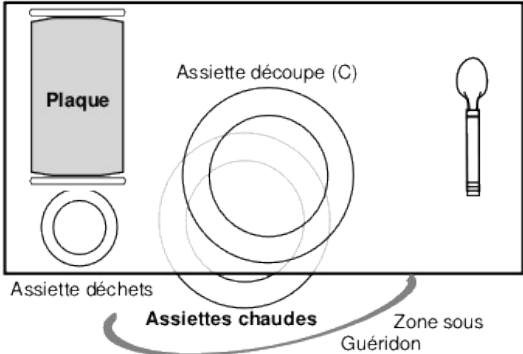
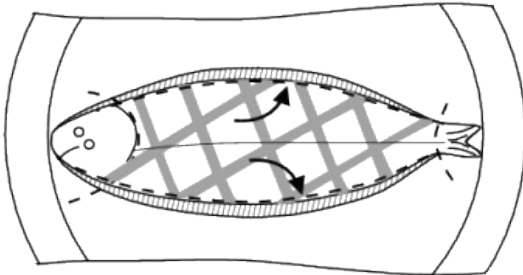
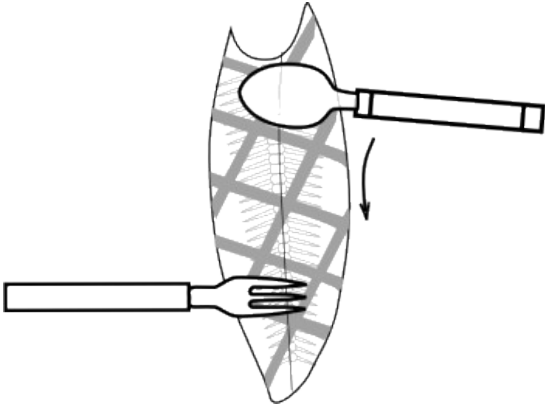
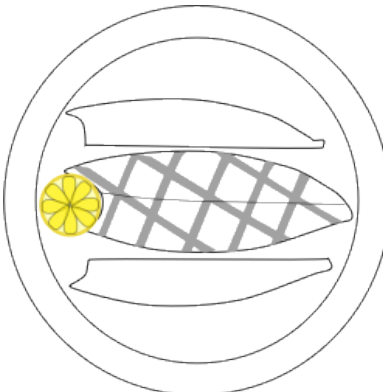


FICHE TECHNIQUE DE PREPARATION

Durée de réalisation Environ 3 minutes par sole	Objectif Réaliser le filetage d'une sole grillée au guéridon.	THEME Sole grillée (sole portion)
Lieu de réalisation Salle restaurant	Pré-requis La sole meunière.	
Description C'est une belle sole d'environ 250g, cuite sur le grill. Elle est servie décorée de rondelles de citron cannelé, de beurre d'anchois ou de beurre maître d'hôtel.	Matériel - 1 Plaque à accumulation - 1 Pince - 1 Assiette à déchets	Arrive du passe - Les soles en plat ovale, le(s) beurre(s) d'accompagnement. - les assiettes chaudes clients + une assiette de découpe.
Points d'argumentation Fraîcheur de la sole, chair fine en bouche, peu d'arrêtes grâce au filetage, poisson noble (sauvage). Cuisson sans matière grasse ajoutée.	Couverts à poissons pour le service.	Prix brut - Sole portion : - Beurre (s) :

DEROULEMENT DE LA PREPARATION

ETAPES	METHODE	OBJECTIFS
Organiser le guéridon	 Disposer le matériel sur le guéridon selon le schéma ci-contre. Les assiettes chaudes sont indiquées mais elles ne seront apportées qu'en même temps que les soles.	Effectuer un filetage rapide sur un guéridon bien organisé afin d'améliorer l'efficacité. Cacher au maximum l'assiette à déchets au client en la plaçant derrière la plaque chaude.
Ebarber les soles	 Présenter le plat et le déposer sur la plaque à accumulation. Placer une sole dans l'assiette de découpe, tête à gauche. A l'aide de la pince, enlever la tête et la queue et ébarber la sole en suivant les pointillés indiqués par les flèches. Remettre la sole dans le plat et passer à la suivante.	Ebarber les soles en utilisant la même méthode que pour les soles meunière.
Lever les filets	 Lorsque toutes les soles sont ébarbées, débarrasser l'assiette de découpe et monter une assiette client. Directement dans le plat, lever les filets supérieurs de la première sole à l'aide de la pince et les déposer dans l'assiette client.	Servir le filet supérieur entier afin de conserver le quadrillage du grill.
Dresser les assiettes	 Dans le plat, passer la cuillère sous l'arrête centrale de la première sole afin de la soulever et de l'enlever, séparer les filets et les dresser comme le montre la figure ci-contre (il est aussi possible de se contenter de faire glisser le filet supérieur, sans séparer les filets inférieurs). Placer le citron et servir, le beurre d'accompagnement sera passé à l'anglaise. Continuer ainsi de suite en répétant l'opération précédente.	Retirer l'arrête centrale comme pour la sole meunière, présenter la sole l'enplacement de la tête orienté à gauche.