



CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

MERLU ET COQUES EN SAUCE VERTE. COCOTTE DE LEGUMES

Préparations préliminaires

Vérifier les denrées

Laver, éplucher les légumes

Lever les filets de poissons, limoner les arêtes dans l'eau froide

Dégorger les coques dans l'eau froide

Marquer le fumet de poisson

Suer l'oignon et l'échalote dans la matière grasse

Ajouter les arêtes égouttées, suer

Déglacer avec le vin blanc, réduire

Mouiller avec l'eau froide, porter à ébullition

Ecumer régulièrement et cuire 20 minutes sans gros bouillons

Passer au chinois, refroidir et réserver

Pour la cocotte de légumes

Laver tous les légumes. Éplucher les panais et les tailler en cubes de 1 cm.

Tailler les pommes de terre grenailles en 2.

Éplucher les carottes et les tailler en sifflets légèrement épais.

Dans un wok, faire fondre la graisse de canard avec les aromates, puis ajouter les grenailles et cuire à couvert pendant 10 min. Ajouter ensuite les panais ainsi que les carottes et poursuivre la cuisson durant 10 min. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre du moulin.

Faire sauter les giroles à part dans un peu de graisse de canard, puis les ajouter au reste des légumes et réserver.

Marquer la sauce verte

Laver et ciseler les herbes, émincer l'ail.

Faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'ail et faire attention qu'il ne colore pas.

Ajouter les herbes et la farine. Mélanger le tout.

Verser le vin blanc et le fumet de poisson.

Baisser le feu et amener à ébullition.

Faire ouvrir les coques dans la préparation.

Marquer le poisson en cuisson

Dès que les coques sont ouvertes, plonger les filets de merlu et poursuivre la cuisson

Disposer les filets de merlu sur la cocotte de légumes.

Napper de sauce et décorer avec les coques.

pour 8 personnes:

2 kg merlu

0,600 kg Coques

0,020 kg Gousse d'ail

0,020 kg Farine

1/2 Bouquet de Persil plat

1/2 Bouquet de Basilic

0,10 l Vin blanc sec

0,10 l Fumet de poisson

QS Huile d'olive

QS Sel, poivre

fumet de poisson

les arêtes de merlus

0,050 kg beurre doux

0,05 l huile de tournesol

0,100 kg oignons gros

0,050 échalotes

1 bouquet garni

0,10 l vin blanc sec

1 l eau froide

QS gros sel

cocotte de légumes

0,300 kg Giroles

0,150 kg Carottes

0,500 kg PDT grenaille

0,060 kg Graisse de canard

PM ail, thym, laurier

PM Sel fin

PM Moulin à poivre



Le **merlu commun** ou **merlu européen** aussi appelé **colin**, **colinet** ou **bardot** C'est l'un des poissons les plus pêchés en Europe. Pêché dans les fonds de l'Atlantique ainsi qu'en Méditerranée, le merlu représente une des principales espèces de la pêche française. C'est un poisson présent tout au long de l'année.

Matériels nécessaires: