

TARTARE DE SAUMON, SABLÉ PARMESAN

courgette grillée

RECETTE POUR 8 PERSONNES

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION	
Éléments de base : - dos de saumon sans peau - échalotes - basilic - huile d'olive - citron vert - pignons de pin - cive	kg kg botte l pièce kg botte	0.500 0.050 ¼ 0.05 2 0.020 0.25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre en place le poste de travail. 2. Éplucher, laver et tailler les légumes : <ul style="list-style-type: none"> - ciseler les échalotes, la cive et le basilic, - zester et exprimer le jus d'un citron, - peler à vif et lever les segments du deuxième citron, - tailler en lamelles de 5 mm dans le sens de la longueur les courgettes, - laver et sécher les pousses d'épinards. 3. Confectionner le sablé parmesan : <ul style="list-style-type: none"> - sabler la farine avec le beurre, - ajouter le jaune d'œuf et la farine, - laissez reposer 30 minutes, - abaisser, emporte pièce et cuire au four à 160°C. 4. Mettre à mariner les lamelles de courgette. 5. Torréfier les pignons de pin : <ul style="list-style-type: none"> - 10 minutes au four à 160°C. 6. Confectionner le tartare : <ul style="list-style-type: none"> - tailler en brunoise le saumon, - réaliser la marinade instantanée, - mélanger le saumon avec la marinade et le reste des éléments. 7. Quadriller au grill les courgettes. 8. Préparer les éléments de décor : <ul style="list-style-type: none"> - réaliser la crème fouettée, ajouter les zestes et le piment d'Espelette, - lustrer les pousses d'épinards. 9. Dresser, envoyer. 	
Sablé parmesan : - beurre - jaune d'œuf - parmesan râpé - farine	kg pièce kg kg	0.130 1 0.150 0.160		
Courgette grillée : - courgettes - huile d'olive	kg l	0.300 0.05		
Éléments de décor : - crème liquide - piment d'Espelette - segment de citron vert - pousses d'épinard - huile d'olive	l kg pièce kg l	0.25 pm pm 0.050 pm		
Assaisonnement : - sel fin - poivre	kg kg	pm pm		
MATÉRIEL DE PRÉPARATION				MATÉRIEL DE DRESSAGE
Rouleau à pâtisserie, calotte, grill, fouet, cul de poule, plaque à débarrasser, emporte pièce, poche à douille, douille cannelée.				Assiettes de base.