièces
Gros oignons 1,000 kg
Ail 3 têtes
Poivrons 4,000 kg
Tomate concassée conserve 1 b 5/1
Olives vertes 1,500 kg
Persil 0,500 kg
Vin blanc sec 1 L ½
Paprika 0,150 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 60 minutes

Préparation culinaire : Fendre la poche des calmars, vider, garder les tentacules, laver, couper en lanières. Émincer les poivrons en lanières. Hacher les oignons. Concasser la tomate. Faire revenir à l'huile dans un sautoir les calmars pendant 6 à 8 minutes. Les débarrasser, une fois bien saisis. Ajouter dans cette huile les oignons et les poivrons. Laisser blondir 10 minutes. Adjoindre l'ail écrasé et haché, ainsi que la tomate. Laisser compoter pendant 10 minutes encore. Mouiller au vin blanc. Saler et poivrer. Ajouter le paprika, les calmars. Laisser cuire 35 minutes. Dénoyauter les olives. Les blanchir 5 minutes. Dix minutes avant la fin de la cuisson des calmars, ajouter les olives. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les calmars. Parsemer de persil haché.

CALMARS EN BOUILLABAISSÉ



Produits utilisés :

Calmars (moyens) 20,000 kg
Gros oignons 1,500 kg
Poireaux 2,000 kg
Ail 3 têtes
Carottes 0,500 kg
Fenouils tubéreux 2,000 kg
Céleri branches 2 branches
Tomate concentrée 1,000 kg
Tomate concassée conserve $\frac{3}{4}$ b 5/1
Persil 0,400 kg
Huile d'olive 1 L $\frac{1}{2}$
Beurre 0,500 kg
Crème fraîche 1 L $\frac{1}{2}$
Pastis 1 dl. $\frac{1}{2}$
Safran 0,020 kg
Farine 0,200 kg
Assaisonnements : sel fin et gros, poivre de cayenne, bouquet garni.

Temps de cuisson :

FOND : 45 minutes
GARNITURE : 30 minutes
CALMARS : 50 à 60 minutes
SAUCE : 20 minutes

Préparation culinaire : Retourner, vider, laver, éponger, les calmars ainsi que les tentacules. Couper en lanières les « cornets ».

Préparer le fond de la bouille : Faire suer dans $\frac{1}{2}$ L d'huile : 1 kg de gros oignons, 0,500 kg de carottes, le vert des poireaux émincés. Ajouter les tentacules. Mouiller avec 8 L d'eau. Adjoindre 0,500 kg de tomate concentrée, 2 têtes d'ail écrasées, 2 branches de céleri et quelques feuilles de fenouil. Porter à ébullition. Laisser cuire doucement pendant 35 minutes. Passer au chinois au terme de la cuisson. Réserver au chaud.

Préparer la garniture : Hacher 0,500 kg de gros oignons. Émincer en fine julienne le blanc des poireaux. Émincer finement les fenouils. Faire suer sans coloration dans $\frac{1}{2}$ L d'huile pendant 10 minutes. Ajouter la tomate concassée bien égouttée, une tête d'ail hachée, 0,500 kg de tomate concentrée. Laisser cuire 20 minutes. Assaisonner de sel fin, poivre, safran, et bouquet garni.

Cuire les calmars : Faire revenir les calmars assaisonnés dans l'huile chaude ($\frac{1}{2}$ L). Les égoutter. Mettre à cuire avec la garniture ci-dessus. Mélanger. Mouiller avec le fond. Laisser cuire 45 minutes. Débarrasser les calmars au terme de leur cuisson. Laisser garniture et fond sur le feu.

Préparation de la sauce : Ajouter la crème fraîche. Faire réduire 5 minutes. Préparer un beurre manié : 0,200 kg de farine avec 0,500 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire 15 minutes environ. Vérifier l'assaisonnement. Adjoindre le Pastis. Verser cette sauce sur les calmars. Maintenir au chaud.

Dressage – Finition : Dresser les calmars dans des plats creux avec sauce et garniture. Parsemer le dessus de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette préparation peut être accompagnée d'un riz pilaf ou de pommes à l'anglaise. Il est possible aussi de mettre les calmars émincés à mariner avec la garniture pendant 20 minutes ; mouiller ensuite avec le fond sans faire revenir les calmars.



CARRELETS AU FOUR

au plat
au four



Produits utilisés :

Carrelets 25,000 kg
Échalotes 2,000 kg
Champignons de Paris 3,000 kg
Céleri en branches 2 pieds
Citrons 20
Persil 0,500 kg
Mie de pain fraîche 2,000 kg
Beurre 2,000 kg
Vin blanc sec 2 L
Assaisonnements : sel fin, poivre, thym.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 8 minutes
POISSON : 5 minutes

Préparation culinaire : Habiller les carrelets. Couper la tête et le côté queue. Hacher les échalotes et le persil. Émincer les champignons. Tailler en fine julienne les branches de céleri. Faire suer pendant 8 minutes environ les champignons et le céleri dans 250 g de beurre. Assaisonner très légèrement. Beurrer les plaques de cuisson. Assaisonner. Parsemer le fond avec les échalotes et le persil hachés, un peu de fleur de thym, la garniture de champignons et de céleri. Mouiller au vin blanc. Plaquer les poissons. Assaisonner le dessus. Faire partir l'ébullition. Mettre à four chaud (200° - thermostat 6-7). Laisser cuire 5 minutes en arrosant fréquemment. Ajouter (parsemer) de la mie de pain fraîche (ou de la chapelure blanche). Terminer la cuisson sans arroser. Vérifier l'assaisonnement au terme de la cuisson.

Dressage – Finition : Dresser les poissons dans les plats de service. Adjoindre la garniture ainsi que la cuisson.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être appliquée aux daurades, grondins, merlans. Il est possible d'ajouter de la tomate concassée, du fenouil tubéreux dans la garniture.

CARRELETS Pochés BEURRE BLANC



Produits utilisés :

Carrelets 25,000 kg

Gros oignons 2,000 kg

Carottes 2,000 kg

Échalotes 1,000 kg

Beurre 3,000 kg

Crème fraîche ½ L

Vinaigre de vin ¾ L

Vin blanc sec 5 L

Assaisonnements : sel fin et gros, poivre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

COURT-BOUILLON : 15 minutes

POISSON : 8 à 10 minutes

BEURRE BLANC : 12 à 15 minutes

Préparation culinaire : Préparer le court-bouillon en faisant cuire au préalable les carottes émincées avec 3 litres d'eau et bouquet garni, pendant 6 à 8 minutes. Ajouter ensuite les oignons émincés, le vin blanc et l'assaisonnement. Terminer la cuisson. Laisser refroidir le court-bouillon. Ébarber, vider, couper la tête et le côté queue, laver, égoutter les carrelets. Préparer la réduction du beurre blanc : échalotes hachées avec vinaigre de vin (on peut mettre ½ L de vin blanc). Laisser réduire aux 9/10 du volume. Adjoindre la crème fraîche. Laisser réduire légèrement. Ajouter le beurre ramolli. Porter à ébullition en mélangeant avec un fouet. Passer au chinois (ou laisser les échalotes si elles ont été finement hachées). Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Plaquer les carrelets. Verser dessus le court-bouillon. Porter à ébullition, laisser pocher doucement.

Dressage – Finition : Dresser les carrelets dans les plats de service. Servir le beurre blanc à part.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Le beurre blanc peut accompagner tous les poissons pochés.

B.— L'utilisation de la crème fraîche permet de « stabiliser » le beurre. On peut agrémenter la présentation des carrelets en mettant quelques feuilles de persil sur le dessus.

CARRELETS À LA PARISIENNE



Produits utilisés :

Carrelets (100 x 0,250 kg) 25,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Échalotes 0,600 kg

Champignons de Paris 3,000 kg

Tomate concassée conserve $\frac{3}{4}$ b 5/1

Sauce tomate 1 L $\frac{1}{2}$

Beurre 2,500 kg

Vin blanc 3 L

Farine 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

CHAMPIGNONS : 10 à 12 minutes

POISSON : 6 à 8 minutes

SAUCE : 25 minutes

Préparation culinaire : Habiller les carrelets. Couper la tête et le côté queue. Tailler en julienne les champignons. Les cuire avec 500 g de beurre. Hacher les oignons et les échalotes. Égoutter et concasser la tomate. Beurrer (500 g), assaisonner, parsemer les oignons, les échalotes et la tomate concassée sur les plaques de cuisson. Plaquer les carrelets. Assaisonner le dessus. Ajouter la sauce tomate (celle-ci provient d'une « mise en place » antérieure), le vin blanc et 1 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Couvrir d'un papier sulfurisé. Faire partir l'ébullition. Terminer la cuisson à four chaud (200° - thermostat 6-7) pendant 5 minutes. Égoutter délicatement les carrelets. Mettre la cuisson à réduire. Obtenir 5 L environ. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer avec 500 g de beurre.

Dressage – Finition : Vérifier l'assaisonnement. Dresser les poissons sur les plats de service. Surmonter chaque carrelet d'un bouquet de julienne de champignons. Napper de sauce. Éventuellement faire glacer au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : cabillaud, lieu jaune ou noir, lotte, barbue, sole, turbotin. **darnes** : cabillaud, lieu jaune et noir, colin.

B.— La cuisson peut être passée au chinois avant d'être réduite.

CARRELETS BELLE MEUNIÈRE



Produits utilisés :

Carrelets (100 x 0,250 kg) 25,000 kg

Champignons de Paris 4,000 kg

Citrons 10

Persil 0,500 kg

Beurre 2,250 kg

Huile 1L ½

Lait 2 L

Farine 0,750 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

CHAMPIGNONS : 6 à 8 minutes

POISSON : 10 à 12 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, vider, couper la tête et le côté queue, laver, égoutter, éponger les carrelets. Émincer les champignons. Faire sauter les champignons avec 250 g de beurre. Assaisonner. Les réserver au chaud sur une plaque. Mettre à chauffer de l'huile dans des poêles ou une sauteuse fixe. Passer les carrelets dans le lait puis dans la farine. Faire cuire dans l'huile chaude 5 à 6 minutes sur chaque face. Assaisonner de sel et poivre au fur et à mesure de la cuisson. Débarrasser et maintenir les poissons au chaud sur plaques. Hacher le persil. Préparer le jus des citrons.

Dressage – Finition : Préparer le beurre noisette. Dresser les carrelets sur les plats de service. Parsemer sur chaque poisson les champignons - ou les disposer en bouquets à la place des têtes. Arroser les poissons de jus de citrons. Verser dessus le beurre noisette bien chaud. Parsemer le persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être appliquée à tous les poissons.

DAURADES BERCY



Produits utilisés :

Daurades (25 x 1,200 kg) 30,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Persil 1,500 kg

Beurre 2,000 kg

Vin blanc sec 5 L

Farine 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 40 minutes environ

Préparation culinaire : Étêter, ébarber, écailler, vider, tronçonner (4 portions par pièce), laver, éponger. Beurrer (0,500 kg beurre fondu) les plaques de cuisson. Assaisonner de sel fin et poivre. Parsemer d'échalotes hachées finement et de persil haché. Plaquer les tronçons. Saler et poivrer légèrement le dessus des poissons. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Recouvrir d'un papier sulfurisé. Porter à ébullition. Terminer la cuisson à four chaud (200° environ - thermostat 6-7) pendant 15 minutes environ. Arroser fréquemment en cours de cuisson. Débarrasser les poissons au terme de la cuisson. Maintenir au chaud. Faire réduire la cuisson. Obtenir 5 L. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer hors du feu avec 0,500 kg de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les poissons sur les plats de service. Napper. Faire glacer au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières : Daurades ménagère : ajouter 4 kg de champignons émincés quelques minutes avant la fin de la cuisson ; parsemer 1 kg de chapelure et mettre 0,500 kg de beurre en parcelles pour obtenir un léger gratin. Gratiner au four. Ces deux recettes peuvent être réalisées avec : **portions** : merlan...

DAURADES À LA DIJONNAISE



Produits utilisés :

Daurades (25 x 1,200 kg) 30,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Estragon frais 1 botte

Cerfeuil frais 1 botte

Beurre 2,000 kg

Moutarde blanche 0,750 kg

Vin blanc sec 5L

Farine 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 15 minutes

SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Étêter, ébarber, écailler, vider, tronçonner (4 portions par pièce), laver, éponger les daurades. Beurrer (0,500 kg de beurre fondu) les plaques de cuisson. Assaisonner de sel fin et poivre. Parsemer d'oignons et d'échalotes hachés finement. Plaquer les tronçons. Saler et poivrer légèrement le dessus. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Recouvrir d'un papier sulfurisé. Porter à ébullition. Terminer la cuisson à four chaud (200° - thermostat 6-7). Arroser fréquemment en cours de cuisson. Débarrasser les poissons au terme de la cuisson. Maintenir au chaud. Faire réduire la cuisson. Obtenir 5 L. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Ajouter hors du feu la moutarde blanche et 0,500 kg de beurre. Mélanger et vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les tronçons sur les plats de service. Napper soigneusement de sauce. Parsemer d'estragon et de cerfeuil hachés.

Variantes – Remarques particulières : Cette préparation peut être réalisée avec : **portions** : hareng, maquereau, pageot.

DAURADES BONNE FEMME



Produits utilisés :

Daurades (100 x 0,300 kg) 30,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Champignons de Paris 4,000 kg

Persil 0,800 kg

Beurre 2,500 kg

Vin blanc sec 5 L

Farine 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 12 à 15 minutes

SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller les daurades. Hacher les échalotes et le persil. Émincer les champignons. Beurrer (0,500 kg) et assaisonner les plaques de cuisson. Parsemer le fond avec les échalotes, le persil et les champignons. Plaquer les daurades. Assaisonner légèrement le dessus. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Couvrir d'un papier sulfurisé. Faire partir l'ébullition. Terminer la cuisson à four chaud. Débarrasser les poissons sur plaques au terme de leur cuisson. Réserver au chaud. Passer la cuisson au chinois. Réserver la garniture. Réduire la cuisson. Obtenir 6 L. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer avec le reste de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Éliminer la peau des daurades (si le temps le permet). Dresser sur les plats de service. Répartir équitablement la garniture dessus. Chauffer légèrement les plats au four. Napper soigneusement de sauce. Faire glacer au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : cabillaud, barbue, de poisson, lieu jaune ou noir, sole, lotte, turbotin... **darnes** : cabillaud, colin, lieu jaune et noir.

B.— On peut enrichir la sauce en ajoutant avant la liaison, 1,5 L de crème fraîche.

DAURADES BRETONNES



Produits utilisés :

Daurades (100 x 0,300 kg) 30,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Persil 1,000 kg

Champignons de Paris 4,000 kg

Pommes de terre (B.F. 15 ou Rosa) 10,000 kg

Chapelure ou mie de pain 1,500 kg

Beurre 2,000 kg

Œufs 15

Vin blanc sec 2 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, romarin, bouquet garni.

Temps de cuisson :

FARCE : 20 à 30 minutes

POISSON : 30 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, vider (légère incision ventrale), laver, éponger. Préparer une Duxelles avec 1 kg de beurre, champignons et échalotes hachés. Assaisonner de sel fin, poivre, romarin. Adjoindre le vin blanc. Faire réduire, pendant 20 à 30 minutes environ. Retirer du feu. Compléter avec persil haché, mie de pain fraîche (ou chapelure). Incorporer les œufs battus. Obtenir une farce. Farcir l'intérieur des poissons. Coucher sur plaques beurrées, saler et poivrer. *Nota : les poissons peuvent être plaqués directement sur les plats de service. Mouiller légèrement avec de l'eau. Ajouter bouquet garni. Assaisonner le dessus des poissons. Cuire à four chaud (200° environ - thermostat 6-7) pendant 30 minutes environ. Arroser fréquemment en cours de cuisson.*

Dressage – Finition : Dresser sur plats ; entourer de quelques pommes de terre cuites à l'Anglaise.

FILETS D'ÉGLEFIN À LA NANTAISE



Produits utilisés :

Filets d'églefin 15,000 kg
Citrons 10
Persil 0,500 kg
Câpres 1,000 kg
Gros oignons 1,500 kg
Queues de crevettes décortiquées 1,000 kg
Beurre 2,250 kg
Vinaigre 1 L ½
Assaisonnements sel fin, poivre, thym, laurier.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes

Préparation culinaire : Laver, égoutter et portionner les filets d'églefin. Éplucher, laver et émincer les gros oignons. Faire cuire les oignons émincés sans coloration avec 0,250 kg de beurre. Assaisonner légèrement, réserver au chaud. Blanchir les queues de crevettes décortiquées, les réserver. Plaquer les filets d'églefin avec sel, poivre, thym, laurier, vinaigre. Mouiller à l'eau à hauteur des filets. Porter à ébullition. Laisser pocher dans la cuisson hors du feu. Hacher le persil. Préparer le jus de citron. Égoutter les câpres.

Dressage – Finition : Faire fondre le beurre. Dresser les filets d'églefin bien égouttés sur les plats de service. Parsemer la garniture : oignons, câpres, crevettes, sur les filets. Arroser les filets d'églefin avec le jus de citron. Verser dessus le beurre fondu bien chaud. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut s'appliquer à la plupart des filets de poissons pochés. La crème fraîche peut éventuellement remplacer le beurre fondu.

FILETS D'ÉGLEFIN BEURRE NOISETTE



Produits utilisés :

Filets d'églefin 15,000 kg

Huile 1 L ½

Beurre 2,000 kg

Vinaigre ¼ L

Câpres 2,000 kg

Persil 0,500 kg

Lait 2 L

Farine 0,750 kg

Assaisonnements : sel fin. poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes

Préparation culinaire : Laver, égoutter et portionner les filets d'églefin. Mettre à chauffer de l'huile dans des poêles ou dans une sauteuse fixe. Passer les filets d'églefin dans le lait puis dans la farine. Faire cuire dans l'huile chaude 5 à 6 minutes sur chaque face. Égoutter Assaisonner de sel et poivre. Débarrasser sur plaques à pâtisserie. Maintenir les filets au chaud. Hacher le persil. Égoutter les câpres.

Dressage – Finition : Préparer le beurre noisette. Dresser les filets d'églefin sur les plats de service. Parsemer sur les filets les câpres égouttées. Arroser les filets d'églefin avec un peu de vinaigre. Verser dessus le beurre noisette bien chaud. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être appliquée à la plupart des filets de poissons. Il est possible de déglacer les poêles du beurre noisette avec le vinaigre afin qu'il soit légèrement réduit, il en sera donc meilleur.

GRONDINS À LA LIVOURNAISE

au plat
au four



Produits utilisés :

Grondins 25,000 kg
Tomate concassée conserve 1 ½ b 5/1
Échalotes 1,000 kg
Ail 2 têtes
Citrons 15
Huile ¾ L
Vin blanc sec 3 L
Câpres 0,500 kg
Chapelure blanche 1,000 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

TOMATE CONCASSÉE : 30 à 40 minutes
POISSON : 20 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, vider, écailler, laver, égoutter, éponger les grondins. Hacher les échalotes et l'ail. Égoutter et concasser la tomate. Cuire la tomate : faire suer les échalotes avec un quart de litre d'huile, ajouter les tomates, l'ail haché et le bouquet garni. Assaisonner de sel, poivre et sucre. Laisser cuire jusqu'à évaporation presque complète de l'eau de végétation. Ciseler légèrement les grondins. Huiler (¼ L), saler et poivrer le fond des plaques de cuisson. Plaquer les poissons. Assaisonner légèrement le dessus. Couvrir avec la tomate concassée. Mouiller avec le vin blanc. Saupoudrer les poissons de chapelure. Arroser d'huile. Faire cuire à four chaud (200° - thermostat 6-7) pendant 20 minutes. Adjoindre 5 minutes avant la fin de cuisson le jus de 15 citrons.

Dressage – Finition : Dresser soigneusement les grondins sur des plats creux. Adjoindre la garniture. Parsemer sur le dessus les câpres.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut s'appliquer aux rougets.
- B.— Les grondins peuvent être cuits directement dans les plats de service (plats en terre).

GRONDINS DES ÎLES D'OR

au plat
au four



Produits utilisés :

Grondins 25,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Ail 2 têtes
Tomate concassée conserve $\frac{3}{4}$ b 5/1
Persil 0,600 kg
Citrons 20
Olives noires (niçoise) 1,000 kg
Filets d'anchois 100 pièces
Huile d'olive $\frac{3}{4}$ L
Vin blanc sec 3 L
Safran 0,025 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, fleur de thym

Temps de cuisson : 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller les grondins. Les disposer sur des plaques huilées. Parsemer dessus les échalotes et l'ail hachés, la tomate concassée, les olives noires dénoyautées, la fleur de thym, sel et poivre. Mélanger le safran dans le vin blanc. Mouiller le poisson avec ce mélange. Disposer dessus une feuille de papier sulfurisé. Cuire au four (200° - thermostat 6-7). Arroser fréquemment. Disposer 5 minutes avant la fin de cuisson, une tranche de citron pelé, à vif. En fin de cuisson le fond doit être presque réduit.

Dressage – Finition : Dresser délicatement les poissons sur les plats de service. Napper avec la garniture et le fond de cuisson. Placer sur chaque poisson un filet d'anchois. Parsemer « généreusement » le persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut être réalisée avec : **portions** : petite daurade, maquereau, merlan...
- B.— Les grondins peuvent être cuits directement dans les plats de service (plats en terre). On peut adjoindre au départ quelques petits croûtons de pain de mie frits taillés en dés (0,600 kg).

HARENGS FARCIS



Produits utilisés :

Harengs frais 20,000 kg
Échalotes 1,000 kg
Chapelure blanche ou mie de pain fraîche 3,000 kg
Persil 0,300 kg
Cerfeuil 2 bouquets
Beurre 2,500 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, fleur de thym.

Temps de cuisson :

FARCE : 5 minutes
POISSON : 15 minutes environ

Préparation culinaire : Habiller les harengs. Pratiquer une légère incision à la partie anale. Conserver les laitances. Hacher les échalotes, le persil et le cerfeuil. Réduire les laitances en purée. Faire suer pendant 5 minutes les échalotes au beurre (1 kg). Ajouter la purée de laitance, les fines herbes, un peu de fleur de thym et la chapelure (ou mie de pain). Assaisonner. Mélanger l'ensemble. Garnir soigneusement l'intérieur des harengs avec cette farce. Assaisonner les harengs sur les deux faces. Envelopper les harengs dans une feuille d'aluminium. Faire cuire au four 15 minutes environ.

Dressage – Finition : Préparer un beurre noisette. Retirer les papillotes des harengs. Dresser les harengs sur les plats de service. Arroser avec le beurre noisette.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Recette spéciale aux harengs.
- B.— Il est possible (et même recommandé lorsque le travail le permet) de désarêter les harengs. La farce peut recevoir l'adjonction de ciboulette et d'estragon.

HARENGS « DU PÊCHEUR »



Produits utilisés :

Harengs frais 20,000 kg
Beurre 2,000 kg
Huile $\frac{3}{4}$ L
Moutarde 0,500 kg
Échalotes 1,000 kg
Champignons de Paris 5,000 kg
Persil 0,500 kg
Beurre 0,500 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

DUXELLES : 15 minutes
POISSON : 12 à 15 minutes

Préparation culinaire : Habiller les harengs. Conserver les laitances. Confectionner la Duxelles. Terminer avec le persil haché. Réduire les laitances en purée. Mélanger celle-ci avec la moutarde. Adjoindre le beurre en pommade. Vérifier l'assaisonnement. Réserver dans un lieu pas trop frais. Griller les harengs (assaisonnés et posés dans l'huile). Terminer la cuisson sur plaques au four 8 à 10 minutes.

Dressage – Finition : Dresser les harengs sur plats de service. Disposer sur chacun une cuillerée de Duxelles. Servir la sauce à part en saucières.

Variantes – Remarques particulières : Recette spéciale aux harengs.

HARENGS GRILLÉS SAUCE CHORON



Produits utilisés :

Harengs 20,000 kg
Pommes de terre (rosa ou B.F 15) 10,000 kg
Huile $\frac{3}{4}$ L
Beurre 4,000 kg
Échalotes 0,500 kg
Estragon 1 botte
Cerfeuil 1 botte
Poivre en grains 0,150 kg
Vinaigre 1 L
Tomate concentrée $\frac{1}{2}$ L
Œufs 40
Assaisonnements : sel fin et gros, thym, laurier, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 12 à 15 minutes
SAUCE : 30 minutes
POMMES DE TERRE : 30 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, vider, laver, éponger les harengs. Préparer la réduction de la béarnaise. Confectionner la béarnaise. Terminer la sauce Choron avec la tomate concentrée. Vérifier l'assaisonnement. Préparer et cuire les pommes à l'anglaise. Réserver sur le côté. Griller les harengs. La cuisson des poissons peut se terminer au four après les avoir quadrillés.

Dressage – Finition : Dresser les harengs sur plats de service bien chauds. Accompagner de pommes à l'anglaise. Servir la sauce Choron à part.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut être réalisée avec tous les poissons grillés.
- B.— Par économie, la sauce peut être confectionnée avec de la margarine ou moitié beurre-margarine. Les harengs peuvent être mis à mariner avant leur cuisson avec : fleur de thym, feuilles de laurier fragmentées, tranches de citron (une par poisson), huile.

HARENGS À LA DIABLE

meunière
au four



Produits utilisés :

Harengs 20,000 kg

Huile 1 L ½

Beurre 2,000 kg

Farine 0,600 kg

Moutarde blanche 1,000 kg

Chapelure blanche 2,000 kg

Vin blanc sec ½ L

Persil 0,300 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym.

Temps de cuisson :

1^{ER} TEMPS : 10 minutes

2^E TEMPS : 5 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, vider, laver, éponger les harengs. Assaisonner les harengs. Les cuire meunière à l'huile et beurre (0,250 kg). Cuire juste dorés. Réserver sur plaques à pâtisserie. Mélanger moutarde, vin blanc et fleur de thym. Moutarder les harengs et saupoudrer de chapelure. Huiler légèrement les poissons. Terminer la cuisson au four (200° - thermostat 6-7) pendant 5 minutes, afin que la chapelure devienne légèrement dorée.

Dressage – Finition : Dresser les harengs sur les plats de service. Préparer un beurre noisette. Verser le beurre sur les poissons. Parsemer légèrement de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec : **portions** : maquereau. Une sauce moutardée légère peut être substituée au beurre noisette.

FILETS DE HARENGS À LA FLAMANDE



Produits utilisés :

Filets de harengs fumés (2 x 100) 10,000 kg

Gros oignons 0,750 kg

Choux rouges 8,000 kg

Persil 0,500 kg

Vinaigre $\frac{3}{4}$ L

Marinade :

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 1,000 kg

Huile 2 L $\frac{1}{2}$

Vinaigrette :

Vinaigre $\frac{3}{4}$ L

Moutarde 0,100 kg

Huile 2 L

Assaisonnements : gros sel, sel fin, poivre, clou de girofle, thym, laurier

Temps de marinade : 3 à 4 jours

Préparation culinaire : Préparer la garniture de la marinade. Éplucher, laver, émincer finement les oignons et les carottes. Dans un grand plat creux, ranger les filets de harengs en alternant des couches de carottes, d'oignons, des clous de girofle, du thym et du laurier, de l'huile. Recommencer ces opérations successives afin que les filets soient recouverts d'huile. Disposer une feuille d'aluminium à la surface et laisser mariner au frais 3 à 4 jours environ. Émincer finement les choux et les oignons. Mettre à dégorger pendant 2 heures environ avec du gros sel et du vinaigre. Égoutter les choux. Préparer la vinaigrette moutardée. Assaisonner les choux avec la vinaigrette, vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les choux en couronne sur les plats de service. Disposer au centre ou sur les choux les filets de harengs enroulés ou en épis. Ajouter la garniture de la marinade (oignons et carottes). Accompagner de persil en branches.

Variantes – Remarques particulières : Il est possible de faire dégorger plus rapidement les choux en ajoutant le vinaigre de marinade bouillant. Une pomme à l'huile tiède peut accompagner agréablement un filet de hareng.

ROLLMOPS À LA CRÈME



Produits utilisés :

Rollmops (2 x 100) 14,000 kg
Pommes de terre BF 15 8,000 kg
Échalotes 0,400 kg
Cerfeuil 2 bottes
Ciboulette 2 bottes
Persil 0,500 kg
Vin blanc 1 L
Vinaigre $\frac{3}{4}$ L
Moutarde 0,150 kg
Huile 2 L
Crème fraîche 3 L
Assaisonnements : sel gros et fin, poivre

Temps de cuisson :

POMMES : 25 à 30 minutes

Préparation culinaire : Cuire les pommes en « robe des champs ». Peler et tailler les pommes en rondelles ou en dés. Hacher finement la ciboulette, le cerfeuil, le persil. Faire cuire les échalotes hachées avec le vin blanc. Confectionner la vinaigrette moutardée. Mélanger délicatement les pommes, le vin blanc à l'échalote, la vinaigrette, la moitié des fines herbes, sel et poivre. Vérifier l'assaisonnement. Mélanger la crème fraîche avec les fines herbes, assaisonner de sel et poivre.

Dressage – Finition : Dresser les pommes en couronne sur les plats de service. Disposer les rollmops au centre du plat, avec un peu de marinade. Accompagner avec la sauce crème aux fines herbes.

TRONÇONS DE JULIENNE TOURANGELLE



Produits utilisés :

Julienne dépouillée 15,000 kg

Cerfeuil 2 bottes

Estragon 1 botte

Persil 0,600 kg

Citrons 8

Farine 0,300 kg

Beurre 1,800 kg

Lait 5 L

Œufs 20

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier

Temps de cuisson :

POCHAGE POISSON : 10 minutes

SAUCE : 20 minutes

Préparation culinaire : Portionner (tronçonner), laver, éponger le poisson. Mettre à pocher les tronçons avec sel, thym, laurier et eau. Laisser pocher 10 minutes. Confectionner une sauce Béchamel à raison de 0,300 kg de beurre, 0,300 kg de farine pour le roux et 5 L de lait. Préparer une sauce hollandaise avec 1,500 kg de beurre et 20 jaunes d'œufs. Hacher toutes les fines herbes. Mélanger les deux sauces. Adjoindre les herbes. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter le jus de 8 citrons au moment de servir la sauce.

Dressage – Finition : Dresser les tronçons sur les plats de service. Bien égoutter les tronçons. Napper délicatement les poissons ou dresser en saucières.

Variantes – Remarques particulières : Cette sauce peut accompagner tous les poissons pochés.

TRONÇONS DE JULIENNE DUGLÉRÉ



Produits utilisés :

Julienne dépouillée 15,000 kg
Gros oignons 1,000 kg
Échalotes 0,600 kg
Tomate concassée conserve $\frac{3}{4}$ b 5/1
Persil 0,600 kg
Farine 0,400 kg
Beurre 2,000 kg
Vin blanc sec 3 L
Assaisonnements : sel fin, poivre

Temps de cuisson :

POISSON : 15 minutes
SAUCE : 25 minutes

Préparation culinaire : Portionner (tronçonner), laver, éponger le poisson. Hacher finement les oignons, les échalotes et grossièrement le persil. Égoutter et concasser la tomate. Beurrer (0,500 kg) et assaisonner les placées de cuisson. Parsemer les oignons, les échalotes, le persil et la tomate. Plaquer les tronçons sur cette garniture. Assaisonner légèrement les tronçons. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Recouvrir d'un papier sulfurisé. Faire partir l'ébullition sur le fourneau. Terminer la cuisson à four chaud (200° - thermostat 6-7) pendant 12 minutes environ. Égoutter les tronçons dans les plats de service. Maintenir au chaud. Mettre la cuisson et la garniture à réduire. Obtenir 5 L. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer hors du feu avec 0,500 kg de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Réchauffer les tronçons. Napper soigneusement chaque poisson. Servir très chaud.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, lieu noir ou jaune, lotte, turbotin... **darnes** : cabillaud, colin, lieu noir ou jaune...

FILETS DE JULIENNE OU DE LINGUE BLEUE À LA HONGROISE



Produits utilisés :

Filets de julienne 15,000 kg

Huile 1 L

Beurre 0,500 kg

Appareil à paner :

Huile ½ L

Œufs 15

Farine 0,500 kg

Chapelure blanche 5,000 kg

Paprika 0,200 kg

Beurre :

Beurre 1,500 kg

Paprika 0,150 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes environ

Préparation culinaire : Laver, égoutter, éponger et portionner les filets. Préparer l'anglaise : huile, œufs, sel fin, poivre, un peu d'eau froide. Mélanger comme une omelette. Mélanger la farine et le paprika. Paner les filets. Préparer le beurre de paprika mélanger le beurre, le paprika, saler et poivrer. Confectionner avec ce beurre des rouleaux qui seront placés au frais. Cuire les filets à la poêle ou à la sauteuse avec huile et beurre mélangés. Laisser cuire 5 minutes environ sur chaque face.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur les plats de service. Disposer une rondelle de beurre de paprika sur chaque filet.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec : **filets** : barbue, cabillaud, lieu noir ou jaune, merlan. Ces poissons peuvent être accompagnés d'une garniture de courgettes ou d'aubergines frites.

FILETS DE JULIENNE OU DE LINGUE BLEUE LANGUEDOCIENNE



Produits utilisés :

Filets de julienne 15,000 kg
Pain de mie 1,500 kg
Câpres 1,000 kg
Citrons 15
Persil 0,500 kg
Ail 1 tête
Tomate concassée conserve 1 boîte 1/2 5/1
Échalotes 0,400 kg
Farine 0,600 kg
Beurre 2,000 kg
Huile 1 L 1/2
Assaisonnements sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

Préparation culinaire :

Garniture : Tailler le pain de mie en petits dés ; faire frire avec 5 dl d'huile. Peler les citrons à vif et les tailler en petits dés. Réserver cette garniture avec les câpres. Hacher et réserver au frais le persil. Préparer la tomate concassée. Laisser cuire et réduire.

Cuisson des filets : Laver, égoutter, éponger et portionner les filets. Mettre à chauffer l'huile. Saler, poivrer, fariner et cuire les filets. Réserver les filets sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur les plats de service. Préparer le beurre noisette. Surmonter chaque filet d'un bouquet de tomate concassée. Répartir équitablement la garniture sur les filets : dés de pain de mie, citrons et câpres. Verser le beurre noisette. Parsemer légèrement de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, merlan ; **darnes** : cabillaud, colin, saumon. ; **portions** : maquereau, merlan.

DARNES DE LIEU « POMPON »



Produits utilisés :

Lieu étêté 20,000 kg

Tomate concassée conserve 1 boîte 5/1

Échalotes 0,500 kg

Ail ½ tête

Persil 0,500 kg

Farine 0,400 kg

Paprika 0,200 kg

Beurre 2,000 kg

Huile 1 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

TOMATE : 30 à 40 minutes

POISSON : 10 à 15 minutes

Préparation culinaire :

Tomate concassée : Hacher les échalotes. Concasser la tomate. Faire suer les échalotes à l'huile (1 dl). Mettre la tomate. Ajouter un bouquet garni et les gousses d'ail. Assaisonner de sel, poivre et sucre. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.

Cuisson des darnes : Tailler les darnes (0,150 kg chacune). Mélanger la farine et le paprika. Saler, poivrer et fariner les darnes. Cuire les poissons. Réserver les darnes cuites sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les darnes sur les plats de service. Préparer le beurre noisette. Surmonter chaque darne d'un petit bouquet de tomate. Verser le beurre noisette. Terminer avec une pointe de persil haché posée sur la tomate.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Mêmes variantes que les Darnes de Lieu Grenobloise.

B.— On peut accompagner ces darnes de petites pommes taillées en dés (1 cm de section) frites (coupe-légumes grille macédoine).

DARNES DE LIEU GRENOBLOISE



Produits utilisés :

Lieu étêté 20,000 kg
Pain de mie 1,500 kg
Câpres 1,000 kg
Citrons 15
Persil 0,300 kg
Farine 0,600 kg
Beurre 2,000 kg
Huile 1 L ½

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

Préparation culinaire :

Garniture : Tailler le pain de mie en petits dés. Faire frire avec 5 dl d'huile. Peler les citrons à vif et les tailler en petits dés. Réserver cette garniture avec les câpres. Hacher et réserver au frais le persil.

Cuisson des darnes : Tailler les darnes (0,150 kg chacune). Mettre à chauffer l'huile. Saler, poivrer et fariner les darnes. Cuire les poissons. Réserver au chaud les darnes cuites sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les darnes sur les plats de service. Préparer le beurre noisette. Répartir équitablement la garniture sur les poissons : dés de pain de mie, dés de citrons et câpres. Verser le beurre noisette. Parsemer légèrement de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, merlan ; **darnes** : cabillaud, colin, saumon... ; **portions** : maquereau, merlan...

FILETS DE LIEU PRINTANIÈRE



Produits utilisés :

Filets de lieu noir ou jaune 15,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Beurre 2,000 kg
Farine 0,400 kg
Vin blanc sec 4 L

Julienne :

Poireaux 4,000 kg
Carottes 3,000 kg
Céleri en branches 3 pieds
Fenouils tubéreux 3,000 kg
Beurre 0,750 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POISSON : 6 à 8 minutes
JULIENNE : 25 à 30 minutes
SAUCE 30 minutes

Préparation culinaire : Portionner les filets. Beurrer (0,500 kg), assaisonner et parsemer d'échalotes hachées les plaques de cuisson. Plaquer les filets. Assaisonner. Mouiller au vin blanc ; compléter avec 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Mettre à pocher légèrement. Égoutter les filets. Préparer et étuver la julienne. Assaisonner : sel et sucre (légèrement). Passer la cuisson. Mettre à réduire (obtenir 5 L). Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Passer la sauce. Terminer avec 0,500 kg de beurre. Répartir délicatement la moitié de la julienne dans la sauce.

Dressage – Finition : Dresser sur les plats les filets surmontés d'une cuillerée de julienne. Napper chaque filet de sauce bien vanée et bien chaude.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec tous les filets de poisson. Un petit bouquet de tomate concassée peut intervenir sur la julienne. Afin d'enrichir la sauce, un peu de crème fraîche réduite avant la liaison est recommandée (ajouter 1,5 litre de crème).

FILETS DE LIEU À L'ANGEVINE



Produits utilisés :

Filets de lieu noir ou jaune 15,000 kg

Beurre 1,000 kg

Huile 1 L

Farine 0,500 kg

Garniture angevine :

Épinards frais 15,000 kg

Oseille 5,000 kg

Champignons de Paris 2,000 kg

Échalotes 0,500 kg

Beurre 0,500 kg

Crème fraîche 1 L ½

Sarriette fraîche 1 bouquet

Riz Pilaf :

Riz 2,500 kg

Gros oignons 0,600 kg

Beurre 0,500 kg

Assaisonnements : sel fin et gros, poivre.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 20 à 25 minutes

POISSON : 10 à 12 minutes

RIZ PILAF : 15 à 18 minutes

Préparation culinaire : Portionner les filets. Faire suer avec 0,500 kg de beurre les échalotes hachées. Ajouter les champignons taillés en julienne moyenne. Adjoindre l'oseille les épinards et la sarriette concassés. Laisser fondre. Assaisonner. Laisser étuver 15 minutes. Ajouter 5 minutes avant la fin de cuisson, la crème. Laisser réduire. Mélanger. Vérifier l'assaisonnement. Cuire le riz pilaf. Le maintenir au chaud au terme de sa cuisson. Assaisonner, fariner et cuire les filets à l'huile et beurre. Débarrasser les filets sur plaques à pâtisserie. Les réserver au chaud.

Dressage – Finition : Dresser le riz pilaf sur les plats de service : former « un socle ». Placer les filets sur ce riz. Poser sur chaque filet un bouquet de garniture.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut se réaliser avec tous les filets de poisson à chair blanche.

B.— Le riz (facultatif) peut être servi à part en légumes.

FILETS DE LIEU SAUCE CÂPRES



Produits utilisés :

Filets de lieu noir ou jaune 15,000 kg

Vinaigre d'alcool 1 L ½

Beurre 1,200 kg

Œufs 12

Lait 6 L

Câpres 2,000 kg

Persil 0,300 kg

Farine 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin et gros, thym, laurier, muscade.

Temps de cuisson :

POISSON : 5 à 6 minutes

SAUCE BÉCHAMEL : 15 à 20 minutes

Préparation culinaire : Laver, égoutter, portionner les filets. Plaquer les filets avec sel, poivre, thym, laurier, vinaigre. Mouiller à l'eau à hauteur des filets. Porter à ébullition. Laisser pocher dans la cuisson hors du feu. Confectionner la sauce Béchamel : 6 L de lait avec un roux de 0,400 kg de farine et autant de beurre. Assaisonner. Lier cette sauce avec les jaunes d'œufs. Incorporer hors du feu le reste de beurre. Adjoindre les câpres bien égouttées. Mélanger. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les filets bien égouttés sur les plats de service. Napper chaque filet de sauce. Parsemer de quelques câpres réservées à cet effet, et de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : cabillaud, lotte, de poisson... ; **darnes** : cabillaud, colin, lieu noir ou jaune...

FILETS DE LIEU FLORENTINE



Produits utilisés :

Filets de lieu (noir ou jaune) 15,000 kg

Épinards 20,000 kg

Beurre 1,250 kg

Gruyère 1,000 kg

Vinaigre d'alcool 1 L ½

Béchamel :

Farine 1,000 kg

Beurre 1,000 kg

Lait 15 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier, muscade.

Temps de cuisson :

POCHAGE POISSON : 5 à 6 minutes

ÉPINARDS : 5 minutes

BÉCHAMEL : 20 minutes

GRATIN : 3 à 4 minutes

Préparation culinaire : Préparer les épinards : équeuter, laver, égoutter, cuire, rafraîchir, égoutter, presser et concasser. Réserver sur une plaque. Laver et portionner les filets. Plaquer les filets avec sel fin, poivre, thym, laurier, vinaigre. Mouiller à l'eau à hauteur des filets. Porter à ébullition. Laisser pocher dans la cuisson hors du feu. Confectionner la sauce Béchamel. Faire sauter les épinards avec 1 kg de beurre. Assaisonner.

Dressage – Finition : Vérifier les assaisonnements. Poser sur les plats de service (à gratin) un socle d'épinards. Disposer dessus les filets bien égouttés et chauds. Napper de sauce Béchamel. Parsemer de gruyère rapé. Arroser de quelques gouttes de beurre fondu. Faire gratiner au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Excellente recette pouvant être appliquée aux : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, lotte, turbotin...

B.— Les filets peuvent être pochés au vin blanc (4 L) et échalotes hachées (1 kg). La cuisson est réduite aux 9/10, ajoutée à la sauce Béchamel. En place de la sauce Béchamel, une sauce Mornay est conseillée : adjoindre 25 jaunes d'œufs et 0,800 kg de gruyère râpé dans la sauce.

LIMANDES À LA BORDELAISE



Produits utilisés :

Limandes (cardine ou franche) (100 x 0,250 kg) 25,000 kg

Beurre 2,250 kg

Huile 1 L

Échalotes 1,500 kg

Persil 0,500 kg

Champignons de Paris 3,000 kg

Moules 8,000 kg

Queues de crevettes décortiquées 1,000 kg

Vin blanc sec ½ L

Farine 0,750 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

MOULES : 8 à 10 minutes

CHAMPIGNONS : 8 à 10 minutes

POISSON : 12 à 15 minutes

Préparation culinaire : Habiller les limandes. Blanchir les queues de crevettes. Ouvrir les moules avec 0,300 kg d'échalotes hachées et ½ L de vin blanc. Décortiquer les moules au terme de leur cuisson. Les réserver. Tailler en petits dés les champignons. Les sauter à la poêle avec 0,250 kg de beurre. Assaisonner. Débarrasser. Assaisonner et fariner les limandes. Mettre à chauffer de l'huile dans des poêles. Cuire les limandes 10 minutes environ. Débarrasser sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les limandes sur les plats de service. Mettre le beurre à chauffer. Ajouter les échalotes finement hachées dès que le beurre commence à « mousser » légèrement. Remuer rapidement. Ajouter dans ce beurre les crevettes, les moules et les champignons. Mélanger. Parsemer cette garniture sur les limandes. Arroser de beurre. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec tous les poissons meunière. La garniture peut se dresser par petits bouquets à l'emplacement de la tête.

LIMANDES FRITES TYROLIENNE



Produits utilisés :

Limandes (cardine ou franche) (100 x 0,250 kg) 25,000 kg

Gros oignons 5,000 kg

Échalotes 0,500 kg

Ail ½ tête

Tomate concassée conserve 1 b 5/1

Citrons 25

Persil 0,400 kg

Huile pour friture 10 L

Huile (tomate concassée) 3 dl

Farine 1,250 kg

Lait ou bière 3 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

TOMATE CONCASSÉE : 30 à 40 minutes

OIGNONS : 4 à 5 minutes

POISSON : 8 à 10 minutes

Préparation culinaire : Habiller les limandes. Hacher et faire suer les échalotes dans l'huile. Ajouter la tomate concassée, l'ail haché, sel, poivre et sucre. Laisser cuire et réduire. Préparer les oignons émincés en anneaux. Frire les limandes à la friture chaude (180° environ). Laisser frire 8 à 10 minutes. Égoutter et saler légèrement sur les deux faces. Réserver au chaud. Frire les oignons (anneaux bien séparés les uns des autres). Plonger les anneaux dans la friture chaude (180°) afin qu'ils soient dorés et croustillants. Égoutter. Maintenir au chaud après les avoir légèrement salés. Hacher le persil. Détailler les citrons en quartiers.

Dressage – Finition : Dresser les limandes sur les plats de service. Disposer au centre de chaque poisson un bouquet de tomate concassée surmonté d'une pointe de persil haché. Parsemer les anneaux d'oignons frits sur les limandes. Disposer autour des quartiers de citrons.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec tous les poissons plats frits.

FILETS DE MAQUEREAUX À L'INDIENNE



Produits utilisés :

Maquereaux (100 x 200 g) 20,000 kg

Échalotes 0,750 kg

Vin blanc sec 4 L

Sauce curry :

Gros oignons 1,000 kg

Beurre 1,000 kg

Crème fraîche 1 L

Farine 0,400 kg

Curry 0,250 kg

Riz pilaf :

Riz 4,000 kg

Gros oignons 0,500 kg

Beurre 1,000 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POCHAGE POISSON : 5 à 6 minutes

SAUCE : 30 minutes

RIZ PILAF : 18 à 20 minutes

Préparation culinaire : Habiller les maquereaux. Lever les filets (2 par convive). Pocher avec vin blanc, 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson), thym, laurier, échalotes hachées, sel et poivre. Égoutter les filets. Passer la cuisson au chinois. Préparer la sauce curry : faire suer les oignons hachés avec 400 g de beurre, ajouter la farine et le curry. Adjoindre 5 à 6 L de cuisson. Laisser cuire. Terminer avec crème et beurre. Vérifier l'assaisonnement. Préparer et cuire le riz pilaf. Terminer au beurre. Réserver au chaud.

Dressage – Finition : Dresser le riz en forme de « socle ». Surmonter le riz avec les filets. Napper les filets de sauce curry.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Mêmes variantes que les **Filets de maquereaux Dieppoise**. On peut adjoindre à la sauce curry de la tomate concassée réduite, des queues de crevettes décortiquées.

B.— Il est recommandé d'être prudent dans l'utilisation du curry, certains étant plus forts que d'autres.

FILETS DE MAQUEREAUX DIEPPOISE



Produits utilisés :

Maquereaux (100 x 200 g) 20,000 kg

Moules 8,000 kg

Queues de crevettes décortiquées 1,000 kg

Champignons de Paris 3,000 kg

Citrons (pour champignons) 3

Échalotes 1,000 kg

Farine 0,400 kg

Beurre 2,000 kg

Vin blanc sec 5 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier.

Temps de cuisson :

POCHAGE POISSON : 5 à 6 minutes

MOULES : 8 à 10 minutes

CHAMPIGNONS : 5 à 6 minutes

SAUCE : 35 à 40 minutes

Préparation culinaire : Habiller les maquereaux. Lever les filets (2 par convive). Blanchir les queues de crevettes. Les réserver. Pocher pendant 5 à 6 minutes les filets, avec vin blanc, 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson), thym, laurier, échalotes hachées, sel et poivre. Égoutter les filets. Passer la cuisson au chinois. Réserver. Ouvrir les moules avec 1 L de vin blanc et échalotes hachées. Décortiquer les moules. Les réserver. Passer la cuisson sur celle des filets. Émincer et cuire les champignons. Les réserver avec les moules et les crevettes. Réserver la cuisson avec celles des moules et des filets. Faire réduire en plein feu les cuissons pendant 20 minutes. Obtenir 5 litres environ. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire 15 à 20 minutes. Passer la sauce (velouté) au chinois. Terminer avec 1 kg de beurre. Ajouter la garniture Dieppoise. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les poissons bien égouttés et chauds sur les plats de service. Napper « équitablement » en répartissant la garniture sur les filets. Servir bien chaud.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, lieu noir ou jaune... **darnes** : cabillaud, colin, lieu noir ou jaune...

B.— On peut accompagner les poissons d'un « fleuron » en pâte feuilletée. Il est recommandé d'éliminer la peau des filets.



MAQUEREAUX FRANCILLON



Produits utilisés :

Maquereaux 20,000 Kg

Beurre 1,250 kg

Huile 1 L

Huile pour friture 10 L

Filets d'anchois 0,750 kg

Pain de mie (n°4) 7,000 kg

Pommes de terre (Bintje) 10,000 kg

Sauce tomate :

Tomate concentrée 2,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 1,000 kg

Ail 1 tête

Farine 0,300 kg

Beurre 0,500 kg

Assaisonnements : sel fin et gros, poivre, sucre bouquet garni, thym.

Temps de cuisson :

SAUCE TOMATE : 1 heure

POMMES PAILLE : 8 minutes (par tournée)

POISSON : 10 à 12 minutes

Préparation culinaire : Habiller et étêter les maquereaux. Préparer la sauce tomate. Confectionner au Cutter le beurre d'anchois. Le réserver au frais. Préparer et cuire les pommes paille. Égoutter et saler légèrement. Préparer et frire 100 croûtons de pain de mie, légèrement de même forme que les poissons (ovale). Les tenir dorés. Réserver. Griller les maquereaux après les avoir assaisonnés, et parsemés de fleur de thym pendant leur cuisson. Réserver sur plaques.

Dressage – Finition : Tartiner les croûtons de beurre d'anchois. Les dresser sur plats. Poser un maquereau sur chacun. Garnir l'extrémité d'un « buisson » de pommes paille. Servir la sauce tomate à part en saucières.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut s'appliquer pour les grondins et les rougets. On peut ajouter dans le beurre d'anchois, un beurre Maître d'Hôtel (moitié-moitié).

B.— Par économie, on peut servir les croûtons en triangle dressés autour des plats de service.

MAQUEREAUX À LA BOULONNAISE



Produits utilisés :

Maquereaux 20,000 kg

Carottes 1,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Vinaigre 1/2 L

Moules 10,000 kg

Échalotes 0,500 kg

Vin blanc sec 2 L

Sauce au beurre : Beurre 1,500 kg

Crème fraîche 1 L

Œufs 20

Farine 0,375 kg

Citrons 6.

Assaisonnements : sel fin et gros, thym, laurier poivre.

Temps de cuisson :

COURT-BOUILLON : 20 minutes

POISSON : 8 à 10 minutes

MOULES : 8 à 10 minutes

SAUCE : 10 minutes

Préparation culinaire : Habiller et étêter les maquereaux. Préparer et cuire le court-bouillon (10 L d'eau pour le mouillage). Ajouter le vinaigre 5 minutes avant la fin de la cuisson. Laisser refroidir. Ouvrir les moules avec échalotes hachées et vin blanc. Les décortiquer. Passer la cuisson au chinois. Confectionner la sauce au beurre (bâtarde). Malaxer la farine avec 0,375 kg de beurre fondu. Mouiller avec la cuisson des moules additionnée d'eau (6 l. en tout). Mélanger au fouet. Cuire. Lier avec 20 jaunes d'œufs délayés avec la crème. Assaisonner. Ne plus faire bouillir. Passer au chinois étamine. Réserver au bain-marie. Cuire les maquereaux mouillés avec le court-bouillon. Cuisson frémissante. Réserver les poissons dans la cuisson jusqu'à leur dressage.

Dressage – Finition : Terminer la sauce : incorporer petit à petit 1,125 kg de beurre. Ajouter le jus de 6 citrons. Vérifier l'assaisonnement. Dresser les maquereaux égouttés sur les plats de service. Mélanger dans la sauce les moules. Napper les poissons avec cette sauce et garniture.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette est principalement recommandée aux maquereaux. On peut adjoindre au dressage du persil haché parsemé sur les poissons.

B.— Il est recommandé d'éliminer la peau des maquereaux.



MAQUEREAUX BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL



Produits utilisés :

Maquereaux 25,000 kg

Huile ½ L

Beurre 1,500 kg

Citrons 30

Persil 0,300 kg

Assaisonnements : sel fin. poivre.

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes environ

Préparation culinaire : Habiller et étêter les maquereaux. Inciser les maquereaux sur les deux faces. Préparer le beurre Maître d'hôtel au cutter. Confectionner avec ce beurre des rouleaux qui seront placés au frais. Assaisonner et huiler légèrement les maquereaux. Faire griller les maquereaux, les réserver sur plaques à pâtisserie.

Dressage – Finition : Dresser les maquereaux sur les plats de service. Tailler les citrons en quartiers : disposer ces quartiers autour des poissons. Disposer une rondelle de beurre Maître d'hôtel sur chaque maquereau.

Variantes – Remarques particulières : Les maquereaux peuvent être mis à mariner (30 minutes) avec fleurs de thym, feuilles de laurier fragmentées, jus de citron, persil haché, sel et poivre.

MAQUEREUX À LA MARSEILLAISE



Produits utilisés :

Maquereaux 25,000 kg
Gros oignons 1,500 kg
Ail 1 tête
Tomate concassée conserve 1 boîte ½ 5/1
Céleri en branches 2 pieds
Fenouil tubéreux 1,500 kg
Persil 1,000 kg
Curcuma 0,120 kg
Vin blanc sec 2 L
Huile 1 L ½
Assaisonnements : sel fin, poivre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes
GARNITURE : 45 minutes environ

Préparation culinaire : Habiller et étêter les maquereaux. Laver, égoutter, éponger les maquereaux. Émincer finement en paysanne le céleri, le fenouil, les gros oignons. Faire compoter sans coloration dans ½ L d huile pendant 15 minutes environ. Ajouter la tomate bien égouttée et concassée, ainsi que l'ail haché. Assaisonner : sel fin, poivre, bouquet garni, curcuma. Laisser cuire doucement pendant 30 minutes environ. Hacher le persil. Réserver au frais. Ajouter le vin blanc. Laisser cuire 10 minutes environ. Vérifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garni. Réserver au chaud. Faire chauffer l'huile dans des poêles ou dans une sauteuse fixe. Assaisonner et fariner les maquereaux. Cuire les maquereaux dans l'huile chaude 5 à 6 minutes environ sur chaque face. Débarrasser sur plaques à pâtisserie. Maintenir au chaud.

Dressage – Finition : Dresser les maquereaux sur les plats de service. Répartir la garniture sur les poissons. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec tous les poissons poêlés. On peut ajouter aussi du basilic haché finement.

MERLANS À LA CRÉOLE



Produits utilisés :

Merlans 25,000 kg
Courgettes (longues) 3,000 kg
Aubergines (longues) 3,000 kg
Persil 0,300 kg
Citrons 10
Lait 1 L ½
Beurre 2,000 kg
Huile 1 L
Huile pour friture 3 L
Farine 1,500 kg
Curry 0,250 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 15 minutes
COURGETTES : 3 minutes
AUBERGINES : 3 minutes

Préparation culinaire : Habiller les merlans. Éliminer la tête. Assaisonner les poissons. Passer à la farine mélangée avec poudre de curry. Cuire à la poêle avec huile. Dresser les merlans aussitôt cuits sur les plats de service. Maintenir au chaud. Émincer en biais les courgettes (non pelées) et les aubergines (non pelées mais cannelées), en tranches d'un demi centimètre d'épaisseur. Frire séparément à la friture (180°). Égoutter, saler légèrement.

Dressage – Finition : Arroser les poissons de jus de citron. Les entourer avec une tranche de courgette et une d'aubergine. Verser dessus un beurre noisette. Parsemer légèrement de persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : barbue, cabillaud, de poisson, lieu noir ou jaune ; **darnes** : cabillaud ; colin ; lieu noir ou jaune... ; **portions** : grondin.

B.— Il est recommandé de ne pas frire trop à l'avance les courgettes et les aubergines, elles risquent de se ramollir.

MERLANS AU PLAT

au plat
au four



Produits utilisés :

Merlans 25,000 kg
Champignons de Paris 4,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Beurre 2,500 kg
Vin blanc sec 3 L
Persil 0,500 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 15 minutes environ.

Préparation culinaire : Ébarber, étêter (de préférence), vider, laver, éponger les merlans. Ciseler finement les échalotes. Hacher le persil. Émincer les champignons. Beurrer le fond des plaques de cuisson. Saler, poivrer. Parsemer d'échalotes, de persil et de champignons. Placer les merlans. Saler et poivrer légèrement le dessus. Arroser avec le vin blanc. Recouvrir d'un papier sulfurisé. Laisser cuire à four chaud (200° environ - thermostat 6-7). Arroser fréquemment en cours de cuisson, pendant 15 minutes environ. Au terme de la cuisson, le fond doit être légèrement réduit.

Dressage – Finition : Dresser délicatement les merlans dans les plats de service. Napper avec la cuisson.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Cette recette peut se réaliser avec : **portions** : carrelet ou plie. On peut ajouter aussi dans la cuisson : de la tomate concassée, du céleri en branches taillé en julienne fine. Il est possible de réaliser une sauce plus onctueuse avec de la crème fraîche réduite, ou avec un peu de velouté de poisson.
- B.— Les poissons peuvent être cuits directement dans les plats de service, ce qui évite les manipulations.

MERLANS « CÔTE ÉMERAUDE »



Produits utilisés :

Merlans 25,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Tomate concassée conserve 1 b 5/1
Laitues 7 pièces
Persil 0,300 kg
Cerfeuil 2 bouquets
Beurre 2,500 kg
Vin blanc sec 3 L
Farine 0,400 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre.

Temps de cuisson :

POISSON : 5 minutes
SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller les merlans. Hacher les échalotes, le persil et le cerfeuil. Égoutter et concasser la tomate. Faire réduire doucement. Plaquer les merlans avec beurre (0,500 kg), échalotes, vin blanc, eau (20 L), sel et poivre. Mettre à pocher à four chaud avec papier sulfurisé dessus. Laisser juste frémir. Ciseler et faire tomber au beurre (0,500 kg) les laitues. Débarrasser les merlans dans les plats de service. Mettre à réduire la cuisson pour obtenir 5 L environ. Préparer le beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement. Terminer la sauce avec 0,500 kg de beurre. Ajouter la tomate bien réduite, les herbes hachées et la laitue. Mélanger.

Dressage – Finition : Mettre les merlans à chauffer. Napper soigneusement de sauce.

Variantes – Remarques particulières : Peut se réaliser avec tous les poissons : **filets, darnes, portions.**

MERLANS COLBERT



Produits utilisés :

Merlans 25,000 kg
Huile pour friture 10 L
Citrons 25
Œufs 15
Huile ½ L
Farine 0,500 kg
Chapelure blanche 5,000 kg
Beurre 1,500 kg
Estragon ½ bouquet
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 minutes environ

Préparation culinaire : Habiller les merlans. Les désarêter. Préparer l'anglaise. Mélanger les ingrédients comme une omelette. Paner les merlans. Les réserver bien à plat sur grilles. Préparer le beurre Colbert. Confectionner avec ce beurre des rouleaux. Les maintenir au frais. Cuire les merlans : placer soigneusement les merlans sur des grilles à friture ; les plonger 10 minutes dans la friture chaude (180° environ). Débarrasser au chaud sur plaques.

Dressage – Finition : Dresser les merlans sur plats chauds accompagnés de quartiers de citron. Placer dans la cavité des poissons une rondelle de beurre Colbert.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Recette applicable à la sole.
- B.— La cuisson peut être réalisée à la poêle comme un poisson meunière.

MORUE FRITE ORLY



Produits utilisés :

Filets de morue 15,000 kg

Farine 0,500 kg

Huile pour friture 10 L

Sauce tomate :

Tomate concentrée 2,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 1,000 kg

Ail 1 tête ½

Farine 0,300 kg

Beurre 0,500 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

SAUCE TOMATE : 1 heure

POISSON : 8 à 10 minutes environ.

Préparation culinaire : Mettre les filets de morue à dessaler 12 heures avant leur préparation. Marquer la sauce tomate. Laisser cuire doucement pendant 1 heure environ. Pendant la cuisson, compenser l'évaporation par un peu d'eau. Passer la sauce au terme de la cuisson. La réserver au chaud. Beurrer la surface. Égoutter et portionner les filets. Les éponger soigneusement. **Nota :** *il est recommandé avant de fariner et frire les filets, de faire un essai pour vérifier le sel. Dans la négative, saler légèrement les filets.* Fariner les morceaux. Plonger les morceaux dans la friture chaude (180° environ). Laisser frire 8 à 10 minutes. Égoutter.

Dressage – Finition : Dresser sur plat avec sauce à part.

MORUE LYONNAISE



Produits utilisés :

Morue verte 15,000 kg
Gros oignons 4,000 kg
Ail 1 tête
Pommes de terre (Rosa ou B.F. 15) 10,000 kg
Persil 0,750 kg
Beurre 2,000 kg
Huile 1 L ½
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POMMES DE TERRE : 35 à 40 minutes
POCHAGE MORUE : 5 minutes
FINITION : 20 minutes environ

Préparation culinaire : Mettre la morue à dessaler la veille. Faire pocher la morue à l'eau non salée pendant 5 minutes. Faire cuire les pommes de terre en robe des champs. Peler et émincer les pommes en rondelles de 3 mm d'épaisseur. # Éplucher, émincer et compoter les oignons. Hacher l'ail et le persil. Réserver le persil à part. Effeuille la morue : éliminer peau et arêtes. Faire sauter les pommes de terre avec huile et beurre. Assaisonner très légèrement. Mélanger équitablement la morue avec les pommes, lorsque celles-ci sont dorées, ainsi que les oignons, et l'ail. Faire sauter l'ensemble. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser la morue en plats creux. Arroser avec un peu de beurre noisette. Parsemer largement de persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— On peut ajouter sur la morue quelques tranches de citron pelé à vif à raison d'une par convive.
B.— Voir les remarques à la fiche **Gratin de Morue**.

CROQUETTES DE MORUE « AURORE »



Produits utilisés :

Morue verte 15,000 kg
Pommes de terre (Bintje) 10,000 kg
Beurre 2,000 kg
Œufs 30
Huile 1 L ½

Appareil à paner :

Œufs 15
Huile ½ L
Farine 0,500 kg
Chapelure blanche 5,000 kg

Sauce tomate :

Tomate concentrée 2,000 kg
Gros oignons 1,000 kg
Carottes 1,000 kg
Ail 1 tête ½
Farine 0,300 kg
Beurre 0,500 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, muscade, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POMMES DE TERRE : 30 minutes
POCHAGE MORUE : 5 minutes
SAUCE TOMATE : 1 heure
CUISSON CROQUETTES : 8 à 10 minutes (par tournée)

Préparation culinaire : Mettre, la veille, la morue à dessaler. La pocher pendant 5 minutes. Préparer la sauce tomate. Cuire et passer les pommes. Lier la pulpe avec 0,500 kg de beurre et 10 jaunes d'œufs. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade. Effeuille la morue. Mélanger pulpe de pommes et morue avec 20 jaunes et 0,500 kg de beurre. Débarrasser sur plaques légèrement huilées. Laisser refroidir. Paner les croquettes à l'anglaise : forme galette. Cuire à la poêle avec huile et beurre.

Dressage – Finition : Dresser sur plats de service avec, de préférence, sauce à part, ou mettre autour des croquettes la sauce (ne pas les napper).

Variantes – Remarques particulières :

A.— On peut ajouter dans l'appareil de l'estragon (ou du basilic haché).

B.— Voir les remarques à la fiche **Gratin de Morue**.

GRATIN DE MORUE

pocher
au four



Produits utilisés :

Morue verte 15,000 Kg

Lait 10 L

Gruyère râpé 2,000 Kg

Beurre 2,000 Kg

Pommes de terre (B.F. 15 ou Rosa) 10,000 Kg

Ail ½ tête

Assaisonnements : sel fin, poivre, muscade.

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Préparation culinaire : Mettre la morue à dessaler la veille. Faire pocher la morue à l'eau non salée pendant 5 minutes. Éplucher, laver et émincer les pommes de terre (2 mm d'épaisseur). Faire bouillir le lait avec quelques râpures de noix de muscade. Cuire les pommes à mi-cuisson. Saler très légèrement et poivrer. Hacher l'ail ; l'adjoindre aux pommes. Effeuille la morue : éliminer peau et arêtes.

Dressage – Finition : Disposer au fond des plats à gratin une couche de pommes. Parsemer dessus la moitié de la morue émiettée. Ajouter quelques parcelles de beurre et de gruyère râpé. Recommencer cette opération une seconde fois. Verser un peu de lait à hauteur. **Nota :** *on peut remplacer le lait par de la crème fraîche. Ajouter alors 3 L de crème et supprimer 2,5 L de lait.* Terminer la cuisson à four doux (150° environ - thermostat 4-5) pendant 20 minutes environ, jusqu'à obtention d'un gratin blond.

Variantes – Remarques particulières :

A.— On peut ajouter des fines herbes (persil, estragon et cerfeuil) sur la morue.

B.— Pour être dessalée, la morue doit être coupée en deux ou quatre morceaux. Le dessalage doit être réalisé pendant 24 heures, 12 heures pour la morue présentée en filets. Il faut veiller particulièrement à ce que la morue repose la peau au dessus pendant le dessalage.

BRANDADE DE MORUE AUX CROÛTONS



Produits utilisés :

Morue salée 20,000 kg
Pommes de terre (Bintje) 5,000 kg
Ail 0,080 kg
Lait 3 L
Huile (pour croûtons) ½ L
Huile (arachide ou olive) 5 L
Pain de mie (50 tranches) 2,000 kg
Assaisonnements : sel fin. poivre.

Temps de cuisson :

POMMES DE TERRE : 30 minutes
MORUE : 5 minutes

Préparation culinaire : Mettre la morue à dessaler la veille. Faire pocher la morue à l'eau non salée pendant 5 minutes. Éplucher, laver, cuire et passer (réduire en purée) les pommes de terre. Effeuille la morue au terme de sa cuisson. Chauffer 2 litres d'huile (arachide ou olive selon préférence). Ajouter l'ail haché lorsque l'huile fume, ainsi que la morue. Travailler vigoureusement à la spatule en bois, jusqu'à obtention d'une pâte. Adjoindre et mélanger la pulpe de pommes de terre bien chaude. Travailler à feu doux. Incorporer alternativement et par petites quantités 3 litres d'huile et le lait bouillant, jusqu'à obtention d'une composition onctueuse et blanche. Vérifier l'assaisonnement. Éliminer la croûte des tranches de pain de mie. Couper dans la diagonale les tranches. Frire rapidement à l'huile. Égoutter.

Dressage – Finition : Dresser la brandade légèrement en dôme en plats creux, ou en timbales. Piquer sur le bord des plats les croûtons.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Voir les remarques à la fiche **Gratin de Morue**.
- B.— On peut servir la brandade dans des croûtes à vol-au-vent, des bouchées ou des croustades. On peut aussi garnir le dessus de quartiers d'œufs durs chauds. La brandade peut être servie froide, comme hors-d'œuvre (dans le Midi de la France).

PILAF DE MORUE ARLEQUIN



Produits utilisés :

Morue salée 20,000 kg

Poivrons rouges égouttés conserve 1 boîte 4/4

Petits pois surgelés 1,000 kg

Riz pilaf :

Riz 2,500 kg

Gros oignons 0,600 kg

Beurre 0,500 kg

Sauce tomate :

Tomate concentrée 4 boîtes 4/4

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 1,000 kg

Ail 1 tête

Farine 0,300 kg

Beurre 0,500 kg

Assaisonnements : sel fin et gros, poivre, sucre, 2 bouquets garnis.

Temps de cuisson :

SAUCE TOMATE : 1 heure

MORUE : 5 minutes

RIZ PILAF : 20 minutes

PETITS POIS : 15 à 20 minutes

Préparation culinaire : Mettre la morue à dessaler la veille. Confectionner et cuire la sauce tomate.

Faire pocher la morue à l'eau non salée pendant 5 minutes. Détailler en petits dés les poivrons.

Cuire le riz pilaf avec les poivrons. Cuire à l'anglaise les petits pois. Effeuillez la morue au terme de sa cuisson. Égréner le riz en fin de cuisson. Adjoindre les petits pois. Mélangez délicatement la morue au riz. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser le pilaf en timbales ou en plats creux. Servir à part en saucières la sauce tomate.

Variantes – Remarques particulières : On peut ajouter des olives noires dénoyautées coupées en quartiers. Le riz peut être safrané ou traité avec du curry.

MOULES AU CURRY



Produits utilisés :

Moules 70,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Beurre 1,250 kg
Crème fraîche 1 L ½
Farine 0,250 kg
Vin blanc sec 2 L
Curry 0,250 kg

Temps de cuisson :

MOULES : 8 à 10 minutes
SAUCE : 20 minutes

Préparation culinaire : Gratter, laver, égoutter les moules. Hacher les échalotes. Ouvrir les moules : réunir avec 1 kg de beurre, vin blanc et échalotes. Cuire à couvert. Remuer de temps en temps. Débarrasser les moules aussitôt ouvertes. Conserver la cuisson passée au chinois. Décortiquer les moules. Réserver au chaud. Préparer 0,250 kg de beurre malaxé avec 0,250 kg de farine : beurre manié. Faire bouillir la cuisson des moules. Faire bouillir à part la crème. Ajouter le curry, puis la cuisson des moules. Lier au beurre manié. Laisser cuire puis passer au chinois. Ajouter ensuite les moules à la sauce. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les moules dans des légumiers.

Variantes – Remarques particulières : Ces moules sont généralement accompagnées de riz pilaf ou créole. Elles sont servies sous l'appellation de **Pilaf de moules**.

MOULES MARINIÈRE AU FUMET DE CÉLERI



Produits utilisés :

Moules 60,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Céleri en branches 2 pieds

Persil 0,500 kg

Beurre 1,000 kg

Vin blanc sec 2 L ½

Assaisonnement : sel fin.

Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Préparation culinaire : Gratter, laver, égoutter les moules. Hacher finement les échalotes. Hacher grossièrement le persil. Tailler en fine julienne les branches de céleri (les plus tendres). Ouvrir les moules : réunir tous les éléments. Poivrer. Ne pas saler. Cuire à couvert. Remuer de temps en temps.

Dressage – Finition : Dresser en soupières. Verser doucement la cuisson avec la garniture. Éviter de mettre le fond. Parsemer le dessus de persil concassé.

Variantes – Remarques particulières : On peut ajouter dans la garniture de la tomate fraîche concassée (1,500 kg). La cuisson (jus) peut être réduite, additionnée de crème fraîche (5 dl environ).

FILETS DE POISSON FRAIS À L'ANGLAISE



Produits utilisés :

Filets de poisson frais 15,000 kg

Huile 1 L

Beurre 0,500 kg

Citrons 25

Appareil à paner :

Huile ½ L

Œufs 15

Farine 0,500 kg

Chapelure blanche 5,000 kg

Beurre :

Beurre 1,500 kg

Citrons 5

Persil 0,300 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 minutes environ

Préparation culinaire : Laver, égoutter, éponger et portionner les filets. Préparer l'anglaise : huile, œufs, sel fin, poivre, un peu d'eau froide. Mélanger comme une omelette. Paner les filets. Préparer le beurre Maître d'Hôtel. Confectionner avec ce beurre des rouleaux qui seront placés au frais. Cuire les filets à la poêle avec huile et beurre mélangés. Laisser cuire 5 minutes environ sur chaque face.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur les plats de service. Tailler les citrons en quarts. Disposer les quartiers autour des filets. Disposer sur chaque poisson une rondelle de beurre Maître d'Hôtel.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec : **filets** : barbue, cabillaud, lieu noir ou jaune, merlan... **Le Merlan à l'anglaise** : désarêté par le dos, ouvert, pané, traité de la même façon. On peut remplacer le persil haché du beurre Maître d'Hôtel par de l'estragon haché : **Beurre Colbert**. Ces poissons peuvent être accompagnés d'une garniture de courgettes ou d'aubergines frites.

FILETS DE POISSON FRAIS AU GRATIN



Produits utilisés :

Filets de poisson frais 15,000 kg

Champignons de Paris 3,000 kg

Échalotes 0,500 kg

Beurre 0,500 kg

Gruyère 1,000 kg

Vinaigre d'alcool 1 L ½

Béchamel :

Farine 1,000 kg

Beurre 1,000 kg

Lait 15 L

Assaisonnements : sel fin et gros, poivre, thym, laurier, muscade.

Temps de cuisson :

POCHAGE POISSON : 5 à 6 minutes

CHAMPIGNONS : 8 à 10 minutes

BÉCHAMEL : 20 minutes

GRATIN : 3 à 4 minutes

Préparation culinaire : Laver, égoutter, éponger et portionner les filets. Plaquer les filets avec sel, poivre, thym, laurier, vinaigre. Mouiller à l'eau à hauteur des filets. Porter à ébullition. Laisser pocher dans la cuisson hors du feu. Éplucher, laver, émincer les champignons. Hacher les échalotes. Faire suer les champignons avec 0,250 kg de beurre. Ajouter les échalotes. Laisser évaporer l'eau. Assaisonner. Réserver au chaud. Confectionner la sauce Béchamel. Vérifier l'assaisonnement. Mélanger 2 L de Béchamel aux champignons.

Dressage – Finition : Disposer dans les plats de service (à gratin) un « lit » d'appareil à champignons. Placer dessus les filets de poisson bien égouttés. Napper de sauce Béchamel. Parsemer de gruyère râpé. Arroser de quelques gouttes de beurre fondu (0,250 kg). Faire gratiner au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières : Peut se réaliser avec : **filets** : barbue, cabillaud, lieu noir ou jaune, lotte. Il est possible d'ajouter un « cordon » de pommes duchesse autour des plats.

FILETS DE POISSON FUMÉ (BEURRE FONDU AUX HERBES)



Produits utilisés :

Filets de poisson fumé 15,000 kg
Estragon 1 botte
Cerfeuil 1 botte
Persil 0,300 kg
Pommes de terre (Rosa ou B.F. 15) 10,000 kg
Citrons 10
Lait 5 L
Beurre 4,000 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes
BEURRE : 5 à 6 minutes

Préparation culinaire : Portionner les filets. Pocher dans une cuisson composée de lait et d'eau non salée. Porter à ébullition, et au léger frémissement, laisser pocher. Hacher le cerfeuil et l'estragon. Mélanger. Hacher le persil (pour les pommes de terre). Préparer le beurre fondu avec le jus des citrons, le beurre, sel fin et poivre (du moulin de préférence). Ajouter les fines herbes au moment du dressage. Préparer et cuire les pommes à l'anglaise.

Dressage – Finition : Dresser les filets sur plats légèrement creux. Disposer autour les pommes à l'anglaise parsemées de persil haché. Servir le beurre fondu aux herbes, de préférence, à part en saucières.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— Le beurre fondu aux herbes peut être servi avec tous les poissons pochés. Il est nécessaire de compter 0,040 kg de beurre par convive, et même 0,050 kg.
- B.— La cuisson des filets de haddock est identique.

FILETS DE POISSON FUMÉ ALSACIENNE



Produits utilisés :

Filets de poisson fumé 15,000 kg
Choucroute cuite assaisonnée 5,000 kg
Beurre 0,750 kg
Lait 10 L
Gruyère 2,000 kg
Farine 0,350 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre, noix de muscade.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes
SAUCE BÉCHAMEL : 15 minutes

Préparation culinaire : Portionner les filets. Pocher dans une cuisson composée de lait (5 L) et d'eau non salée. Porter à ébullition, et au léger frémissement laisser pocher. Préparer une sauce Béchamel à raison de 0,350 kg de farine et autant de beurre pour le roux avec 5 L de lait. Assaisonner sel, poivre et râpures de noix de muscade. Chauffer la choucroute. Vérifier l'assaisonnement et rectifier si cela est nécessaire. Égoutter les filets au terme de la cuisson.

Dressage – Finition : Disposer sur les plats de service un petit « socle » de choucroute bien égouttée. Placer dessus les filets. Napper chaque portion d'une cuillerée de sauce Béchamel. Parsemer de gruyère râpé. Arroser de quelques gouttes de beurre fondu. Faire gratiner au four ou à la salamandre.

Variantes – Remarques particulières : Seule, la sauce Béchamel est utilisée pour tous les filets de poisson. Il est possible de réaliser une sauce Mornay et d'accompagner ces poissons de pommes à l'anglaise.

SARDINES À LA NIÇOISE



Produits utilisés :

Sardines (300 pièces) 20,000 kg
Filets d'anchois à l'huile 100 pièces
Olives noires 100 pièces
Citrons 20
Persil 0,300 kg
Huile 6 dl
Beurre 1,500 kg
Anchovy sauce selon goût

Tomate concassée :

Tomate concassée conserve 1 ½ b 5/1
Échalotes 0,400 kg
Ail 1 tête
Huile 4 dl

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POISSON : 5 à 6 minutes
TOMATE : 30 à 40 minutes

Préparation culinaire : Vider, laver, éponger délicatement les sardines. Préparer la tomate concassée : faire suer les échalotes hachées dans l'huile. Ajouter la tomate concassée. Adjoindre : sel, poivre, sucre, bouquet garni et ail haché. Laisser cuire et réduire. Peler à vif et tailler 100 tranches de citron. Préparer le beurre d'anchois. Faire griller les sardines. Les réserver sur plaques.

Dressage – Finition : Dresser les sardines sur les plats de service. Surmonter chaque portion d'un petit bouquet de tomate. Garnir le sommet d'un filet d'anchois enroulé autour d'une olive noire dénoyautée. Parsemer d'un peu de persil haché. Servir le beurre d'anchois à part.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— La garniture Niçoise peut s'appliquer à tous les poissons grillés.
- B.— Les sardines peuvent être traitées « meunière » et non grillées. On peut fariner les sardines avant de les griller. Cette méthode permet d'obtenir un meilleur résultat, mais elle est plus longue.

BEIGNETS DE SARDINES À L'ITALIENNE



Produits utilisés :

Sardines (300 pièces) 20,000 kg

Huile pour friture 10 L

Persil (facultatif) 2,000 kg

Sauce tomate :

Tomate concentrée 2,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 1,000 kg

Ail 1 tête ½

Farine 0,300 kg

Beurre 0,500 kg

Pâte à frire :

Huile ½ L

Œufs 12

Blancs d'œufs 15

Farine 2,000 kg

Bière 1 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

SAUCE TOMATE : 1 heure

POISSON : 5 à 6 minutes

Préparation culinaire : Vider, étêter, laver, éponger délicatement les sardines. Assaisonner. Préparer la sauce tomate. Confectionner la pâte à frire. Passer une par une les sardines dans la pâte à frire. Les plonger au fur et à mesure dans la friture à 170°-180° environ. Laisser frire. Égoutter sur un torchon. Préparer et frire le persil en branches. Saler.

Dressage -- Finition : Dresser les sardines en buisson. Ajouter le persil. Servir la sauce tomate à part.

Variantes – Remarques particulières : La sauce tomate peut être remplacée par une sauce tartare. Les sardines peuvent être mises à mariner (½ heure) avant d'être enrobées de pâte à frire, avec fleur de thym, feuilles de laurier fragmentées, jus de citron, persil haché, sel et poivre. La pâte à frire est utilisée pour de nombreuses préparations de beignets et frito de filets de poissons divers.

SARDINES AU FENOUIL



Produits utilisés :

Sardines 20,000 kg

Beurre 3,000 kg

Échalotes 0,400 kg

Graines de fenouil 0,200 kg

Crème fraîche ½ L

Vin blanc sec ¾ L

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 5 à 6 minutes

Préparation culinaire : Laver, éponger délicatement les sardines. Préparer la réduction du beurre fenouil : échalotes hachées avec vin blanc et fenouil, laisser réduire aux 9/10 du volume. Adjoindre la crème fraîche, laisser réduire légèrement. Ajouter le beurre ramolli et porter à ébullition en mélangeant avec un fouet. Passer au chinois, assaisonner de sel fin et de poivre moulu. Faire griller les sardines, les réserver sur plaques à pâtisserie ; parsemer les sardines avec un peu de graines de fenouil.

Dressage – Finition : Dresser les sardines sur les plats de service. Servir le beurre fenouil à part.

Variantes – Remarques particulières : Les sardines peuvent être farinées avant d'être grillées. Le beurre fenouil peut accompagner tous les poissons grillés

SARDINES AUX HERBES



Produits utilisés :

Sardines 20,000 kg

Farine 0,600 kg

Beurre 0.250 kg

Huile 1 L

Sauce aux herbes :

Échalotes 1,000 kg

Cerfeuil 1 botte

Estragon 1 botte

Ciboulette 1 botte

Beurre 0,250 kg

Crème fraîche 2 L

Vin blanc sec 1 L

Farine 0,200 kg

Assaisonnements sel fin. poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 5 à 6 minutes

SAUCE : 35 minutes

Préparation culinaire : Laver, éponger délicatement les sardines. Saler, poivrer, fariner les sardines. Mettre à chauffer l'huile dans des poêles ou une sauteuse fixe. Faire cuire les sardines dans l'huile chaude 2 à 3 minutes sur chaque face. Débarrasser et maintenir au chaud les sardines sur plaques à pâtisserie. Faire suer sans coloration les échalotes hachées dans le beurre. Ajouter le vin blanc, laisser réduire 10 à 12 minutes. Adjoindre la crème, laisser bouillir 5 minutes. Préparer un beurre manié : 0,200 kg de farine avec 0,250 kg de beurre. Lier la sauce avec le beurre manié, laisser cuire 15 minutes environ. Assaisonner de sel fin et de poivre, vérifier l'assaisonnement. Hacher les fines herbes : cerfeuil, estragon et ciboulette. Ajouter la moitié des fines herbes hachées.

Dressage – Finition : Dresser les sardines sur les plats de service. Napper avec la sauce aux herbes. Parsemer le dessus avec le reste de fines herbes.

Variantes – Remarques particulières : Il est possible d'ajouter de la tomate concassée dans la sauce aux herbes.

SAUMONNETTE À L'ÉCHALOTE



Produits utilisés :

Saumonnette dépouillée 15,000 kg

Huile d'olive 1 L

Beurre 0,250 kg

Sauce :

Échalotes 1,500 kg

Crème fraîche 2 L

Beurre 0,250 kg

Farine 0,200 kg

Vin blanc sec 1 L

Vinaigre ½ L

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 minutes

SAUCE : 35 minutes

Préparation culinaire : Portionner (tronçonner), laver, égoutter, éponger le poisson. Faire chauffer l'huile et le beurre dans les poêles (ou dans une sauteuse fixe ou basculante). Assaisonner les tronçons. Les mettre dans la matière grasse chaude. Laisser cuire pendant 10 minutes. Débarrasser les tronçons sur plaques. Ajouter les échalotes hachées finement, dans la matière grasse. Faire suer doucement sans coloration. Ajouter le vinaigre et le vin blanc. Laisser mijoter 10 à 12 minutes. Adjoindre la crème. Laisser bouillir 5 minutes. Préparer un beurre manié : 0,200 kg de farine avec 0,250 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire 15 minutes environ. Assaisonner de sel fin et de poivre. Vérifier l'assaisonnement. Remettre les tronçons dans cette sauce. Laisser frémir pendant 5 minutes.

Dressage – Finition : Dresser la saumonnette sur plats creux de service. Napper avec la sauce.

SAUMONNETTE POCHÉE SAUCE TARTARE



Produits utilisés :

Saumonnette dépouillée 15,000 kg

Gros oignons 1,000 kg

Carottes 0,500 kg

Vin blanc sec 1 L ½

Sauce tartare :

Œufs 15

Huile 5 L

Vinaigre 5 cl

Moutarde blanche 0,100 kg

Câpres 0,500 kg

Cornichons 0,500 kg

Persil 0,300 kg

Cerfeuil 1 botte

Estragon ½ botte

Assaisonnements : sel fin et gros, thym, laurier poivre.

Temps de cuisson :

COURT-BOUILLON : 15 minutes

POCHAGE POISSON : 10 minutes

Préparation culinaire : Portionner (tronçonner), laver, égoutter le poisson. Préparer le court-bouillon. Ajouter le vin blanc en fin de cuisson. Laisser refroidir. Faire pocher la saumonnette pendant 10 minutes environ. Confectionner la sauce Mayonnaise. Hacher tous les éléments de la garniture tartare. Mélanger le tout. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les tronçons sur plats. La sauce tartare à part en saucières.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut s'appliquer pour tous les poissons pochés. On peut accompagner le poisson d'une garniture de pommes à l'anglaise.

SAUMONNETTE VÉNITIENNE



Produits utilisés :

Saumonnette dépouillée 15,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Champignons de Paris 3,000 kg
Poivrons conserve 2 ½ b
Tomate concassée conserve 1 b 5/1
Beurre 2,000 kg
Vin blanc sec 5 L
Farine 0,400 kg
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 20 minutes environ
SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Portionner, laver la saumonnette. Assaisonner les plaques de cuisson. Ajouter les échalotes hachées et les champignons émincés. Plaquer les tronçons. Adjoindre la tomate concassée et les poivrons taillés en petits dés. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Faire partir l'ébullition. Terminer la cuisson à four chaud pendant 20 minutes environ. Débarrasser les tronçons sur plaques. Passer la cuisson au chinois. Réserver la garniture au chaud. Mettre la cuisson à réduire. Obtenir 5 L environ. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire 15 minutes environ. Terminer la sauce avec le reste de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Dresser les tronçons. Placer sur chacun un bouquet de garniture. Napper soigneusement chaque tronçon de sauce.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec : **filets** : cabillaud, lieu jaune ou noir, de poisson, sole, turbotin... **darnes** : cabillaud, colin, lieu jaune ou noir... Au terme de la cuisson, on peut adjoindre à la garniture, des petits pois (1,000 kg) cuits à l'anglaise. On peut aussi enrichir la sauce en ajoutant à celle-ci, avant la liaison, 1,5 litre de crème fraîche.

SAUMONNETTE EN MATELOTE



Produits utilisés :

Saumonnette dépouillée 15,000 kg

Gros oignons 1,500 kg

Petits oignons 2,500 kg

Champignons de Paris 2,500 kg

Ail 1 tête ½

Échalotes 0,500 kg

Huile 1 L

Beurre 2,000 kg

Farine 0,400 kg

Persil 0,300 kg

Vin rouge 8 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

PETITS OIGNONS : 50 minutes

CHAMPIGNONS : 10 minutes

POISSON : 20 minutes environ

SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Portionner, laver la saumonnette. Assaisonner les tronçons. Faire dorer dans l'huile chaude. Dégraisser. Ajouter les oignons et les échalotes hachés. Mouiller avec le vin rouge. Adjoindre l'ail haché et le bouquet garni. Assaisonner légèrement. Laisser cuire 20 minutes. Glacer les petits oignons ; sauter les champignons escalopés. Débarrasser les tronçons au terme de leur cuisson. Réduire la cuisson. Obtenir 6 L. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire 20 minutes. Passer la sauce au chinois. Terminer avec 0,250 kg de beurre. Adjoindre la garniture bien égouttée. Mélanger. Ajouter les tronçons.

Dressage – Finition : Dresser la saumonnette dans les plats de service (creux) ou légumes. Répartir la garniture dessus. Napper de sauce. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette préparation est appliquée au congre, roussette, anguille...

B.— Quelques croûtons de pain de mie frits taillés en triangle sont recommandés pour accompagner la matelote. On peut ajouter au mouillement (avec le vin rouge) du fumet de poisson.

SPRATS FUMÉS EN SALADE

froid
vinaigrette



Produits utilisés :

Sprats fumés (3 par pers.) 300 pièces

Tomates fraîches 6,000 kg

Laitues 6 pièces

Échalotes 0,500 kg

Cerfeuil 2 bottes

Œufs 25

Huile 2 L

Vinaigre de vin $\frac{3}{4}$ L

Moutarde 0,100 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 25 minutes environ

Préparation culinaire : Cuire les œufs. Rafraîchir, écaler, couper en quartiers, Réserver. Laver, retirer le pédoncule et couper les tomates en quartiers. Préparer une vinaigrette moutardée, l'échalote et le cerfeuil hachés. Trier, laver les laitues.

Dressage – Finition : Dresser les tomates en saladiers ou en rapiers décorés de quelques feuilles de laitue. Parsemer les échalotes et le cerfeuil sur les tomates. Assaisonner. Disposer agréablement les sprats en couronne ou en épis sur les tomates. Adjoindre autour les quartiers d'œufs.

SPRATS FRAIS GRILLÉS SAUCE MOUTARDE



Produits utilisés :

Sprats frais (3 par personne) 20,000 kg

Huile ½ L

Sauce moutarde :

Œufs 15

Beurre 0,300 kg

Lait 6 L

Farine 0,300 kg

Moutarde blanche 0,400 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier.

Temps de cuisson :

POISSON : 8 à 10 minutes

SAUCE : 20 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, vider, laver, éponger les poissons. Confectionner la sauce Béchamel. Assaisonner. Huiler les sprats, assaisonner et aromatiser avec fleur de thym et laurier fragmenté. Griller les poissons sur gril bien chaud, 4 à 5 minutes sur chaque face. Réserver sur plaques à pâtisserie. Terminer la sauce moutarde : ajouter 15 jaunes d'œufs dans la Béchamel bouillante, mélanger vivement. Adjoindre la moutarde hors du feu. Ne plus faire bouillir. Vérifier l'assaisonnement. Passer la sauce au chinois facultativement.

Dressage – Finition : Dresser les poissons sur les plats de service. Accompagner les sprats avec sauce à part de préférence.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Peut s'appliquer aux sardines fraîches. La sauce peut être confectionnée avec une sauce Hollandaise : 3 kg de beurre et 25 jaunes d'œufs ; terminer avec la moutarde.

B.— Selon la grosseur et le temps imparti, la cuisson des sprats peut se terminer sur plaques à pâtisserie au four, après avoir été légèrement quadrillés.

FILETS DE TACAUD PROVENÇALE



Produits utilisés :

Filets de tacaud 15,000 kg
Échalotes 0,500 kg
Ail 1 tête ½
Fenouils tubéreux 1,500 kg
Tomate concassée conserve 1 boîte ½ 5/1
Persil 0,300 kg
Huile d'olive ½ L
Huile pour friture 10 L

Appareil à paner :

Huile ½ L
Œufs 15
Farine 0,500 kg
Chapelure blanche 5,000 kg
Assaisonnements : sel fin. poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

GARNITURE PROVENÇALE : 30 à 40 minutes
POISSON : 5 à 6 minutes

Préparation culinaire : Laver, égoutter, portionner les filets. Émincer en fine julienne les fenouils. Faire suer à l'huile sans coloration. Adjoindre les échalotes hachées. Ajouter la tomate concassée bien égouttée, l'ail haché, bouquet garni, sel. poivre, sucre. Laisser cuire. Paner les filets de tacaud. Plonger les filets de tacaud dans la friture à 180°. Laisser frire. Égoutter sur torchon. Saler légèrement. Réserver au chaud.

Dressage – Finition : Dresser les filets de tacaud sur les plats de service. Disposer un bouquet de garniture à l'extrémité du plat. Surmonter d'une pointe de persil haché.

Variations – Remarques particulières : Cette recette peut se réaliser avec tous les filets de poissons panés. Les filets peuvent être cuits à la poêle, mais la réalisation est plus longue.

FILETS DE TACAUD MONÉGASQUE

au plat
au four



Produits utilisés :

Filets de tacaud 15,000 kg

Gros oignons 0,500 kg

Échalotes 0,500 kg

Huile d'olive 1 L ½

Vin blanc sec 2 L

Pastis 3 dl

Herbes provençales :

Thym 0,100 kg

Laurier 0,050 kg

Fenouil 0,100 kg

Sauge 0,100 kg

Romarin 0,100 kg

Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson : 10 minutes environ

Préparation culinaire : Laver, égoutter, portionner les filets. Hacher les oignons et les échalotes. Huiler légèrement le fond des plaques de cuisson. Parsemer les oignons et les échalotes. Assaisonner de sel fin et de poivre. Plaquer les poissons. Mélanger intimement les herbes. Parsemer les herbes sur les filets de tacaud. Adjoindre le vin blanc. Assaisonner légèrement le dessus des poissons. Faire cuire à four chaud (200° environ - thermostat 6-7) avec une feuille de papier sulfurisé sur les filets, pendant 20 minutes. Arroser fréquemment.

Dressage – Finition : Arroser les filets de tacaud de pastis au terme de la cuisson. Dresser les filets sur les plats de service avec la cuisson.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut être réalisée avec la plupart des filets de poissons. Elle convient très bien aux poissons entiers, et pour obtenir une meilleure cuisson, il est souhaitable de les ciseler légèrement. La composition des herbes n'est pas absolue, d'autres variétés peuvent être utilisées.

THON À LA TOULONNAISE



Produits utilisés :

Thon frais 20,000 kg

Gros oignons 4,000 kg

Ail 2 têtes

Tomate concassée conserve 2 b 5/1

Basilic frais 2 bouquets

Persil 0,500 kg

Beurre 2,000 kg

Huile 1 L ½

Assaisonnements : sel fin, poivre, bouquet garni, herbes de Provence.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 40 à 50 minutes

POISSON : 20 à 25 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, laver rapidement, égoutter, éponger, tronçonner en 25 tranches (soit une tranche pour 4 convives). Émincer finement les oignons. Hacher l'ail, ainsi que le basilic et le persil. Faire compoter les oignons dans ½ L d'huile, pendant 20 minutes. Ajouter la tomate bien égouttée et concassée. Adjoindre l'ail haché, le basilic et un bouquet garni. Assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire pendant 20 à 30 minutes. Débarrasser au terme de la cuisson. Éliminer le bouquet garni. Faire chauffer 1 l. d'huile dans une sauteuse fixe (ou dans des poêles). Assaisonner le thon de sel, poivre et herbes de Provence. Mettre les tranches dans l'huile chaude. Laisser cuire sur les deux faces pendant 20 à 25 minutes. Laisser colorer. Débarrasser sur plaques au terme de la cuisson.

Dressage – Finition : Dresser les tranches sur plats de service. Préparer un beurre noisette. Disposer soigneusement sur chaque tranche un beau bouquet de garniture. Verser le beurre. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette garniture peut être employée pour tous les poissons poêlés ou meunière. On peut ajouter dans cette garniture : curry, safran, paprika...

THON POËLÉ PERSILLADE



Produits utilisés :

Thon frais 20,000 kg

Échalotes 1,500 kg

Ail 2 têtes ½

Persil 0,750 kg

Beurre 2,000 kg

Huile 1 L ½

Vin blanc sec 5 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym.

Temps de cuisson :

POISSON : 20 à 25 minutes

SAUCE : 15 à 20 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, écailler, laver rapidement, égoutter, éponger, tronçonner en 25 tranches (soit une tranche pour 4 convives). Hacher finement les échalotes. Concasser le persil. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse (fixe). Assaisonner les tranches de sel fin, poivre et fleur de thym. Mettre dans la matière grasse chaude. Laisser cuire doucement après coloration pendant 20 à 25 minutes. Débarrasser les tranches sur plaques. Maintenir au chaud. Ajouter les échalotes. Faire suer doucement sans coloration. Adjoindre les gousses d'ail hachées, puis le vin blanc. Laisser réduire. Assaisonner légèrement. Remettre les tranches de thon dans cette cuisson pendant 5 minutes.

Dressage – Finition : Dresser les tranches sur les plats de service. Napper avec la persillade et la cuisson. Parsemer généreusement avec le persil haché.

Variantes – Remarques particulières : Cette préparation peut être additionnée de tomate concassée posée sur chaque tranche. Recette spéciale pour le thon.

FILETS DE THON BRAISÉS CANNOISE



Produits utilisés :

Thon étêté (taille moyenne) 25,000 kg

Gros oignons 1,500 kg

Carottes 1,000 kg

Épinards frais 15,000 kg

Champignons de Paris 3,000 kg

Tomate concassée conserve 1 b 5/1

Ail 1 tête

Beurre 2,000 kg

Huile 1 L

Vin blanc sec 4 L

Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, bouquet garni.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 40 minutes

POISSON : 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller le thon. Lever les filets. Émincer finement les oignons et les carottes. Mettre à rissoler légèrement les filets assaisonnés, dans l'huile chaude. Ajouter les oignons et les carottes. Laisser suer pendant 5 minutes. Adjoindre du thym. Déglacer au vin blanc. Porter à ébullition. Laisser braiser 20 minutes environ. Débarrasser les filets. Les maintenir au chaud. Passer la cuisson au chinois. Réserver. Équeuter, laver et concasser les épinards. Les faire suer dans 0,500 kg de beurre, pendant 10 minutes environ. Saler. Faire sauter les champignons coupés en quartier. Adjoindre aux champignons la tomate bien égouttée et concassée, l'ail haché et un bouquet garni. Assaisonner de sel et poivre. Ajouter les épinards dans cette garniture au terme de la cuisson. Mélanger intimement. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Portionner les filets. Les dresser sur les plats de service. Disposer sur chaque portion un bouquet de garniture. Napper avec le fond de cuisson.

Variantes – Remarques particulières :

A.— Cette garniture peut être servie avec tous les filets de poisson.

B.—La garniture peut être dressée à côté des filets ou dessous. On peut y ajouter aussi du Madère ou du Porto.

FILETS DE THON BRAISÉS CATALANE



Produits utilisés :

Thon étêté (taille moyenne) 25,000 kg
Gros oignons 5,000 kg
Poivrons frais 4,000 kg
Ail 2 têtes
Tomate concassée conserve 1 ½ b 5/1
Persil 0,300 kg
Huile 1 l. 1/2
Vin blanc sec 1 L ½
Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, laurier.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 20 minutes
POISSON : 30 minutes

Préparation culinaire : Émincer les oignons et les poivrons (après avoir retiré les graines). Égoutter et concasser la tomate. Hacher l'ail et le persil. Faire revenir les oignons et les poivrons dans un peu d'huile. Ajouter ensuite la tomate, l'ail, du thym et quelques feuilles de laurier fragmentées. Assaisonner. Laisser cuire 20 minutes. Lever les filets de thon. Éliminer la peau. Faire revenir le thon sur toutes les faces dans l'huile chaude. Assaisonner de sel fin et de poivre. Dégraisser légèrement. Ajouter la garniture. Mouiller au vin blanc. Laisser cuire pendant 25 minutes environ.

Dressage – Finition : Débarrasser les filets de la garniture et de la sauce. Vérifier l'assaisonnement. Portionner les filets. Les dresser sur les plats de service. Napper soigneusement le poisson de garniture et de sauce. Parsemer de persil haché.

Variantes – Remarques particulières :

- A.— On peut varier l'assaisonnement en ajoutant soit du curry, soit du paprika ou du safran. La garniture peut être entièrement réalisée à part et le thon cuit seul.
- B.— Cette recette est une préparation typique du thon.

FILETS DE THON BRAISÉS JULIENNE



Produits utilisés :

Thon étêté (taille moyenne) 25,000 kg
Gros oignons 1,500 kg
Carottes 1,000 kg
Huile 1 L
Beurre 2,000 kg
Vin blanc sec 4 L
Julienne de légumes :
Poireaux 3,000 kg
Céleri 2 pieds
Fenouils tubéreux 2,000 kg
Poivrons frais 2,000 kg
Gros oignons 1.000 kg
Tomate concassée conserve 1 boîte ½ 5/1
Assaisonnements : sel fin, poivre, thym, bouquet garni.

Temps de cuisson :

GARNITURE : 25 à 30 minutes
POISSON : 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller le thon, lever les filets. Émincer finement les oignons et les carottes. Mettre à rissoler légèrement les filets assaisonnés dans l'huile chaude. Ajouter les oignons et les carottes. Laisser suer pendant 5 minutes. Adjoindre du thym. Déglacer au vin blanc. Porter à ébullition. Laisser braiser 20 minutes environ. Débarrasser les filets. Les maintenir au chaud. Passer la cuisson au chinois. Réserver. Préparer la julienne (oignons, poivrons, poireaux, fenouils, céleris). Étuver la julienne, assaisonner : sel et sucre (légèrement). Ajouter la tomate concassée égouttée 10 minutes avant la fin de la cuisson. Ajouter la cuisson avec la julienne, vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Portionner les filets de thon. Les dresser sur les plats de service. Répartir la garniture julienne sur les filets de thon. Napper avec le fond de cuisson.

Variantes – Remarques particulières : Cette garniture peut être servie avec tous les filets de poissons. Il est possible d'ajouter d'autres légumes dans la julienne. On peut ajouter de la crème fraîche réduite dans le fond de cuisson.

FILETS DE THON ANDALOUSE



Produits utilisés :

Thon étêté (taille moyenne) 25,000 kg

Citrons 30

Laitues 5

Œufs 25

Sauce andalouse :

Œufs 15

Huile 5 L

Vinaigre 5 cl

Moutarde blanche 0.100 kg

Concentré de tomates 0,250 kg

Poivrons rouges conserve 1 boîte 1½

Assaisonnements : sel fin. poivre, thym.

Temps de cuisson :

POISSON : 25 à 30 minutes

Préparation culinaire : Habiller le thon, lever les filets. Peler à vif et couper en tranches 5 citrons. Faire pocher les filets de thon avec sel. citrons, thym : mouiller à l'eau au-dessus des filets. Porter à ébullition. Laisser pocher dans la cuisson hors du feu. Mettre à durcir (cuire) 25 œufs. Les écaler. Les couper en quartiers. Trier, laver, égoutter les feuilles de laitue. Confectionner une mayonnaise épaisse. Tailler les poivrons rouges en petits dés. Mélanger le concentré de tomates et les dés de poivrons avec la mayonnaise. détendre avec un peu de vinaigre et vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Égoutter les filets de thon, les portionner et les dresser sur les plats de service. Disposer autour les feuilles de laitue. Décorer avec les quartiers d'œufs. Accompagner avec la sauce andalouse en saucières.

Variantes – Remarques particulières : Cette recette peut accompagner tous les filets de poissons pochés. On peut détendre la sauce andalouse et napper les filets de thon. Il est possible d'ajouter un quartier de tomate autour des filets.

TRUITES AU VIN BLANC



Produits utilisés :

Truites 20,000 kg
Échalotes 1,500 kg
Champignons (100 têtes) 4,000 kg
Citrons 6
Beurre 2,500 kg
Crème fraîche 1 L ½
Farine 0,400 kg
Vin blanc sec 5 L
Assaisonnements : sel fin, poivre.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 minutes
SAUCE : 30 minutes

Préparation culinaire : Ébarber, vider, laver, éponger les poissons. Hacher les échalotes. Beurrer, saler, poivrer et parsemer d'échalotes le fond des plaques de cuisson. Plaquer les truites. Assaisonner légèrement le dessus. Mouiller avec le vin blanc et 2 L d'eau (ou de préférence du fumet de poisson). Couvrir d'un papier sulfurisé. Porter à ébullition. Laisser pocher doucement. Préparer les têtes de champignons. Les cuire à blanc. Les réserver. Débarrasser les truites au terme de leur cuisson. Passer la cuisson au chinois. Faire réduire la cuisson à laquelle on a adjoint la cuisson des champignons. Obtenir 5 L. Ajouter la crème. Faire réduire une seconde fois pour obtenir 6 L environ. Préparer un beurre manié : 0,400 kg de farine avec 1 kg de beurre. Lier la sauce. Laisser cuire. Terminer hors du feu avec 1 kg de beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage – Finition : Débarrasser les truites de leur peau. Dresser sur les plats de service. Placer un champignon sur chaque poisson. Maintenir les plats au chaud. Napper soigneusement les truites bien chaudes de sauce.

Variantes – Remarques particulières : La sauce de cette préparation peut être considérée comme étant la base de toutes les sauces vin blanc neutres ou composées : chablis, champagne, bonne-femme, normande, etc.

TRUITES AUX AMANDES « TROPÉZIENNE »



Produits utilisés :

Truites 20,000 kg
Amandes éfilées 1,500 kg
Citrons 20
Persil 0,300 kg
Olives noires 100 pièces
Filets d'anchois à l'huile 100 pièces
Beurre 2,500 kg
Huile $\frac{3}{4}$ L
Farine 0,600 kg

Tomate concassée :

Tomate concassée conserve 1 $\frac{1}{2}$ b 5/1
Échalotes 0,500 kg
Ail 1 tête $\frac{1}{2}$
Huile $\frac{1}{2}$ L

Assaisonnements : sel fin, poivre, sucre, bouquet garni.

Temps de cuisson :

POISSON : 10 à 12 minutes
TOMATE CONCASSÉE : 30 à 40 minutes

Préparation culinaire : Habiller les poissons. Hacher les échalotes. Faire suer dans l'huile. Ajouter la tomate concassée, bouquet garni, ail haché, sel, poivre et sucre. Faire réduire. Dénoyer les olives. Les entourer d'un filet d'anchois. Assaisonner et fariner les truites. Les cuire 5 à 6 minutes sur chaque face dans les poêles, avec huile et beurre. Réserver au chaud sur plaques à pâtisserie. Peler à vif les citrons. Détailler 5 tranches par pièce.

Dressage – Finition : Dresser les truites sur plats de service. Faire dorer les amandes au beurre. Les répartir équitablement sur les truites. Préparer et verser sur les truites un beurre noisette. Disposer sur chaque truite un pompon de tomate concassée, surmonté d'une olive avec son filet d'anchois. Terminer par une feuille de persil la queue piquée à l'emplacement du noyau.

Variantes – Remarques particulières : Tous les filets, darnes et portions de poisson peuvent être préparés de cette manière : principe de cuisson meunière. On peut remplacer le citron par une tranche d'orange.

FIN



Cette édition MCL « Mes Chouettes de Livres » est une édition toute personnelle.

Elle est créée sur un plan strictement familial.

Elle n'est en aucune sorte à usage commercial ou professionnel.

[1](#) Pour la facilité de conversion en epub, les tableaux ont été supprimés (Note de l'éditeur)