

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier



## VENTRÊCHE EN TARTARE DE PARAHA PEUE

AUX AGRUMES SAUCE VIERGE



Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### TARTARE

Chair de Paraha peue : 500 g

Saumon fumé : 150 g

Câpres : 30 g

Persil : 1 botte

Échalotes ciselées : 2

Moutarde de Meaux (en grains  
épicés)

Tabasco : prêt à l'emploi

Jus d'un citron

Suprêmes d'agrumes : prélèvement  
de la chair d'un fruit

Sel, poivre

Huile d'olive

#### SAUCE VIERGE

Dés de tomates : 300 g

Échalotes : 50 g

Graines de coriandre

Jus d'un citron

Basilic : 1 botte

Cerfeuil

Ciboulette

### PRÉPARATION

#### Tartare

- 1 Mélanger les ingrédients (Paraha peue cru, saumon fumé, câpres, persil, échalotes).
- 2 Assaisonner à la moutarde, sel, poivre.
- 3 Monter à l'huile d'olive.
- 4 Finir avec du jus de citron.

#### Réaliser la sauce vierge :

- 5 Couper les tomates. Récupérer la pulpe.
- 6 Ciseler les échalotes, le cerfeuil et la ciboulette
- 7 Ajouter les herbes aux tomates avec le jus de citron et l'huile d'olive.



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## VENTRÊCHE EN TARTARE DE PARAHA PEUE

AUX AGRUMES SAUCE VIERGE



Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

### INGRÉDIENTS DE BASE

Huile d'olive : 1/4 verre

Sel, poivre

Œufs de truite

### PRÉPARATION

- 8 Saler, poivrer et mélanger à la fourchette.

#### Montage

- 9 Dans un cylindre (cercle à entremets individuel) de 3 cm, disposer au fond un salpicon d'agrumes. Remplir de tartare et finir au moment de l'envoi avec des œufs de truite et accompagner d'une sauce vierge.

### LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau

**Ventrêche** : partie ventrale de poisson

**Salpicon** : préparation coupée en dés



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## TERRINE DE PARAHA PEUE «FLORENTINE»



Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

### TERRINE

Filet de Paraha peue : 1,5 kg

Queues de crevettes : 250 g

Noix de St Jacques : 250 g

Chair de Paraha peue : 500 g

Œufs (jaune) : 2

Œufs (blanc) : 2

Crème : 1 l

Beurre : 100 g

Sauce Américaine réduite : 100 g

Sel

Piment de Cayenne : 1 pincée

Noix de Muscade : 1 pincée

Pistaches : 200 g

Épinards : 1 kg

## PRÉPARATION

### Confection de la farce mousseline :

- 1 Confectionner une farce mousseline en prenant soin que tous les ingrédients et matériels soient très froid :
- 2 Hacher au cutter :
  - Crevettes.
  - Saint Jacques.
  - Paraha peue avec du sel, une pincée de piments de Cayenne, noix de muscade.
- 3 Ajouter les jaunes d'œufs puis les blancs d'œufs, puis 100 g de beurre pommade.
- 4 Débarrasser le tout dans une calotte, puis sur de la glace incorporer lentement la crème, la sauce américaine et les pistaches.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

TERRINE DE PARAHA PEUE  
«FLORENTINE»

Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## PRÉPARATION

## Montage cuisson :

- 5 Sur papier film, dans un cadre 45x20x5 cm, masquer le fond d'une fine couche de farce, déposer le filet de Paraha peue puis les épinards, recouvrir de farce puis filmer.
- 6 Cuire au four vapeur :
  - 80°C.
  - 55°C à cœur.
- 7 Laisser refroidir.

## LEXIQUE

*Paraha peue* : Poule d'eau

Cutter : hachoir



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## PARAHA PEUE «SAISI TRÈS FORTS»

PARFUM ORIENTAL, TABOULÉ AUX HERBES



Personnes : 20



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

Filet de Paraha peue : 4 kg

Coriandre frais : 1 botte

Persil plat : 1 botte

Menthe : 1 botte

Gingembre moulu : 5 g

Cumin : 5 g

Huile d'olive : 1/6 l

Amandes effilées : 400 g

Sel, poivre

Pois chiche : 1 kg

Dattes (fruits secs) : 200 g

Figues sèches (fruits secs) : 200 g

Lait de coco : 1 boîte

Crème : 1 l

Huile d'olive : 1/6 l

## PRÉPARATION

- 1 Parer et portionner le filet de Paraha peue.
- 2 Mixer au cutter la menthe, la coriandre fraîche, le persil, le gingembre moulu, le cumin et d'huile d'olive pour assaisonner.
- 3 Enduire les filets.
- 4 Cuire les pois chiches avec une garniture aromatique puis égoutter.
- 5 Hacher grossièrement les fruits secs (dattes et figues sèches).
- 6 Dans un sautoir, mélanger les fruits secs, les pois chiches, le lait de coco et la crème.
- 7 Cuire doucement, mixer le tout et réserver.





## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

PARAHA PEUE  
«SAISI TRÈS FORTS»

PARFUM ORIENTAL, TABOULÉ AUX HERBES



Personnes : 20



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

Semoule moyenne : 800 g

Persil : 1/4 botte

Menthe : 1/4 botte

Raisins secs : 100 g

Tomates confites (prêt à l'emploi) :

500 g

## PRÉPARATION

- 8 Ajouter les tomates confites.
- 9 Faire gonfler la semoule avec les raisins secs et l'huile d'olive.
- 10 Hacher grossièrement les herbes (persil et menthe).
- 11 Découper les tomates en brunoise et mélanger le tout délicatement.
- 12 Dresser dans un cercle.
- 13 Parsemer d'amandes effilées le Paraha peue, puis saisir à four très chaud.
- 14 Dresser et décorer.

## LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau / Platax**Sautoir** : poêle à bord droit**Cutter** : hachoir**Parer** : ôter les arêtes

Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

GOUJONNETES  
DE PARAHA PEUE SAUCE  
TARTARE

Personnes : 8



Préparation : 1h

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS PRINCIPAUX

Filet de Paraha peue : 800 g

## ÉLÉMENTS POUR PANER

Farine : 100 g

Œufs : 2

Huile : 1 cuillère à soupe

Chapelure ou mie de pain : 300 g

## SAUCE TARTARE

Œufs (jaune) : 2

Moutarde : 30 g

Vinaigre : 3 cl

Huile : 1/4 l

Cerfeuil : 1/8 botte

Estragon : 1/8 botte

Câpre : 30 g

Cornichon : 30 g

Ciboulette : selon votre goût

Persil : selon votre goût

## PRÉPARATION

- 1 Découper les filets de Paraha peue en lanières.
- 2 Les assaisonner (sel et poivre).
- 3 **Paner à l'anglaise :**
  - Passer dans la farine.
  - Dans l'anglaise (œufs battus et huile).
  - Dans la chapelure ou la mie de pain.
- 4 Réserver au frais.
- 5 **Réaliser la sauce tartare :**
  1. Dans un récipient, mettre les jaunes d'œufs, moutarde, vinaigre, sel et poivre.
  2. Mélanger au fouet et ajouter petit à petit l'huile jusqu'à épuisement de la quantité.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

GOUJONNETTES  
DE PARAHA PEUE SAUCE  
TARTARE Personnes : 8 Préparation : 1h

## INGRÉDIENTS DE BASE

## GARNITURE

Citron : 2

Persil : 1 botte

## ASSAISONNEMENT

Sel, poivre

## PRÉPARATION

3. Ajouter toutes les herbes hâchées, les cornichons et câpres finement concassés.
4. Rectifier l'assaisonnement (ajuster en sel et poivre).
- 6 Faire frire les goujonnettes à 180°C pendant 5 minutes dans une friteuse ou une casserole, puis une fois cuites, les égoutter sur du papier absorbant.
- 7 Dans chaque assiette, dresser le poisson avec une coupelle de sauce tartare.

## LEXIQUE

Paraha peue : Poule d'eau



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
FLAMBÉS AU PASTIS

Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## INGRÉDIENTS DE BASE

## POMME DAUPHINE

Pommes de terre : 3 kg

Lait : 1/4 l

Beurre : 80 g

Farine : 150 g

Œufs : 4

## PRÉPARATION

- Étuvier le fenouil.
- Réaliser un beurre blanc à l'infusion d'anis, passer au chinois.
- Égoutter et passer les filets de Paraha peue dans l'huile d'olive. Les cuire à l'unilatéral sur un grill chaud.
- Marquer dans une friture chaude à 160°C les pommes dauphines.
- Servir les filets dans une poêle en cuivre, le beurre blanc, le fenouil et les pommes dauphines séparément.

## LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau**Étuvier** : cuire un aliment dans son eau**Fileter** : fine tranche prélever sur le ventre dans le sens de la longueur**Habiller** : vider, désarêter, lever les filets

Scamez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
FLAMBÉS AU PASTIS

Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

Paraha peue : 2 kg

Lait : 1/2 l

Huile d'olive : 1/6 l

## SAUCE À L'ANIS

Vin blanc : 1/2 l

Anis vert : selon votre goût

Échalotes : 100 g

Beurre : 250 g

## ACCOMPAGNEMENT

Fenouil : 1,5 kg

Huile d'olive : 3 cuillères à soupe

## PRÉPARATION

- 1 Habiller et fileter le Paraha peue, mettre à dégorger dans le lait et la glace pilée.
- 2 Nettoyer et émincer le fenouil, peler et ciseler l'échalote, éplucher et couper en gros cubes les pommes de terre.
- 3 Marquer en cuisson les pommes de terre et réaliser une purée bien sèche.
- 4 Réaliser une pâte à choux avec le lait, le beurre, la farine et les œufs.
- 5 Mélanger la purée et la pâte à choux, former des petites boules et réserver au froid.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
EN HABIT VERT

Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

Filets de Paraha peue : 1,2 kg

Tapenade : 100 g

Pota vert ou laitue : 500 g

Sel, poivre

Huile d'olive : 1/6 l

Échalotes : 3

Vin rouge : 75 cl

Fond de veau brun : 1/2 l

Lardons : 200 g

Petits oignons : 200 g

Champignons : 200 g

Tagliatelles : 400 g

Beurre : 100 g

## PRÉPARATION

## Préparer les éléments :

- 1 Détailler les filets en escalope ou tranches fines.
- 2 Trier, laver les feuilles de pota ou laitue.
- 3 Blanchir à l'eau bouillante salée.
- 4 Rafraîchir aussitôt en les plongeant dans l'eau glacée.
- 5 Égoutter.

## Rouler les poissons « en habit vert »

- 6 Assembler deux tranches de poisson de même taille en y intercalant de la tapenade.
- 7 Assaisonner.
- 8 Rouler dans le vert de pota ou laitue blanchi.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
EN HABIT VERT

Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## PRÉPARATION

- 9 Possibilité de les rouler dans du film alimentaire pour mieux les maintenir durant la cuisson.

**Réaliser la sauce :**

- 10 Suer les échalotes ciselées.
- 11 Déglacer au vin rouge, réduire, ajouter le fond de veau brun lié et le fumet de poisson.
- 12 Réaliser un « miroir » avec 1/2 litre de vin rouge.
- 13 Assembler la sauce et le miroir au dernier moment.

**Préparer la garniture :**

- 14 Glacer les petits oignons à brun.
- 15 Blanchir puis sauter les lardons. Réserver la matière grasse pour sauter les lardons.



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## FILETS DE PARAHA PEUE EN HABIT VERT



Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

### PRÉPARATION

- 16 Réserver cette garniture qui sera réchauffée au dernier moment.
  - 17 Cuire les tagliatelles et les lier au beurre.
- Cuire le poisson :**
- 18 Plaquer le poisson, mettre du fumet à mi-hauteur et le cuire doucement au four à 150°C, 7 à 10 min.
  - 19 Dresser.

#### LEXIQUE

**Paraha peue :** Poule d'eau

**Pota :** choux chinois

**Suer :** cuire doucement pour faire fondre l'eau



## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILET DE PARAHA PEUE  
DUGLÉRÉ

Personnes : 8



Préparation : 1h

## INGRÉDIENTS DE BASE

Paraha peue : 2 kg  
Beurre : 40 g  
Echalote : 40 g  
Oignon : 80 g  
Tomate : 800 g  
Persil : 2 bottes  
Vin blanc : 1 verre  
Champignon (têtes) : 100 g

## FUMET DE PARAHA PEUE

Beurre : 40 g  
Echalote : 40 g  
Oignon : 80 g  
Carotte : 80 g  
Champignon (pieds) : 100 g  
Bouquet garni : 1  
Poivre en grain

Sel, poivre

## PRÉPARATION

## Habiller le Paraha peue :

- 1 Lever les filets.
- 2 Parer, puis escaloper les filets. Concasser, rincer la tête et mettre à dégorger quelques minutes sous un filet d'eau.

## Préparer la garniture aromatique :

- 3 Couper grossièrement les échalotes, les oignons, les pieds de champignons, le persil.
- 4 Confectionner le bouquet garni (thym et laurier).

## Réaliser un fumet de Paraha peue :

- 5 Faire revenir au beurre la garniture aromatique.
- 6 Ajouter les arêtes de poisson et remuer.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILET DE PARAHA PEUE  
DUGLÉRÉ

Personnes : 8



Préparation : 1h

## PRÉPARATION

- 7 Ajouter un peu d'eau à hauteur des arêtes.
- 8 Laisser cuire 25 minutes.
- 9 Passer au chinois et garder le fumet.

**Plaquer les filets :**

- 10 Ciseler les échalotes et oignons, puis concasser le persil en branche, monder et concasser les tomates. Beurrer les plaques à poisson, saler et poivrer, parsemer d'échalotes, d'oignons ciselés et de persil concassé, puis ajouter les tomates concassées et disposer les filets de Paraha peue sur la garniture, côté peau.

**Marquer les filets :**

- 11 Arroser avec le vin blanc, mouiller avec le fumet, recouvrir d'une feuille de papier sulfurisée beurrée, démarrer la cuisson sur le feu, et la terminer au four à 160°C durant 9 à 10 minutes.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILET DE PARAHA PEUE  
DUGLÉRÉ

Personnes : 8



Préparation : 1h

## PRÉPARATION

## Réaliser la sauce :

- 12 Verser la cuisson dans une grande sauteuse avec le restant de fumet et réduire presque à glace. Hors du feu, monter la sauce au beurre et vérifier l'assaisonnement.

## Dresser :

- 13 Disposer les filets dans un plat de service ou sur une assiette en les chevauchant légèrement, répartir tout autour le reste de la garniture soigneusement égouttée.
- 14 Chauffer le plat au four si nécessaire et napper uniformément.

## LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau

**Réduire à glace** : sauce sirupeuse et onctueuse

**Décanner** : pocher

**Habiller** : préparer

**Monder** : Enlever la pellicule qui enrobe le noyau



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## EFFEILLÉ DE PARAHA PEUE

AU COULTIS DE CRABES VERTS ET CRÈME D'AIL



Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

Paraha peue : 1,6 kg

Oignons : 100 g

Poivre rose : 50 g

Persil : 1/4 botte

Carottes : 200 g

## SOUPE DE CRABES

Crabes verts : 500 g

Tomates : 200 g

Huile d'olive : 1/6 l

Cognac : 1/4 verre

Tabasco : quelques gouttes

Oignons : 100 g

Carottes : 100 g

Bouquet garni : 1

Céleri-branche : 100 g

Concentré de tomate : 50 g

## PRÉPARATION

- 1 Habiller le Paraha peue, laver et dégorger.
- 2 Réserver.
- 3 Réaliser la « soupe de crabes ».
- 4 Tailler l'ensemble des légumes en brunoise et insérer un bouquet garni.

## Crème d'ail

- 5 Blanchir l'ail, puis mettre en cuisson dans une casserole avec le lait et la crème. Cuire doucement en remuant de temps en temps.
- 6 Prélever de la crème et le lait (si nécessaire) et mixer en fin de cuisson. Vérifier les assaisonnements et maintenir au bain-marie.
- 7 Rissoler les crabes (après les avoir lavé) à l'huile d'olive très chaude. Décanter, puis rissoler la garniture aromatique, ajouter les crabes rissolés et flamber au cognac.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## EFFEILLÉ DE PARAHA PEUE

AU COULIS DE CRABES VERTS ET CRÈME D'AIL



Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## INGRÉDIENTS DE BASE

**CRÈME D'AIL**

Crème : 1/2 l

Lait : 1/2 l

Ail : 3 têtes

Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 8 Concasser les crabes.
- 9 Mettre de la farine, déglacer et mouiller, ajouter l'ail et le bouquet garni ainsi que la tomate. Cuire 30 à 45 minutes.
- 10 Passer, vérifier l'assaisonnement et la liaison (légère).
- 11 Maintenir au bain-marie.
- 12 Réaliser et cuire un court-bouillon ou utiliser un fumet concentré.
- 13 Cuire les Paraha peue (pocher) entiers ou en filets au dernier moment.
- 14 Parer les filets ou ôter la peau du Paraha peue.
- 15 Réserver au chaud.



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## EFFEILLÉ DE PARAHA PEUE

AU COULIS DE CRABES VERTS ET CRÈME D'AIL



Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## PRÉPARATION

- 16 Bien égoutter et poser dans un plat ou une assiette creuse.
- 17 Napper de soupe de crabes puis de crème d'ail si le dressage est réalisé à l'assiette.
- 18 Sauce à part si l'envoi est fait au plat.

### LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau

**Blanchir** : traitement thermique consistant à exposer le produit à la chaleur, souvent par immersion dans l'eau bouillante

**Décanté** : les morceaux de viande de leur liquide de cuisson



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## DOS DE PARAHA PEUE ET MOUSSELINE DE ST JACQUES

PARFUMÉE À LA VANILLE ET CITRONNELLE



Personnes : 8



Préparation : 1h

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### POISSON

Paraha peue : 2,6 kg

St Jacques : 300 g

#### BEURRE ŒUF FROMAGE

Beurre : 100 g

Crème fraîche : 350 g

Œuf (blanc) : 15 g

Lait de coco : 2 dl

#### LEXIQUE

**Beurre clarifié** : beurre fondu puis décanté

**Lustrer** : recouvrir un aliment d'une autre substance pour un aspect brillant

**Dépouiller** : retirer les impuretés qui remontent à la surface

**Habiller** : vider, désarêter, lever les filets

### PRÉPARATION

#### Filets de Paraha peue :

- 1 Habiller le Paraha peue (bien écaillé) et le fileter.
- 2 Désarêter les filets.
- 3 Tailler en longueur. Dépouiller le dos. Plaquer. Assaisonner.
- 4 Lustrer le beurre clarifié.
- 5 Cuire à four haut 180°C environ 5 minutes.

#### Mousseleine de St Jacques :

- 6 Décongeler au lait. Ôter le corail et le nerf.
- 7 Réserver de fines rondelles de 3mm de noix de St Jacques (1 par personne pour la décoration et 1 petit corail).
- 8 Saisir au beurre clarifié d'un seul côté et réserver.



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## DOS DE PARAHA PEUE ET MOUSSELINE DE ST JACQUES

PARFUMÉE À LA VANILLE ET CITRONNELLE



Personnes : 8



Préparation : 1h

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### LÉGUMES

Carottes : 50 g

Oignons : 50 g

Thym

Laurier

Citronnelle : 40 g

#### EPICERIE

Fumet de poisson : 1 l

Sel fin

Poivre

Vin blanc : 1 dl

Farine : 50 g

Graines de vanille

#### LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau**Roux** : mélange de farine et de matière grasse**Sangler** : refroidir rapidement un moule

### PRÉPARATION

**Réaliser une farce de mousseline :**

- 9 Mixer la noix de St Jacques et la chair du Paraha peue (0,10 kg) ainsi que le beurre.
- 10 Ajouter les blancs d'œufs, le sel et le poivre (sangler). Incorporer la crème, le lait de coco et les graines de vanille.
- 11 Beurrer des cercles de 5 cm de diamètre. Garnir à la poche aux 3/4. Cuire à la vapeur 5 à 6 minutes puis démouler.

**Sauce :**

- 12 Réaliser un roux puis refroidir.
- 13 Réaliser un fumet de poisson. Réduire à 1/2 glace. Réaliser un velouté légèrement crémeux. Émincer la citronnelle (tige). Et infuser dans le velouté.
- 14 Passer au chinois étamine. Monter au beurre, puis mixer.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

DOS DE PARAHA PEUE À  
LA RATATOUILLE FINE

Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

Paraha peue : 1,4 kg

Huile d'olive : 4 cuillères à soupe

## RATATOUILLE

Oignons : 300 g

Courgettes : 300 g

Aubergines : 300 g

Tomates : 300 g

Ail : 2 gousses

Huile d'olive : 1/6 verre

## ASSAISONNEMENT

Sel, poivre

## PRÉPARATION

## Préparations préliminaires du poisson :

- 1 Détailler les filets de Paraha peue.
- 2 Mettre à dégorger (eau, glace pilée) séparément les filets et les arêtes.
- 3 Réserver au frais.

## Réaliser la ratatouille « minute » :

- 4 Ciseler les oignons.
- 5 Réaliser une brunoise de légumes avec les courgettes, les aubergines et les tomates.
- 6 Hacher l'ail.
- 7 Sauter le tout à l'huile d'olive séparément et maintenir le croquant.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

DOS DE PARAHA PEUE À  
LA RATATOUILLE FINE

Personnes : 8



Préparation : 1 h 15

## PRÉPARATION

- 8 N'assembler qu'au moment du dressage en faisant réchauffer.  
**Dresser :**
- 9 Sauter les filets de Paraha peue à l'huile d'olive (utiliser une poêle anti-adhésive).
- 10 Dresser sur l'assiette une couche de ratatouille et terminer par un filet de Paraha peue.

## LEXIQUE

*Paraha peue : Poule d'eau*

Scamez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

PARAHA PEUE  
COMME UN CIVET  
POLENTA CRÉMEUSE

Personnes : 20



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

Filets de Paraha peue : 4 kg

Cognac : 2 cl

Vinaigre de vin vieux : 2 cuillères à  
soupe

Echalote : 4

Bouquet garni : 1

Clou de girofle : 4

Céleri-branche : 200 g

Chocolat noir : 30 g

Beurre : 100 g

Fleur de sel : selon votre goût

Vin rouge : 1 l

## ROUX

Beurre : 30 g

Farine : 30 g

## PRÉPARATION

## Préparations préliminaires du poisson :

- 1 Lever et détailler les filets de Paraha peue.
- 2 Mettre à dégorger (eau, glace pilée) séparément les filets et les arêtes.
- 3 Réserver au frais.

Réaliser la sauce « comme un civet »  
(un fumet corsé au vin rouge de Paraha peue) :

- 4 Faire revenir au beurre la garniture aromatique.
- 5 Ajouter les arêtes de poisson et remuer.
- 6 Ajouter un peu d'eau et le vin rouge à hauteur des arêtes.
- 7 Laisser cuire 25 minutes.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

PARAHA PEUE  
COMME UN CIVET  
POLENTA CRÉMEUSE

Personnes : 20



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

## FUMET DE PARAHA PEUE

Beurre : 40 g  
Echalote : 40 g  
Oignon : 80 g  
Carotte : 80 g  
Champignon (pieds) : 100 g  
Bouquet garni : 1  
Poivre en grain  
Vin rouge : 0,5 l  
Ail : 4 gousses

## GARNITURE AU GOÛT

Persil plat : 1 botte  
Semoule de blé : 500 g  
Lait : 2 l  
Beurre : 100 g  
Comté : 250 g  
Crème fraîche : 200 g  
Pleurote : 400 g  
Pitrine fumée (lardons) : 200 g  
Petit oignon : 300 g  
Poireaux jeunes : 700 g

## ASSAISONNEMENT

Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 9 Cuire le roux : fondre le beurre, ajouter la farine et cuire pendant 3 à 4 minutes sur le feu.
- 10 Réaliser le miroir vin rouge.
- 11 Passer le fumet au chinois et ajouter le roux pour épaissir.
- 12 Ajouter le miroir dans la sauce.
- 13 Ajouter le chocolat et le beurre en finition.
- 14 Réserver au bain-marie.

## Réaliser la garniture :

- 15 **Polenta** : verser en pluie la semoule de blé dans le lait assaisonné et cuire.
- 16 **Pleurotes** : détailler et sauter.
- 17 **Lardons** : tailler, sauter, réserver.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

PARAHA PEUE  
COMME UN CIVET  
POLENTA CRÉMEUSE

Personnes : 20



Préparation : 1 h 30

## PRÉPARATION

- 19 **Comté** : à l'aide d'un économe, réaliser des copeaux.
- 20 **Poireaux** : tailler en sifflets, cuire à blanc en maintenant fermes.
- 21 **Petits oignons** : glacer à brun.

**Cuire le poisson :**

- 22 Sauter le poisson des deux côtés dans une poêle, puis ajouter une louche de sauce, laisser cuire 2 minutes puis servir aussitôt.

**Dresser :**

- 23 En assiettes creuses, par étape, ajouter un lit de polenta puis, disposer le poisson par-dessus, décorer de pleurotes, lardons, poireaux et petits oignons, ainsi, napper de sauce, puis parsemer de persil et servir.

## LEXIQUE

**Paraha peue** : Poule d'eau

**Miroir** : réduction de vin jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse

**Glacer à brun** : cuire dans de l'eau salée, sucrée et légèrement beurrée jusqu'à quasi complète réduction



Scannez-moi !