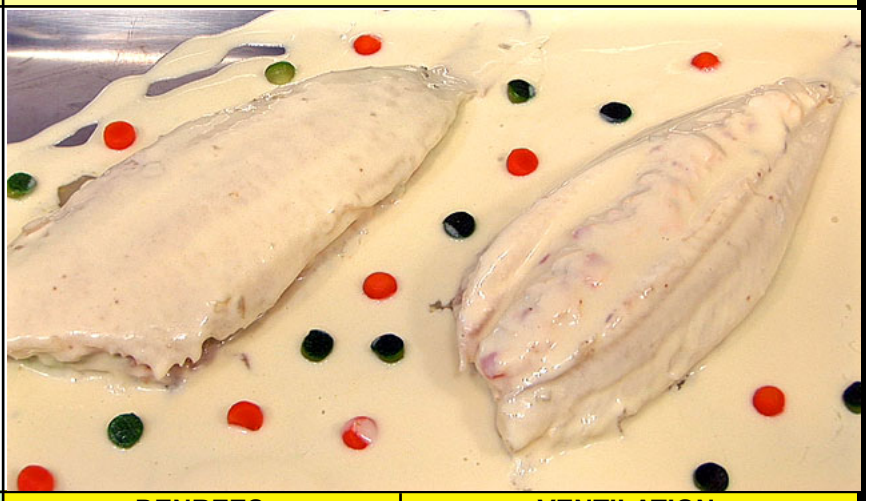
FICHE N°	SOLE SOUFFLEE ET FARCIE SAUCE VIN BLANC	BASE (pers.)
		8

DESCRIPTIF

Sole portion désarêtée garnie de farce mousseline. Cuite à court mouillement, accompagnée d'une sauce poisson par réduction et crémée.

PRESENTATION



PHASES TECHNIQUES

MISE EN PLACE DU POSTE
Denrées, matériel, cuisson, etc.

PREPARATIONS
Habiller la sole
Désarêter
Eplucher laver légumes
Laver
Ciseler les échalotes

PREPARATION DU FUMET
Préparer la garniture aromatique
Suer
Ajouter les arêtes dégorgées
Mouiller
Assaisonner

CONFECTION DE LA GARNITURE
Lever les billes de légumes
Cuire à l'anglaise
Passer le fumet au chinois

PREPARATION ET CUISSON DES SOLES
Colorer les farces
Plaquer les soles
Farcir
Ajouter le vin blanc
Ajouter fumet
Cuire à court mouillement

FINITIONS
Réduire le fumet
Crémer
Ajouter la cuisson des soles
Passer au chinois
Ebarber les soles

DRESSAGE
Dresser et décorer

DENREES		VENTILATION				
ARTICLES	U	A	B	C	D	TOT
POISSONNERIE						
Soles portions (0,300 kg)	pièce	8,00				2,00
Filets de merlan	kg	0,40				0,40
CREMERIE						
Beurre	kg		0,04	0,10		0,14
Crème	litre	0,30		0,40		0,70
Œufs (blanc)	pièce	1,00				1,00
LEGUMERIE						
Bouquet garni	pièce		1,00			1,00
Carottes	kg				0,20	0,20
Courgettes	kg				0,20	0,20
Echalotes	kg	0,03	0,15			0,18
Oignons	kg		0,15			0,15
Persil	kg				0,15	0,15
Poireaux	kg		0,15			0,15
ECONOMAT						
Paprika	kg	pm			pm	pm
Poivre de Cayenne	kg	pm				pm
Poivre du moulin	kg	pm				pm
Poivre en grains	kg		pm			pm
Poivrons doux	pièce	1,00				1,00
Sel	kg	pm	pm		pm	pm
Vin blanc	litre	0,20				0,20