

GOUJONNETES SAUCE TARTARE

DENREES POUR 5 PERSONNES

BASE

- ⊕ 600 gr Filet de poisson (merlan, sole, carrelet...)
- ⊕ 100 gr de farine
- ⊕ 2 œufs entiers
- ⊕ 1 cuill à sp d'huile d'olive
- ⊕ 250 gr de chapelure
- ⊕ Sel, poivre
- ⊕ Qs d'huile de friture

SAUCE TARTARE

- ⊕ 1 Jaune d'œuf
- ⊕ 1 cuill à cf de moutarde
- ⊕ 10 cl d'huile d'olive
- ⊕ 10 cl d'huile de colza
- ⊕ 4 cuill à sp d'herbes hachées
- ⊕ 30 gr de câpres
- ⊕ 30 gr de cornichons
- ⊕ ½ citron
- ⊕ sel, poivre

TEMPS
REALISATION
40 mn

TEMPS
CUISSON
5 mn

Notes personnelles

TECHNIQUE DE REALISATION

BASE

- ⊕ Détailler les filets en lanières de 1.5cm / 8 cm
- ⊕ Mélanger l'œuf, l'huile et le sel
- ⊕ Assaisonner et paner les goujonnettes dans l'ordre suivant : farine, œuf, chapelure
- ⊕ Réserver au frais à plat (éviter de superposer)
- ⊕ Frire les goujonnettes à 180°C /5mn, égoutter et servir aussitôt

SAUCE TARTARE

- ⊕ Hacher les cornichons et les câpres
- ⊕ Confectionner une mayonnaise, assaisonner
- ⊕ Mélanger les garnitures à la mayonnaise, terminer la sauce avec un zeste et un jus de citron

FILET DE POISSON DU MARCHE «BONNE FEMME»

DENREES POUR 5 PERSONNES

BASE

- ⊕ 750 gr de filet (bar, barbue, cabillaud...)
- ⊕ 30 gr de beurre
- ⊕ 30 gr d'échalote ciselée
- ⊕ 80 gr de champignons de Paris émincés
- ⊕ 1 cuill à sp d'estragon haché
- ⊕ 70 gr de vin blanc
- ⊕ sel, poivre

FUMET DE POISSON

- ⊕ 2 cuill à sp d'huile d'olive
- ⊕ 70 gr d'échalote/oignon
- ⊕ 300 gr d'arêtes concassées
- ⊕ 1 bouquet garni
- ⊕ Qs de poivre concassé

FINITION SAUCE

- ⊕ 150 gr de crème liquide
- ⊕ 2 jaunes d'œufs
- ⊕ 4 cuill à sp d'eau
- ⊕ 80 gr de beurre
- ⊕ ½ jus de citron
- ⊕ sel, poivre

TEMPS
REALISATION
40 mn

TEMPS
CUISSON
30 mn

Notes personnelles

TECHNIQUE DE REALISATION

BASE

- ⊕ Détailler le filet en 5 portions
- ⊕ Beurrer un plat, parsemer, les échalotes, les champignons et l'estragon
- ⊕ Disposer les morceaux de poisson sur la garniture, ajouter le vin blanc et du fumet au ¾
- ⊕ Beurrer un papier sulfurisé et disposer sur le plat
- ⊕ Cuire au four à 170°C (t° à cœur 56°C)
- ⊕ Débarrasser les filets
- ⊕ Réduire le fond de cuisson jusqu'à obtenir un liquide sirupeux

FUMET

- ⊕ Emincer les échalotes/oignons et les suer au beurre, ajouter les arêtes, suer quelques minutes
- ⊕ Mouiller à l'eau à 2 cm de la hauteur des arêtes
- ⊕ Ajouter le BG, porter à ébullition, écumer, cuire à feu doux 25 mn, filtrer, réserver

FINITION SAUCE

- ⊕ Fouetter les jaunes et l'eau à feu doux jusqu'à obtenir un mélange épais, ajouter le beurre fondu comme pour monter une mayonnaise, ajouter le jus de citron, réserver
- ⊕ Crémier la cuisson du poisson réduite, porter à ébullition, hors de feu ajouter la hollandaise, assaisonner
- ⊕ Napper les filets de poisson tièdes et passer sous le grill du four (glacer)

