

TROPHEE DOUAR HA MOR 2019



Saint Joseph - Bossuet
Lycée Collège
Lycée Hôtelier
et de Tourisme

FICHE TECHNIQUE

Bar de nos côtes bretonnes accompagné de sa surprise régionale et de sa strille pommes de terre-betteraves, condiment groseille.

Boisson servie avec cette recette :

Château Haut-Selves – Graves 2016

Nombre de
couverts :

10

| INGREDIENTS | U. | Qté | DEROULEMENT | |
|-----------------------------------|---------|-------|--|--|
| <u>Cuisson du bar</u> | | | <u>Cuisson du bar :</u> | |
| Bar entier | Pièce | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Lever le bar en filets, le proportionner en pavés égaux (150gr environ par personnes). - Éplucher les artichauts et les tourner afin de ne garder que le fond, les couper en 8 puis les faire revenir dans du beurre et de l'huile. Ajouter les oignons émincés et les tomates coupées en 8 puis déglacer au cidre et mouiller au fumet (3 litres). Faire réduire. - Filtrer ce fumet au chinois et râper le citron, ajouter les zests au bouillon. Réserver de côté la moitié et garder l'autre pour cuire le bar. - Pocher le bar dans le bouillon à hauteur quelques minutes | |
| Artichaut violet | Pièce | 10 | | |
| Fumet de poisson | Litre | 5 | | |
| Cidre brut | Litre | 0.250 | | |
| Oignon | Pièce | 3 | | |
| Tomate | Pièce | 2 | | |
| Citron | Pièce | 1 | | |
| <u>Viennoise</u> | | | <u>Viennoise :</u> | |
| Beurre | Kg. | 0.550 | <p>Placer le beurre, la poudre d'amande et l'andouille dans un robot avec la feuille 2 à 3 minutes. Étaler finement, détailler selon la forme des pavés et réserver sur une plaque au congélateur. Placer ces morceaux de viennoise sur le dessus du poisson cuit sans la peau et mettre sous la salamandre quelques secondes.</p> | |
| Andouille | Kg. | 0.500 | | |
| Poudre d'amandes | Kg. | 0.100 | | |
| Rait ribot | Litre | 0.100 | | |
| Encre de seiche | Litre | 0.010 | | |
| Echalote | Kg. | 2 | | |
| Champignon | Kg. | 0.050 | | |
| Ail | Tête | 1 | | |
| Gingembre | Kg. | 0.005 | | |
| <u>Sauce artichaut</u> | | | | <u>Trait noir :</u> |
| Graine de sarrasin torréfiées | Kg. | 0.150 | <p>Infuser les champignons, les échalotes, l'ail, le gingembre dans le fumet. Ajouter le lait ribot et la crème et laisser réduire. Ajouter l'encre de seiche et passer le tout au chinois. Assaisonner et mixer.</p> | |
| <u>Tube de sarrasin</u> | | | | <u>Sauce artichaut sarrasin :</u> |
| Sucre glace | Kg. | 0.400 | | <p>Infuser les graines de sarrasin dans le bouillon d'artichaut Réserver au chaud.</p> |
| Jus d'orange | Litre | 0.225 | | |
| Farine de blé noir | Kg. | 0.300 | | |
| Lait | Litre | 0.100 | | |
| Crème | Litre | 0.025 | | |
| Gélatine | Feuille | 3 | | |
| Lait ribot | Litre | 0.150 | | |
| <u>Strilles</u> | | | | |
| Pomme de terre | Kg. | 1 | <p>Mélanger dans un mixer le sucre glace et le beurre pommade Ajouter le jus d'orange puis la farine de blé noir Étaler sur une toile de cuisson type « silpat ». Cuire 8 minutes à 180 °C. Faire des tubes à l'aide d'un cylindre. Détailler de fines feuilles d'artichaut à la mandoline et frire dans l'huile de pépins. Infuser la crème avec l'andouille et le sarrasin, passer au chinois et coller à la gélatine. Mettre en siphon avec 2 cartouches : bien remuer. Infuser l'andouille dans le lait ribot et mixer à l'aide d'un mixer</p> | |
| Betterave | Kg. | 1 | | |
| Lait | Litre | 0.300 | | |
| Crème | Litre | 0.300 | | |
| <u>Gelée</u> | | | | |
| Agar-agar | Kg. | 0.010 | | |
| Betteraves cuites | Kg. | 0.125 | | |
| <u>Condiment groseille</u> | | | | |
| Groseille | Kg. | 0.100 | | |
| Citron vert | Pièce | 1 | | |

TROPHEE DOUAR HA MOR 2019

| | | | |
|---------------------------|-------|-------|---|
| Citron jaune | Pièce | 1 | <p>plongeant afin d'obtenir une écume.</p> <p>Strilles pommes de terre et betteraves : Détailler finement les pommes de terre et les betteraves Les empiler couche par couche puis couvrir avec autant de crème que de lait. Cuire feu doux pendant 2 heures.</p> <p>Gelée de betteraves : Passer les betteraves à la centrifugeuse puis mélanger à l'agar-agar. Remettre cette pulpe à feu doux quelques minutes, la verser sur une plaque et réserver au frais. Les détailler une fois la gelée prise. Détailler finement andouilles puis sécher au four à 180° 7 min</p> <p>Condiment Grenade : Compoter la groseille avec un peu d'eau, les citrons en zeste puis le fumet. Passer au chinois et garder au chaud</p> <p>Tuile dentelle : Mélanger l'eau, la farine, l'huile de pépins et encre de seiche.</p> <p>Dresser et déguster.</p> |
| Fumet de poisson | Litre | PM | |
| Tuile dentelle | | | |
| Eau | Litre | 0.160 | |
| Farine | Kg. | 0.015 | |
| Encre de seiche | Kg. | 0.010 | |
| Huile d'olive | Litre | 0.250 | |
| Huile de pépins de raisin | Litre | 0.200 | |
| Sel | Kg. | PM | |
| Poivre | Kg. | PM | |
| PM = Pour Mémoire | | | |