TROPHEE DOUAR HA MOR 2019

Saint Joseph - Bossuet
Lycée Collège
Lycée Hôtelier
et de Tourisme

FICHE TECHNIQUE
Rouget de nos côtes sur une gaufre aux herbes, soupe de poisson, tartare de gambas et gelée de citron

Boisson servie avec cette recette :

Jurançon sec - Domaine de Montesquiou, « Cuvade Préciouse » 2016

Nombre de couverts :

__10__

INGREDIENTS	U.	Qté
Rougets	Pièces	12
Soupe de poissons		
Oignons	Pièces	2
Echalotes	Pièces	3
Poireau	Pièces	1
Ail	Gousses	2
Céleri branches	Kg.	0.200
Tomate	Kg.	0.700
Congres	Kg.	1
Rascasse	Kg.	1
Dorade	Kg.	1
Pastis de Marseille	Litre	0.2
Graines de fenouil	Pièces	PM
Gelée de citron		
Pulpe de citron	Kg.	0.300
Eau	Litre	0.200
Feuilles de gélatine	Pièces	4
Gaufres aux herbes		
Farine	Kg.	0.250
Eau gazeuse	Litre	0.400
Jaunes d'œuf	Pièces	2
Blancs d'œuf	Pièces	4
Beurre fondu	Kg.	0.030
Ciboulette hachée	Botte	1
Huile d'herbes		
Cerfeuil	Botte	1
Coriandre fraîche	Botte	1
Persil plat	Botte	1
Huile de colza	Litre	0.330
Tartare de gambas		
Gambas	Pièces	20
Echalotes	Pièces	5
Ciboulette	Botte	1
Sauce Kikkoman	Kg.	0.100

PM = Pour Mémoire

DEROULEMENT

Rougets : retirer l'arrête centrale et rouler les filets sur eux-mêmes.

Soupe de poisson : écailler, vider les poissons et les tailler en tronçons. Les faire revenir à l'huile d'olives. Eplucher et émincer grossièrement les garnitures (sauf les tomates) puis les faire revenir avec le poisson. Flamber le tout avec le pastis et mouiller à hauteur avec de l'eau puis ajouter les tomates pour colorer le jus. Torréfier les épices et les ajouter à la soupe puis la cuire pendant 2 heures. Mixer et passer au tamis.

Gaufres aux herbes : mélanger tous les ingrédients en incorporant les blancs d'œuf montés en neige à la fin. Cuire les gaufres.

Huile d'herbes : effeuiller les herbes et les cuire dans l'huile à 75°C. pendant 2 heures et demie. Passer au tamis très fin et réserver.

Gelée de citron : chauffer l'eau et y incorporer les feuilles de gélatine préalablement trempées dans de l'eau froide. Ajouter la pulpe de citron et verser dans des petits moules ou cercles à entremets.

Tartare de crevettes : décortiquer les gambas, couper finement et mélanger avec les échalotes ciselées finement, ajouter la sauce kikkoman et les herbes.

Montage : disposer la gelée de citron en base puis déposer dessus les rougets en filets, parsemer d'un filet d'huile d'herbes, et accompagner ces rougets de la gaufre d'herbes. La soupe de poissons est servie en verrine.