

SAUTER - DÉGLACER

☞ Pavé de bœuf sauce au poivre

☞ Dos de saumon à l'oseille

☞ Escalope de veau à la crème

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 8 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Viande ou poisson 1,200 à 1,600 Kg
Beurre clarifié ou huile 0,080 Kg
Farine, sel, poivre, épices ... PM

GARNITURE

Garniture (selon recette) 0,200 Kg

SAUCE

Fond blanc ou brun 0,400 L
Alcool 0,020 L
Crème (selon recette) 0,100 L
Beurre 0,20 L



PROGRESSION

1. Détailler et parer les pièces à sauter (ex. : escalopes, côtelettes, steaks). Assaisonner chaque face. Fariner les viandes blanches, volailles et poissons. Chauffer modérément la matière grasse dans une poêle ou un sautoir.

Sauter les morceaux sur la première face pour les raidir.

2. Retourner les morceaux à l'aide d'une spatule métallique ou d'un diapason sans les piquer pour limiter les exsudats et le dessèchement. Garder un feu modéré. Contrôler la cuisson par pression du doigt. Il est possible de finir la cuisson au four.

3. Lorsque les morceaux sont uniformément blondis ou rissolés, les débarrasser dans une plaque, couvrir et réserver au chaud.

4. Réaliser la sauce.

☞ Dégraisser partiellement la poêle ou le sautoir et suer l'éventuelle garniture aromatique (champignons, échalotes...). Déglacer au besoin avec les alcools choisis et réduire à sec.

☞ Selon la recette, mouiller avec le fond blanc ou brun lié et réduire à l'appoint de texture. Crémier si la recette l'exige.

☞ Passer éventuellement la sauce au chinois étamine dans une sauteuse.

☞ Monter la sauce au beurre hors du feu. Ajouter éventuellement des herbes ou condiments de finition (ex. : moutarde, julienne de cornichon, persil haché).

5. Dressage. Suivant la pièce traitée, bien l'égoutter, voire l'éponger sur un linge ou du papier absorbant et napper de sauce.

Notes :
