

POISSON

**CABILLAUD / CROUTE NOIRE / RISOTTO D'ENGRAIN / SHII-TAKE SAUTE / D'AIL NOIR**

Grande assiette creuse

**10 PORTIONS**

DENREES	UNITE	QUANT	TECHNIQUE DE REALISATION
<b>Pavé de Skreï</b>			1. Détailler en 2 pavés chaque dos sans peau, réserver sur grille. 2. Réaliser la viennoise : mixer l'ensemble des ingrédients au cutter. 3. Abaisser entre deux feuilles de papier cuisson à <b>2-3 mm</b> , refroidir à -18°C en cellule de refroidissement <b>sur plaque acier</b> . 4. Emporte-piècer directement sur plaque (ou tailler en finger de 2cm du 6cm de long), disposer sur les pavés. 5. Cuire en basse-basse, 38°C 30%H <sup>2</sup> O, Gratiner au moment 1'.
Dos de Skreï surgelé/décongelé	P	<b>5</b>	
Beurre doux	Kg	<b>0,110</b>	
Tapenade noire	Kg	<b>0,065</b>	
Mie de brioche (sans croute)	Kg	<b>0,065</b>	
Grana padano rapé	Kg	<b>0,080</b>	
Encre de seiche surgelé	Sachet	<b>1</b>	1. Pocher l'engrain à l'eau (non salée) durant 30 (selon qualité), égoutter, rincer à l'eau, garder sur plaque perforée à température ambiante. 2. En récupérer 40 g (pour frire et l'utiliser au dressage). 3. 20' avant le dressage, suer oignon et échalote ciselés, ajouter l'engrain, déglacer au vin blanc, réduire à sec, mouiller au fond blanc corsé, le tout sur feu vif pour réduire de moitié. Montacarer au beurre et parmesan (=texture très souple et émulsionner en remuant énergiquement).
<b>Engrain en risotto</b>			
Petit épeautre	Kg	<b>0,200</b>	
Oignon blanc	Kg	<b>0,10</b>	
Echalote	Kg	<b>0,10</b>	
Sylvaner/Noilly Prat	L	<b>0,3</b>	
Fond blanc volaille PAI	L	<b>~0,40</b>	
Mascarpone	Kg	<b>0,04</b>	
Beurre doux	Kg	<b>0,08</b>	
Parmesan râpé surgelé	Kg	<b>0,22</b>	1. Tamiser votre ail épluché à la corne, travailler la pulpe avec les autres ingrédients pour créer votre condiment maison ! Mettre en poche ou pipette, réserver à température ambiante.
<b>Condiment d'ail noir</b>			
Ail noir	Kg	<b>0,030</b>	
Sauce soja	Kg	<b>0,001</b>	
Vinaigre blanc	L	<b>0,005</b>	
H <sup>2</sup> O	L	<b>PM</b>	1. Rincer les champignons, égoutter. 2. Emincer en lanières de 1cm. Equetter le persil. 3. Sauter sur feu très vif au beurre (=coloration), ajouter le persil. 4. réserver à +65°C ( <b>ils doivent être cuits à cœur</b> ).
<b>Shii-take</b>			
Shii-take	Kg	<b>0,30</b>	
Beurre doux	Kg	<b>0,05</b>	
Persil plat	B	<b>1/4</b>	<b>Dressage</b> 1. En assiette creuse, dresser une belle cuil. à soupe de risotto. 2. Une cuillère de shii-take sauté, et engrain frit. 3. Disposer dessus le pavé de skreï. 4. Poudrer de piment/paprika fumé. 5. Ajouter une petite bille de condiment d'ail noir, 6. et quelques cress.
<b>Bourrache cresson Koppertcress®</b>			
Engrain frit	Kg	<b>0,04</b>	
Pimento de la Vera AOP/DOP ou parika fumé	Kg	<b>0,05</b>	

**MATERIEL** GN à trou X2, cutter, mixer plongeant, Hotmix, sauteuse X2, poche, fouet

**Pour aller plus loin :**

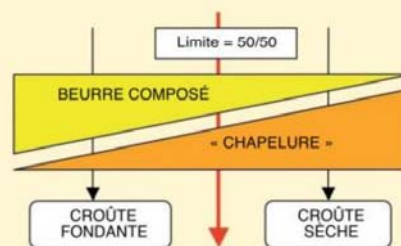
L'ail noir est un ail bruni (par la réaction de Maillard) à basse température (60 à 80 °C) dans une enceinte humide (70 à 90 % d'H<sub>2</sub>O) durant 2 à 3 semaines, prenant une texture similaire à celle d'un pruneau d'Agen, utilisé en cuisine asiatique.



## LIMITES

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
POIDS DE CROÛTE/PLAQUE GN 1/1	0,500 kg/plaque GN 1/1	En réglant la quantité d'appareil par plaque, il est possible d'obtenir une épaisseur régulière.
ÉPAISSEUR DE LA CROÛTE	1 à 2 mm maximum	Une croûte épaisse n'est pas signe de qualité.
QUANTITÉ DE CROÛTE/PERSONNE	0,020 à 0,030 kg/pers.	Fonction de la surface de la pièce.

Les croûtes de chapelure ont une texture différente selon leur taux de matière grasse. Plus la croûte contiendra de matière grasse, plus elle sera souple, fondante. Plus elle contiendra de mie de pain (chapelure ou poudre), plus elle sera sèche et compacte. Le taux de référence est 50 % de matière grasse pour 50 % de chapelure.



## Rendement et grammages poisson : Source : Gilles Charles, la cuisine simplifiée, ed. BPI

### Incidences du degré d'élaboration sur le coût d'achat



	BRUT		PERTES			NET
SAINT-PIERRE	Poids brut	Viscères	Arête	Peau	Filet net	
POISSON BRUT	1,500 kg	0,200 kg	0,430 kg	0,150 kg	0,720 kg	
POURCENTAGE	100 %	13 %	30 %	10 %	47 %	
COÛT D'ACHAT	20 €/kg				27 €/kg	
POIDS MOYEN D'UNE PORTION	0,250 kg				0,120 kg	
NOMBRE DE PORTIONS POTENTIELLES	6 = (1,500 kg / 0,250 kg)				6 = (0,720 kg / 0,120 kg)	
COÛT DE LA PORTION	(20 x 1,5)/6 = 5 €				(27 € x 0,720)/6 = 3,24 €	

Tableau comparatif : poisson acheté brut ou en filets (prix moyen au 20 septembre 2008).

Le coût d'achat d'un poisson est fonction de sa rareté, de son degré d'élaboration (brut, filet,...), du temps de travail passé par le mareyeur, de la perte engendrée par le façonnage.

Analyse du tableau :

La colonne de gauche (poids brut) correspond à l'achat d'un poisson entier (saint-pierre) à 20 €/kg.

Le poids prévu par portion est de 0,250 kg brut, ce qui donne un coût portion de 5 €/pce.

La colonne de droite (filet net) correspond au même saint-pierre acheté en filet à 27 €/kg.

Le poids des portions diminue et passe à 0,120 kg/pce car les pertes sont bien moindres. Le coût d'une pièce est alors de 3,24 €.

Après calcul, on se rend compte que le coût d'un poisson fileté (légèrement plus cher à l'achat) devient rentable. D'autant plus que le calcul ne met pas en évidence le coût de la main d'œuvre nécessaire (part importante du coût de revient d'une pièce transformée).

N.B. : Le tableau met en évidence le rendement du saint-pierre (47 %).

## GRAMMAGES A RETENIR

PIÈCE	QUANTITÉ À PRÉVOIR			COMMENTAIRES
	Brut/personne	Net obtenu/personne	Rendement	
BARBUE	0,350 kg (entière ou tronçons)	0,100 kg (filet)	28 à 30 %	1 barbue pèse 1,2 à 2 kg
SOLE OU LIMANDE PORTION	0,250 kg	0,200 kg (soit 0,125 kg de chair nette)	50 %	1 sole portion pèse 0,250 kg
SOLE OU LIMANDE À FILETS	0,250 kg/personne (soit 0,5 sole de 0,500 kg)	0,125 kg (soit 2 filets 0,060 kg env.)	50 %	1 sole à filets pèse 0,5 à 1 kg
TURBOT	0,300 kg (pour filets) 0,400 kg (pour tronçons ou entier)	1 filet de 0,100 kg	33 %	1 turbot pèse plus de 2 kg