

TROPHEE DOUAR HA MOR 2020



Saint Joseph - Bossuet
Lycée Collège
Lycée Hôtelier
et de Tourisme

FICHE TECHNIQUE

Filet de Saint-Pierre breton au blé noir, déclinaison de chou-fleur
du Léon autour du sarrasin et café, jus de cochon au café

Boisson servie avec cette recette :

AOC Pessac-Léognan blanc - Château Carbonnieux – Grand cru classé de Graves 2017

Nombre de
couverts :
10

INGREDIENTS	U.	Qté	DEROULEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <u>Gel de sarrasin :</u> 			<ul style="list-style-type: none"> Gel de sarrasin : Faire tremper la gélatine. Mixer le fumet avec la poudre de sarrasin et assaisonner. Chauffer légèrement le mélange et ajouter l'agar-agar. Faire bouillir. Faire prendre l'appareil au frais. Mixer la gelée pour obtenir un gel. Mousse de chou-fleur : Tailler le chou-fleur en sommités puis les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les refroidir dans de l'eau glacée, et égoutter. Mixer les sommités avec le mascarpone, le lait et la crème. Assaisonner et ajouter un peu de xanthane afin de mieux tenir la mousse au dressage. Placer dans un siphon et garder au chaud. Ne placer la cartouche de gaz dans le siphon qu'au moment de dresser. Sommité de chou-fleur : Tailler les choux-fleurs et les cuire à l'eau salée (ils doivent rester croquants). Juste avant l'envoi, les colorer au beurre Purée de chou-fleur : Pocher les sommités jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes. Les refroidir à l'eau glacée et les mixer avec un peu de crème et la poudre de sarrasin. Assaisonner et garder au chaud jusqu'à l'envoi. Cristallin de pomme de terre : Eplucher les pommes de terre et faire des fils de pomme de terre à la machine. Les rincer et bien les sécher. Les frire à 180°C. Tailler avec l'emporte-pièces souhaité. Mousseline de poisson : Mixer les poissons coupés en morceaux avec les blancs d'œuf. Ajouter la crème et mixer. Passer au tamis et cuire au bain-marie au four à 100°C. Tailler avec l'emporte-pièces souhaité. Poudre de sarrasin : Mixer le sarrasin. Tuile de sarrasin : Mélanger tous les ingrédients et cuire au four à 180°C jusqu'à coloration brune. Former les tuiles.
Sarrasin en poudre	Kg	0.075	
Fumet de poisson	L	0.215	
Agar-agar	Gramme	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Mousse de chou-fleur :</u> 			
Gros chou-fleur	Pièce	3/4	
Lait	L	0.150	
Mascarpone	Kg	0.100	
Crème liquide	L	0.130	
Poudre de sarrasin	C à S	2	
Xanthane	C à café	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Sommité de chou-fleur :</u> 			
Chou-fleur	Pièce	1/4	
Beurre	Kg	PM	
Café en grains	Kg	0.05	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Purée de chou-fleur :</u> 			
Chou-fleur	Pièce	0.5	
Sarrasin	C à S	1	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Cristallin de pomme de terre :</u> 			
Pomme de terre	Kg	0.6	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Mousseline de poisson :</u> 			
Filet de merlan désarêté	Kg	0.100	
Blanc d'œuf	Pièce	1	
Crème liquide	L	0.100	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Poudre de sarrasin :</u> 			
Sarrasin torréfié	Kg	0.050	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Tuile de sarrasin :</u> 			
Blanc d'œuf	Pièce	1	
Farine de sarrasin	C à S	3	
Beurre	Kg	0.050	
Lait	L	0.100	
<ul style="list-style-type: none"> <u>Beurre de sarrasin :</u> 			
Beurre	Kg	0.200	
Sarrasin mixé	Kg	0.075	

TROPHEE DOUAR HA MOR 2020

• Jus de cochon au café :		
Poitrine de porc	Kg	0.300
Carotte	Pièce	2
Poireau	Pièce	1
Oignon	Pièce	1
Vin blanc	L	0.100
Eau	L	2.5
Beurre	Kg	0.05
Café expresso serré	Pièce	1
• Herbes et fleurs :		
Capucine	Pièce	PM
Vene Cress	Pièce	PM
Filet de saint-Pierre	Filet	3

• Beurre de sarrasin :
Mélanger les deux ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Sauter les filets de Saint-Pierre avec ce beurre.

• Jus de cochon au café :
Bien colorer les morceaux de poitrine avec un peu d'huile. Ajouter la garniture taillée grossièrement. Suer et déglacer au vin blanc. Mouiller à l'eau et réduire. Monter au beurre avec le risotto.

• Dresser l'assiette et déguster.