




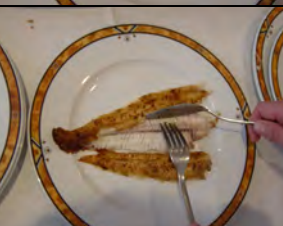










F.T N°		SOLE MEUNIERE		DATE :	
U.13 Service			Formateur : Ph.Pavie		
Etapes	Progression	Illustration	Etapes	Progression	Illustration
1	Travailler sur plaque à accumulation avec assiette de « tranche » chaude et assiette à déchets .		9	La fourchette maintient la sole en place pendant que la cuillère décolle le filet de l'arrête.	
2	Transporter la <u>sole portion</u> dressée tête à gauche le ventre vers soi.		10	Le filet supérieur ainsi <u>levé</u> , reste collé au <u>filet inférieur dorsal</u> .	
3	<u>Etêter</u> la sole. Bien que se soit un <u>poisson plat</u> il faut suivre l'arrondi pour ne pas enlever de chair.		11	Tourner l'assiette de façon à travailler comme pour <u>l'ébarbage</u> , coté client.	
4	Travailler coté client. Coté bombé de la cuillère vers le client, exercer une pression sur les <u>barbes</u> et pousser vers le client.		12	Prendre la queue de la sole vers soi, maintenir avec la fourchette et passer le bord de la cuillère le long de l'arrête pour faire des vibrations.	
5	Retourner l'assiette et procéder de même. Suivant la taille de l'assiette il faut parfois déplacer la sole pour travailler à plat.		13	Les vibrations ont pour but de décoller l'arrête des filets inférieurs. Glisser la cuillère entre l'arrête et les filets précédée de la fourchette comme maintient.	
6	<u>Etêtée</u> , <u>ébarbée</u> , la sole est remplacée au chaud. Un peu de <u>beurre meunière</u> peut être ajouté au fond du plat afin d'éviter que la chair adhère.		14	<u>Inciser</u> la chair à l'aide du bord de la cuillère au niveau de la queue. Transporter l'arrête dans l'assiette à déchets.	
7	Une fois toutes les soles <u>étêtées</u> et <u>ébarbées</u> , passer l'assiette de tranche sous l'assiette à déchets et prendre les assiettes de service chaudes.		15	Un ½ citron <u>historié</u> , sera placé à la place de la tête. Napper les filets de <u>beurre meunière</u> bien chaud et servir.	
8	La sole est dressée tête à gauche le ventre vers soi. A l'aide la cuillère, marquer la séparation des filets supérieurs.	