



Bar de ligne, fenouil & beurre blanc safrané

PLAT PRINCIPAL · PLAT · DISH

Filet de bar poêlé sur peau, écrasé de Charlotte à l’huile d’olive, fenouil glacé et beurre blanc infusé au safran.

[bar / fuh-NOOY / sa-FRAHN]

ALLERGÈNES
POISSON, LAIT

Peut contenir : celery

RENDEMENT 4 portions · PRÉP 40m · CUISSON 25m · TOTAL 1h 5m

ÉQUIPEMENT Poêle en fonte · Spatule à poisson · Mandoline · Chinois

SELLING PRICE	PLATE COST	MARGIN (HT)	TARGET	ANNUAL MARGIN
CHF 38.00	CHF 11.21	68.1% -1.9 pts	70.0%	CHF 33.6k

INGRÉDIENTS & COÛT	ACHAT (AP)	NET (EP)	UNITÉ	RDT	PRIX ACHAT	PRIX NET	COÛT
FILET DE BAR POÊLÉ							
Filet de bar (sur poisson entier)	1.2 kg	600	g	50%	26.00/kg	52.00/kg	CHF 31.20
Huile d’olive	20 ml	20	ml	100%	7.98/L	7.98/L	CHF 0.16
Beurre	30 g	30	g	100%	14.20/kg	14.20/kg	CHF 0.43
Ail épluché	7.44 g	6.7	g	90%	9.40/kg	10.44/kg	CHF 0.06
						Sous-total	CHF 31.85
BEURRE BLANC AU SAFRAN							
Beurre doux	200 g	200	g	100%	14.20/kg	14.20/kg	CHF 2.84
Échalote	47.06 g	40	g	85%	4.50/kg	5.29/kg	CHF 0.21
Vin blanc sec	100 ml	100	ml	100%	9.00/L	9.00/L	CHF 0.90
Pistils de safran	0.2 g	0.2	g	100%	9,000.00/kg	9,000.00/kg	CHF 1.80
						Sous-total	CHF 5.75
ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE							
Pommes de terre Charlotte	875 g	700	g	80%	2.20/kg	2.75/kg	CHF 1.93
Beurre	60 g	60	g	100%	14.20/kg	14.20/kg	CHF 0.85
Huile d’olive vierge	20 ml	20	ml	100%	12.00/L	12.00/L	CHF 0.24
						Sous-total	CHF 3.02
FENOUIL GLACÉ							
Fenouil	533.33 g	400	g	75%	3.80/kg	5.07/kg	CHF 2.03
Beurre	20 g	20	g	100%	14.20/kg	14.20/kg	CHF 0.28
Sucre	5 g	5	g	100%	1.50/kg	1.50/kg	CHF 0.01
						Sous-total	CHF 2.32

RÉSUMÉ DES COÛTS

Coût total de la recette: CHF 44.86 · Coût/Portion: CHF 11.21 · Marge: CHF 23.94 (68.1% HT)

-1.9 pts below 70.0% target

MÉTHODE

01 Préparer le bar

PREP · 10 min

Lever et parer les filets, retirer les arêtes, sécher sur papier.

02 Cuisson sur peau

CCP · COOK · 6 min · 54 °C internal

Poêler côté peau à feu vif 4 min, arroser au beurre moussant, finir 2 min côté chair.

PRÊT QUAND: La chair se détache en lamelles nacrées.

CCP — Cœur du poisson à 54 °C minimum — sécurité parasitaire.

Astuce du chef : Ne jamais retourner avant que la peau se décolle seule.

03 Dresser

FINISH · 3 min

Écrasé au centre, fenouil glacé, filet sur peau, cordon de beurre blanc safrané.

DRESSAGE

Dresser à Très chaud · feu 14 min avant le service

ANNONCE AU SERVICE

"Annoncer « bar de ligne, beurre blanc safrané »."

NOTES DU CHEF & DÉPANNAGE

Sécher le filet 10 min avant de poêler — peau croustillante garantie. Si le beurre blanc tranche, monter au fouet hors du feu avec 1 cl d'eau glacée.

COMPOSANT

Filet de bar poêlé

Rendement 4 portions · Conservation Service uniquement · fresh

MISE EN PLACE

Filet de bar (sur poisson entier) (-50% trim)	600 g
Huile d'olive	20 ml
Beurre	30 g
Ail épluché (-10% trim)	6.7 g

MÉTHODE

01 Poêler

COOK · 6 min

Côté peau, feu vif, arroser au beurre jusqu'à coloration dorée.

COMPOSANT

Beurre blanc au safran

Rendement 400 ml · Conservation 24 h · fridge

MISE EN PLACE

Beurre doux	200 g
Échalote (-15% trim)	40 g
Vin blanc sec	100 ml
Pistils de safran	0.2 g

MÉTHODE

- 01 Réduire** COOK · 12 min
Réduire vin + échalote à sec, monter au beurre froid en parcelles, infuser le safran 5 min.

COMPOSANT

Écrasé de pommes de terre

Rendement 600 g · Conservation 48 h · fridge

MISE EN PLACE

Pommes de terre Charlotte (-20% trim)	700 g
Beurre	60 g
Huile d'olive vierge	20 ml

MÉTHODE

- 01 Cuire & écraser** COOK · 25 min
Cuire à l'anglaise, écraser à la fourchette, monter beurre + huile d'olive.

COMPOSANT

Fenouil glacé

Rendement 4 portions · Conservation 24 h · fridge

MISE EN PLACE

Fenouil (-25% trim)	400 g
Beurre	20 g
Sucre	5 g

MÉTHODE

- 01 Glacer** COOK · 15 min
Glacer à blanc avec beurre, sucre et eau jusqu'à nappage brillant.

POINTS DE CONTRÔLE CRITIQUES

HACCP — vérifier chaque point de contrôle et consigner dans votre journal de suivi.

ÉTAPE POINT DE CONTRÔLE

- 02** Cœur du poisson à 54 °C minimum — sécurité parasitaire.

SERVICE — SALLE

Bar de ligne, fenouil & beurre blanc safrané

À L'ASSIETTE

ALLERGÈNES: POISSON · LAIT

ARGUMENTAIRE

Un filet de bar de ligne poêlé sur peau, posé sur un écrasé de Charlotte à l'huile d'olive, fenouil glacé et un beurre blanc infusé au safran.

KEY SELLING POINTS

- Bar de ligne, pêche du jour
- Safran producteur local
- Naturellement sans gluten

TASTING NOTES

Peau croustillante, chair nacrée, acidité ronde du beurre blanc, parfum chaud du safran.

DID YOU KNOW?

Le safran est récolté à la main : 150 fleurs pour un seul gramme de pistils.

ACCORDS

Wine

- Chablis 1er Cru — Bourgogne
- Viognier — Rhône

Cocktail

- Spritz au fenouil sauvage

PREMIUM UPGRADE

- Supplément caviar (+12 CHF)

CROSS-SELL

- Burrata di Puglia en entrée

UPSELL LANGUAGE

« Pêché ce matin — je vous le recommande à cœur nacré. »

ADAPTATIONS

GF: Naturellement sans gluten.