|  |  |
| --- | --- |
| **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