

Concours CAP CUISINE
FICHE TECHNIQUE 1

Odile Fiorucci			06 75 74 55 24				Nb pers : 4	
TITRE			Loup en barres, croûte de panisse et florilège de légumes méditerranéens					
INGREDIENTS				TECHNIQUES				
nom	mesur	quantité	N°	libellé				
	e							
loup	kg	1.200 (en 2 pièces)	1	Lever les filets de loup laisser mariner (huile d'olive sel sucre poivre basilic ciselé) et réserver au frais.				
Courgettes	kg	1	2	Utiliser les parures pour réaliser un fumet de poisson. Mouiller au vin blanc (0,5l) puis eau (1,5l) avec bouquet garni et garniture aromatique (oignon, carotte, tomate et ail). Laisser à petit bouillon pendant 20 minutes. Filtrer et laisser réduire à glace.				
Aubergines	Pièce	3	3	Confectionner un appareil à panisse (250g de farine de pois chiche, 1l d'eau, 2 cs huile d'olive, 1cs sel et poivre). Marquer en cuisson 10 à 15 min. Etaler finement sur une plaque à pâtisserie et réserver au frais (2h).				
Farine de pois chiche	kg	0.250						
Poivron rouge	pièce	1	4	Griller les poivrons au four (assaisonnés huiles d'olive, sel, poivre).				
Poivron jaune	pièce	1						
tomates	kg	0.500		Cuire les aubergines au four : coupées en 2 et assaisonnées (huile d'olive, sel poivre)				
Oignons blancs	Kg	0.500	5	Canneler les courgettes et émincer en rondelles. Cuire à l'anglaise (eau bouillante). Faire sauter les courgettes dans huile d'olive et parsemer de basilic ciselé + 2 gousses d'ail écrasées.				
Carottes	kg	0.500						
laurier								
poireau	kg	0.500	6	Emincer les fenouils et glacer à blanc.				
Fenouil	Kg	1	7	Cuire les betteraves en croûte de sel : dans une cocote, recouvrir les betteraves de gros sel				
Betterave	Kg	0.300						
Gros sel	kg	2	8	Oter la peau des poivrons et découper en bâtonnets 4cm/0,3cm. Faire sauter dans huile d'olive et parfumer ail, persil et tapenade.				
beurre	kg	0.030						
Citron	Pièce	1						
Orange	pièce	1		Oter la chair des aubergines, détailler en cubes, sauter dans huile d'olive, gousse d'ail et persil.				
Basilic			9	Monder les tomates et couper en brunoise.				
Tapenade				Faire suer les oignons blancs ciselés, dans huile d'olive.				
Huile d'olive	l	0.50		Ajouter les tomates, assaisonner. Mixer le tout.				
Fumet de poisson			10	Découper 8 bandes de panisses de 4 cm/2cm et les frire.				
Persil				Frire les parures de courgettes, 4 feuilles de basilic.				
ail	tête	1		Oter la peau des betteraves et enlever des lamelles à l'économe. Confectionner 8 tourbillons. Emincer finement 4 rondelles et découper 4 carrés.				
sucré	Kg	0.200						
crème fraîche liquide	l	0.10	11	Confectionner un jus de poisson aux agrumes. Réduire le jus d'une orange +1/2 citron. Monter à l'huile d'olive et incorporer le fumet. Rectifier assaisonnement.				
			13	Rôtir quelques minutes les filets de loup côté peau et quelques secondes côté chair. Dresser les assiettes. Monter les légumes dans un cercle : aubergines, concassé de tomates, courgettes en rosace. En décorer avec les bâtonnets de poivrons. Réaliser un lit avec les fenouils et déposer les filets. Recouvrir d'une bande de panisse, décorer avec betteraves, parures de courgettes. Arroser généreusement de sauce.				