

La découpe de la sole Meunière

➤ Matériel

- 2 plaques à accumulation
- 1 assiette de découpe (Ø32cm)
- 1 assiette client (Ø32cm)
- 1 assiette de débarras (Ø24cm)
- 1 couvert de service
- 1 couvert à poisson
- 1 réchaud à gaz



➤ Progression

1. Présenter la sole aux clients
2. Poser le plat sur la plaque à accumulation de gauche et les assiettes, sur celle du centre
3. Ôter la rondelle de citron du poisson, la laisser sur le plateau de transport
4. Empiler les deux grandes assiettes sur la plaque chauffante de découpe,
5. Déposer la sole **tête à gauche, ventre en bas**, sur l'assiette de découpe, à l'aide du couvert de service, fourchette dans la main gauche, cuillère dans la main droite, de part et d'autre de la sole, en les espaçant de +/- 10 cm.
6. Changer le couvert de service pour les couverts à poisson
7. À l'aide du couteau à poisson, ébarber [enlever les petites arêtes supérieures et inférieures (barbes)] la sole **depuis la tête vers la queue**,
8. les presser à l'aide de la pince au-dessus du plat de transport, pour en extraire le beurre restant, puis, les déposer dans l'assiette de débarras.
9. Positionner la sole verticalement devant soi, la queue vers le bas ;
10. Marquer la ligne séparant les deux filets (supérieur et inférieur), à l'aide du couteau à poisson
11. toujours avec le couteau à poisson, glisser les filets supérieurs latéralement, jusqu'à ce qu'ils se détachent de la queue.
12. Racler l'arête une ou deux fois avec le couteau à poisson, afin que les vibrations produites par le rebond du couteau aident l'arête centrale à se détacher.
13. Glisser le couteau sous l'arête centrale, tout le long des filets inférieurs.
14. Détacher et déposer l'arête sur l'assiette de débarras, puis, la ranger dans le guéridon.
15. Changer d'assiette, l'assiette du client se trouvant maintenant sur la plaque chauffante
16. Présenter en éventail, dans l'assiette client, les filets supérieurs à côté des filets inférieurs,
17. Reposer la rondelle de citron sur la sole, à la place de la queue ou de la tête.
18. Napper de beurre noisette, dresser les pommes nature
19. Donner un coup de réchaud, jusqu'à ce que le beurre **commence** à crépiter (attention, la flamme peut faire casser l'assiette : perte de temps et d'argent)
20. Servir au client (prévenir que l'assiette est brûlante).
21. Prévoir un quartier de citron paré présenté sur assiette Ø10cm (ou entremets selon le nombre de quartiers) avec fourchette à entremets piquée dents vers le bas.