



FILETS DE MERLU SAUCE MOUCLADE

Matériel utilisé

→ 8 bacs GN 1/1 x 65

Temps de préparation : 60 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Nombre de couverts : 100
Mode de cuisson : Vapeur
Matériel de cuisson : Four vapeur 90°
Poids par personne : 140 g
Calories : 390 kcal

Denrées	Poids	Méthode de fabrication
Filets de merlu	14 kg	→ Habiller les filets de merlu. Éventuellement portionner. Elaborer le fumet.
Fumet de poissons	10 l	→ Tapisser d'échalotes ciselées le fond des bacs GN 1/1 préalablement beurrés, salés et poivrés.
Moules pleine eau	4 kg	→ Plaquer 12 portions de poisson et 48 moules pleine eau en bacs GN perforés. Doubler d'un bac plein (ce système facilitera la récupération du fond de cuisson).
Crème liquide	2 l	
Safran	50 g	→ Faire le roux. Refroidir.
Persil haché	200 g	→ Mouiller chaque bac avec 1,25 l de fumet.
Citrons	2 kg	→ Piquer la sonde de cuisson au cœur d'une portion de poisson. Couvrir les bacs.
Beurre	250 g	
Sel	QS	→ Cuire au four, à chaleur mixte, à + 160° C, entre 5 et 10 minutes environ. Atteindre + 63° C à cœur.
Poivre	QS	→ Récupérer le fond de cuisson dans un rondau.
Roux		
Beurre	600 g	→ Filmer chaque bac afin de garder le moelleux du poisson.
Farine	600 g	→ Verser le fond de cuisson sur le roux. Lier le velouté.
Moules décoration	QS	→ Ajouter la crème fraîche et le safran. → Monter la sauce au mixer jusqu'à l'obtention de l'onctuosité désirée. Ajouter quelques gouttes de citron. Rectifier l'assaisonnement. → Napper le poisson à la demande. Décorer de 4 moules encoquillées. Saupoudrer de persil frais.

NB

On peut ajouter quelques moules décortiquées que l'on aura pris soin de réchauffer à la vapeur (2 à 3 kg pour 100 personnes). Moules surgelées ou en boîte.

T A R N



LE DÉPARTEMENT

