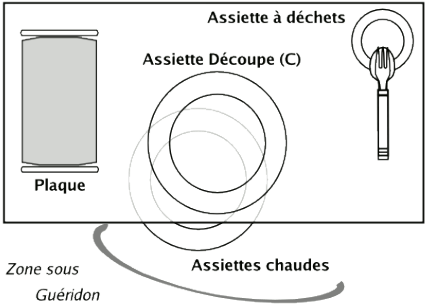
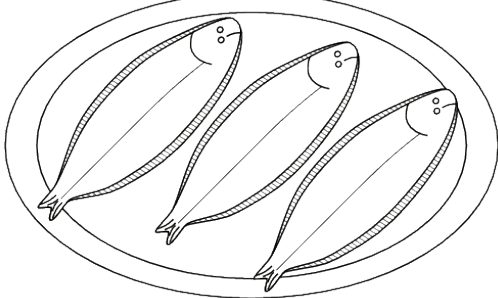
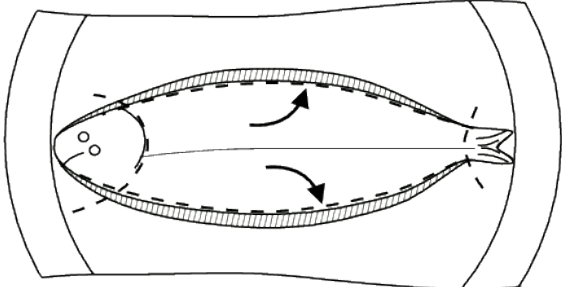
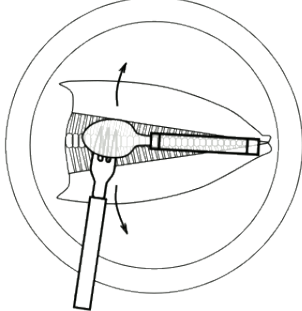


FICHE TECHNIQUE DE PREPARATION

Durée de réalisation Environ 4 minutes par sole Lieu de réalisation Salle restaurant	Objectif Réaliser le filetage d'une sole meunière au guéridon. Pré-requis Organisation simple du guéridon, connaissances des produits, dressage des assiettes au guéridon.	THEME Sole meunière
Description C'est une belle sole d'environ 250g, cuite au beurre et acidulée au citron. Elle est servie décorée de rondelles de citron cannelé, de persil haché et un beurre noisette accompagne le tout. Le beurre noisette est un beurre très chaud, d'une belle couleur noisette.	Matériel - 1 Plaque à accumulation - 1 Pince - 1 Assiette à déchets Couverts à poissons pour le service.	Arrive du passe - Les soles en plat ovale - les assiettes chaudes clients + une assiette de découpe. Prix brut - Sole portion : - Beurre :
Points d'argumentation Fraîcheur de la sole, chair fine en bouche, peu d'arrêtes grâce au filetage, poisson noble (sauvage).		

DEROULEMENT DE LA PREPARATION

ETAPES	METHODE	OBJECTIFS
Organiser le guéridon (figure 1) 	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.	Un filetage doit être rapide, un guéridon organisé améliore l'efficacité.
Positionner une sole (figure 2) 	Présenter le plat et le déposer sur la plaque à accumulation. Placer une sole dans l'assiette de découpe, tête à gauche.	La plaque permet de maintenir au chaud les soles. Toutefois, pour un nombre important de soles, il est préférable d'utiliser un réchaud.
Ebarber les soles (figure 3) 	A l'aide de la pince ébarber la sole en suivant les pointillés indiqués par les flèches en figure 3, enlever la tête et la queue. Remettre la sole dans le plat et passer à la suivante	La barbe se détache facilement, il ne faut pas "abîmer" le filet, ni laisser de barbes.
Enlever l'arrête centrale (figure 4) 	Dans l'assiette client, dresser les soles ébarbées, tête à gauche. Avec la cuillère de la pince, faire une incision le long de l'arête pour séparer les deux filets supérieurs (voir figure 4). Passer ensuite le dos de la cuillère le long de l'arête dorsale afin de la décoller. Passer la cuillère sous l'arête afin de la soulever et enlever l'arête centrale.	Les filets supérieurs glissent sur l'arête centrale, ils se détachent sans peine. Attention à ne pas les casser. <i>Il est aussi possible de découper entièrement les soles, puis de les dresser dans l'assiette, ce qui évite la découpe dans l'assiette client.</i>
Terminer le dressage des assiettes	Laisser la sole avec les filets supérieurs à moitié écartés, déposer la tranche de citron à la place de la tête, mettre un peu de beurre noisette.	La finition se doit d'être rapide car les filets de soles sont fins et refroidissent très rapidement. la tête doit toujours être à gauche.