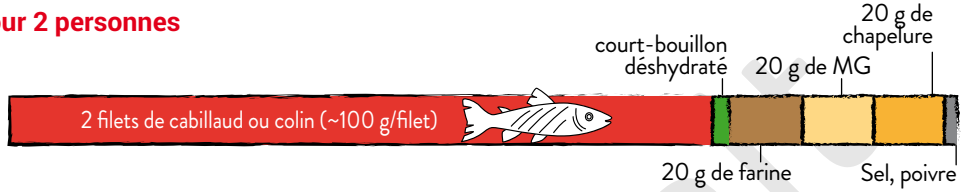


COQUILLE DE POISSON (SAUCE BLANCHE)

Pour 2 personnes



Technique

1. **Porter de l'eau à ébullition et préparer le court-bouillon**
2. Une fois l'ébullition atteinte, **ajouter les filets de colin ou de cabillaud**
3. Baisser le feu et **faire cuire avec un léger frémissement pendant ~5 min.**
4. **Préparer la sauce blanche :**
   - **Réaliser un roux blanc avec la matière grasse et la farine**
   - **Ajouter 125 ml de bouillon**
   - **Remuer jusqu'à épaississement**
   - Cuire ~7 à 8 min.
5. Retirer et émietter le poisson
6. **Mélanger avec la sauce blanche**
7. **Dresser dans un ramequin** et parsemer de chapelure
8. **Dorer au four** pendant 5 à 10 min.
9. Servir chaud

Justifications

Pochage à chaud : coagulation immédiate des protéines de surface pour une conversation des sucs

Dénaturation progressive des protéines

Enrobage de chaque grain d'amidon puis dextrinisation et réaction de Maillard

Formation progressive d'empois d'amidon

#boitalait



COQUILLE DE POISSON (SAUCE BLANCHE)

Définition

Cabillaud poché à chaud dans un court-bouillon puis émietté et lié avec une sauce blanche. La sauce est obtenue par une **liaison amylacée**. Dans ce type de liaison, c'est **l'amidon** (glucide complexe composé de glucose) qui s'épaissit en présence d'eau et sous l'effet de la chaleur (Amidon + Eau + Chaleur = Empois). La chaleur est indispensable pour lier cette préparation et rendre l'amidon digeste. Les produits amylacés les plus utilisés sont la farine et la fécule de maïs.

Rappels et conditions de réussite

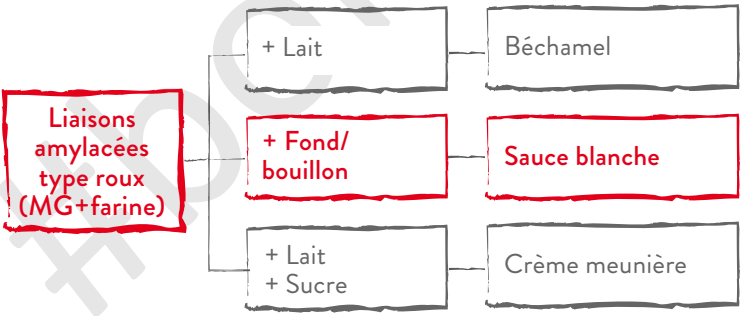
- La sauce doit cuire au moins 7 minutes afin d'éviter un goût trop prononcé de farine.
- Pour une cuisson plus rapide, utiliser de la fécule de maïs.



Astuce réussite

- Pour une **blancheur gourmande du poisson**, mélanger 3 cuillères à soupe de lait en poudre avec un demi-litre d'eau. Laisser tremper le poisson dans ce mélange pendant 10 min. avant de les pocher.

Utilisation



Focus 2ème année

- **Enrichissement en protéines de la sauce blanche (+ 5 g de protéines) :** Au choix :
  > 15 g (3 c.c.) de **poudre de lait écrémé** ajoutée à la farine
  > ou 6 g de **poudre de protéines délayée dans un peu de bouillon et ajoutée à la sauce à la fin de la cuisson**

- **Texture** : Ce plat convient parfaitement dans le cadre d'un régime avec texture **moulinée** ou **hachée**

#ocitalait