|  |  |
| --- | --- |
| **Nom du plat de conception :** Filet de dorade cuit à l’unilatéral, sauce poisson émulsionner, légumes sautés au wok.      - À remplir par le candidat - | **4 couverts** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PANIER**  **Denrées disponibles** | **U** | **Quantité** |
| - Rayer les denrées non choisies - | | |
| **POISSONNERIE** |  |  |
| Coque | Kg | 0,200 |
| **Dorade grise de 0,500 kg/pce** | pce | 2 |
|  |  |  |
| **CRÈMERIE** |  |  |
| Beurre | Kg | 0,250 |
| Crème liquide | L | 0,25 |
|  |  |  |
| **LÉGUMERIE** |  |  |
| Ail | Kg | 0,050 |
| Carotte | Kg | 0,300 |
| Coriandre fraîche | botte | 0,5 |
| Échalote | Kg | 0,100 |
| Germe de soja | Kg | 0,200 |
| Gingembre frais | Kg | 0,020 |
| Oignon nouveau | botte | 1 |
| Oignon rouge | Kg | 0,100 |
| Pak Choi | Kg | 0,400 |
| Persil plat | botte | 0,5 |
| Pois gourmand | Kg | 0,150 |
| Shitaké frais | Kg | 0,250 |
|  |  |  |
| **ÉCONOMAT** |  |  |
| Feuille de brick | pce | 4 |
| ~~Huile de tournesol~~ | ~~L~~ | ~~0,10~~ |
| Riz Basmati | Kg | 0,200 |
| Sauce soja | L | 0,05 |
| Sésame blanc | Kg | 0,030 |
| Tofu égoutté | Kg | 0,150 |
| Vinaigre de riz | L | 0,10 |
| Wasabi | Kg | pm |
|  |  |  |
| **CAVE** |  |  |
| Vin blanc | L | 0,25 |

**Pièce principale :**

→ Habiller, fileter, désarêter la dorade.

→ Marquer en cuisson à l’unilatéral

**Sauce :**

→ Réaliser un fumet à partir des arrêtes de poissons.

→ Ajouter le jus la marinière, réduire, monter au beurre

→ Stabiliser à la crème

**Garniture :**

→ ouvrir les coques à la marinière

→ Cuire à l’anglaise les pois gourmands.

→ Cuire le riz basmati créole

→ Glacé à blanc les oignons nouveaux

→Emincer les oignon rouge, pak choi, shitaké frais, carotte

→Haché l’ail, le gingembre

→ Confectionner des samossas de légumes (carotte, oignon rouge, pak choi, déglacer avec du vinaigre de riz, puis ajouter de la sauce soja)

→ Sauter les légumes au Wok (Shitaké frais, ail, gingembre, pak choi, oignon rouge, tofu, wazabi)

→ Saupoudrer délicatement de sésame blanc torifié

**Finition :**

→ Coriandre haché

→ Germe de soja

→ Vérifier l’assaisonnement et la chaleur