

LA CUISSON DES POISSONS À COUT MOUILLEMENT

Sauce vin blanc

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Filets ou pavés de poissons de 0,120 Kg à 0,150 Kg - 10 Pièces

ÉLÉMENTS DE CUISSON

Beurre 0,020 Kg
Échalotes 0,050 Kg
Vin blanc 0,10 Litre
Fumet de poisson 0,5 Litre
Sel, poivre PM

SAUCE VIN BLANC

Base liquide de cuisson à court mouillement PM
Crème liquide 0,5 Litre
Beurre 0,125 Kg
Sel PM



PROGRESSION

- 1. Préparer les éléments aromatiques.** Éplucher l'échalote et la ciseler très finement.
- 2. Préparer la plaque de cuisson.** Beurrer légèrement le fond de la plaque au beurre pommade. L'assaisonner de sel fin et de poivre blanc du moulin.
- 3. Plaquer les filets de poisson.** Ranger les filets de poisson sur la plaque, côté arêtes vers le dessus. Saler légèrement les filets.
- 4. Mouiller et laisser frémir.** Mouiller avec le vin blanc et le fumet à mi-hauteur des filets.
- 5. Pocher à court mouillement.** Porter à frémissement sur la plaque. Couvrir d'un papier sulfurisé à la taille de la plaque beurrée ou d'un couvercle. Terminer la cuisson en four mixte à 160 °C durant 5 à 10 min selon l'épaisseur du filet et sa nature (filet de sole = environ 6 min).
- 6. Réaliser la sauce vin blanc par réduction .** Récupérer le fonds de cuisson (passer au chinois / facultatif). Transvaser la cuisson dans une sauteuse et la réduire à environ ¼ du volume initial. Crémer et réduire à nouveau jusqu'à consistance légèrement nappante.
- 7. Finir la sauce vin blanc.** Couper le beurre très froid en tout petits morceaux. Monter la sauce au beurre à l'aide d'un fouet et vérifier l'assaisonnement.

Notes :

Pour une cuisson basse température, la cuisson du four peut être abaissée à 80°C. ⚠ La cuisson est plus longue, mais beaucoup plus douce pour le poisson qui a souvent une chair très fragile.

Rendement : compter 15 à 20 min pour réaliser une sauce vin blanc par réduction pour 10 personnes. Compter également une base de 5 cl (soit 1 pochon) de sauce par personne.

Dans la base de cuisson, différents éléments peuvent être rajoutés suivant la prestation tels que des champignons de paris, de l'ail, des herbes aromatiques (thym frais, estragon...), des épices (safran, curry ...).

Applications culinaires : filets de sole Bonne Femme, filets de barbues Dugléré, sole Bercy, truite au riesling, Saint-Jacques Nantaise...