

Thème	Référence	Date	Nom
Devoir A 2 mets de poisson et de fruits de mer	Pauli p. 709	19.02.2015	Stoky
Mets	Escalope de saint-pierre à la crème de carottes		
Méthodes de cuissons	Sauter		
Temps de préparation		Temps de cuisson	3 minutes
Ingrédients pour	240 g		
Proportions Poids net	Ingrédients	Mise en place / Préparation / Cuisson	Equipements de cuisine
200 g	Filets de saint-pierre	Tailler en escalopes et mariner avec le jus de citron et l'assaisonnement	Planche blanche
	Jus de citron		
	Sel, poivre		
	Farine	Fariner les escalopes	
	Beurre	Sauter	Poêle
Crème de carottes			
6 g	Beurre	Faire suer les échalotes au beurre	
6 g	Echalote		
75 g	Carottes	Ajouter les dés de carottes	
25 g	Vin blanc, sauternes	Déglicer	
30 g	Fond de poisson	Mouiller et étuver, mixer, passer au tamis	
30 g	Crème double	Ajouter et rectifier l'assaisonnement	
4 g	Jus de citron		
	Sel, poivre		
Garniture		Page 402 a et 400 c	
60 g	Carottes nouvelles	Tailler et cuire à la vapeur	Combi-steamer
10 g	Beurre	Passer dans le beurre	
60 g	Epinards	Blanchir	Casserole + couvercle
10 g	Beurre	Etuver	Sauteuse + couvercle
	Sel, poivre		

Présentation	
Dressage	Sur assiette
Décoration	Persiller les carottes et le saint-pierre
Vaisselle	Grande assiette
BPF	

