

PAVÉ DE SAUMON À L'UNILATÉRAL

lentilles et carottes glacées, jus de volaille à l'huile de noixette

RECETTE POUR 4 PERSONNES

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Éléments de base			1. Mettre en place le poste de travail.
- pavés de saumon	kg	0.600	
- huile d'olive	l	0.05	2. Laver, éplucher et tailler les légumes :
			- tourner (0,200 kg) de carottes,
			- tailler (0,200 kg) de carottes en brunoise
			- ciseler les oignons.
Sauce			3. Réaliser une julienne de jambon cru.
- jus de volaille (fourni par le centre)	l	0.50	
- huile de noixette	l	0.05	4. Marquer les lentilles en cuisson :
- ail	kg	0.005	- suer au beurre l'oignon ciselé, la brunoise de carottes et le jambon cru,
			- ajouter les lentilles et le thym citron,
			- mouiller à l'eau,
			- cuire.
Garnitures			5. Glacer à blanc les carottes.
- lentilles	kg	0.150	
- carottes	kg	0.400	6. Réaliser le jus de volaille :
- oignons	kg	0.100	- réduire le jus de volaille avec un peu de thym citron et la gousse d'ail écrasée.
- ail	kg	0.005	
- thym citron	botte	¼	7. Terminer les lentilles :
- jambon cru, tranche	pièce	2	- égoutter, réserver le jus de cuisson,
- beurre	kg	0.050	- ajouter le vinaigre de vin.
- vinaigre de vin	l	0.05	8. Marquer les pavés de saumons en cuisson.
- sucre	kg	0.020	
			9. Dresser, envoyer :
			- lier les lentilles avec un peu de jus de cuisson et un peu de beurre.
Assaisonnement			
- sel	kg	pm	
- poivre du moulin	kg	pm	
- huile d'olive	l	pm	
MATÉRIEL DE PRÉPARATION			MATÉRIEL DE DRESSAGE
Russe, sautoir, poêle, égouttoir, plaque à débarrasser.			Assiettes de base.