



INGREDIENTS

	UNITÉ	QUANTITÉ
Cabillaud	kg	1
Beurre	kg	0,080
Sel	kg	pm
Poivre	kg	pm

TECHNIQUES DE REALISATION

Détailler en pavés

Refroidir à une température égale ou inférieure à 6°C à cœur

Assaisonner

Mettre en sachet

Mettre sous vide

Cuire au bain-marie thermostaté

Basse basse :

Bain à de cuisson à 56°C. Sortir à 54°C à cœur

Haute basse :

Bain de cuisson à 83°C. Sortir à 45°C à cœur pour obtenir 54°C

Étapes par étapes :

Bain de cuisson à 83°C pendant 3 minutes

Plonger dans bain à 56°C jusqu'à l'obtention de 54°C à cœur.

Dessouvider

Effeiller

Assaisonner

Dresser