FICHE N°	FILETS DE ROUGETS COMPOTEE PROVENCALE BEURRE BLANC A L'ANIS	BASE (pers.)
		8

DESCRIPTIF

Filets de rougets rôtis accompagnés d'une mini-ratatouille et beurre blanc à l'anis

PRESENTATION

PHASES TECHNIQUES

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

PREPARATIONS PRELIMINAIRES
Lever, desarêter les filets de rouget. Inciser côté peau, dégorger
Dresser sur plaque.
Eplucher les légumes
Laver les légumes
Ecraser l'ail
Equeuter le persil

TAILLER
Brunoise de courgettes et aubergines
Dés de tomates
Ciseler les oignons et échalotes
Tronçonner la ciboulette
Réaliser une persillade

CUIRE
Suer les oignons ciselés à l'huile d'olive
Sauter les brunoises à l'huile d'olive
Ajouter la persillade, dés de tomates et assaisonner.

BEURRE BLANC
Echalotes ciselées, mouiller vin blanc
Ajouter sel, poivre et anis
Réduire à sec, ajouter crème
Ajouter le beurre
Rectifier l'assaisonnement
Passer au chinois

SAUTER
Filets de rougets

DRESSER ET DECORER

DENREES / VENTILATION

ARTICLES	U	A	B	C	D	TOT
POISSONNERIE						
Rougets barbets (0,200)	kg	1,60				1,60
CREMERIE						
Beurre	kg		0,20			0,20
Crème	litre		0,05			0,05
LEGUMERIE						
Ail	gousse			4,00		4,00
Ciboulette	botte				0,25	0,25
Courgettes	kg			0,40		0,40
Echalotes	kg		0,10		0,20	0,30
Oignons	kg			0,20		0,20
Persil	kg			0,02		0,02
poivrons	kg			0,30		0,30
Tomates	kg			0,60		0,60
ECONOMAT						
Anis vert	kg		0,05			0,05
Huile d'olive	litre			0,05	0,05	0,10
Poivre	kg	pm				pm
Sel fin	kg	pm				pm
Vin blanc	litre		0,01			0,01