**Fiche de recette / planification**

| Nom | Date |
| --- | --- |
| Marcelo Pereira | 10-07-17 |
| Thème | Références |
| Technique chaleur humide sur un poisson | Connaissances professionnelles |

| Mets : | Poisson poché au four |
| --- | --- |
| Méthodes de cuisson : | poché |
| Temps de préparation : | 5 minutes |
| Temps de cuisson : | 5 - 10 minutes |
| Ingrédients pour : | 4 personnes |

| Quantités | Ingrédients | Mise en place / préparation |
| --- | --- | --- |
| 2 pc | Omble chevalier | **Mise en place :** |
| 20 G | Huile d'olive | - Vider, fileter, enlever les arrêtes, parer, retirer la peau. |
|  | Sel | - Sécher le poisson avec du papier absorbant. |
|  | Poivre du moulin | **Préparation :** |
|  |  | - Passer de l'huile d'olive au pinceau sur les filets. |
|  |  | - Assaisonner sel, poivre sur les deux faces. |
|  |  | - Rouler les filets en paupièttes tout en laissant un trou au milieu pour l'émulsion au syphon. |
|  |  | - Mettre les filets dans un à trous et cuire dans un combisteamer à 70% d'humidité et 70°C de chaleur sèche. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Présentation : |
| --- |
| Dressage : Sur assiette |
| Décoration : |
| Vaisselle : Assiette blanche |
| BPF : Préférer un bac à trous plutôt qu'une plaque normale afin d'éviter que le poisson ne nage dans l'eau produite par le combisteamer |
|  |