FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : **8 couverts**

INTITULE DU PLAT : **Salade de roquette, rouget rôti et tapenade sur toast**

Objectifs d'apprentissage:

- Trier et laver la salade (p.161)

- La sauce vinaigrette (p.332)
www.editions-bpi.fr/qr/33606

- Canneler un agrume (p.168)

- Détailler des toasts et toaster sous la salamandre

DENREES	UNITES	QUANTITES
Base :		-
Salade roquette	kg	0.400
Ciboulette	Botte	1/4
Filets de rouget barbet	Pces	16
Tapenade	Kg	0.050
Citrons	Pces	2
Fleur de sel		PM
Piment d'Espelette		PM
Huile d'olive	L	0.05
Vinaigrette :		
Huile d'olive	L	0.10
Vinaigre balsamique	L	0.03
Sel, poivre		PM

PHASE TECHNIQUE DE REALISATION

.1/ Trier et laver la salade roquette

- Laver dans trois eaux différentes
- Bien essorer

.2/ Ôter les arêtes des filets de rougets

- utiliser une pince à poisson
- détailler en goujonnettes, plaquer sur plaque cuisson avec papier sulfurisé.
- assaisonner et napper d'un filet d'huile d'olive
- réserver au frais

.3/ Réaliser une sauce vinaigrette

- Verser le vinaigre dans une petite calotte.
- Dissoudre le sel et ajouter le poivre du moulin.
- Ajouter progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet.
- Vérifier l'assaisonnement

.4/ Détailler des toasts et toaster

.5/ Ciseler très finement la ciboulette

.6/ Canneler les citrons et émincer des ½ rondelles

.7/ Rôtir sous la salamandre les filets des rougets

- Cuisson « minute » environ 3mn

DRESSAGE :

Dresser la salade en dôme, intercaler des morceaux de rougets et des toasts de tapenade.
Décorer avec rondelles de citrons et ciboulette.