



Cuisine Crèche
Le Château de la
Marm'Aye



Les cantinades
LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES

**TARTARE DE SAUMON AUX POMMES
SPAGHETTIS DE COURGETTES AU PESTO**



LES PLUS DE DURABILITÉ

- ♻️ Récupération des épluchures et peaux de fruits.
- ♻️ Peu ou pas de cuisson.
- ♻️ Utilisation des herbes aromatiques tant tiges que feuilles.
- ♻️ Réalisable avec très peu d'énergie si appareils manuels (Mandoline, râpe à main, ...)
- ♻️ Commerce équitable et de proximité.

FICHE DE RECETTE



GREEN DEAL
Cantines Durables



Portions : 50



Temps de préparation : 60 min



Temps de cuisson : 0 min



Temps de refroidissement : 1h



Ingrédients

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Saumon	Frais	90g	4.500g	✓
Saumon fumé	Frais	50g	2.500g	✓
Jus de citron vert	Frais	5cl	250cl	○
Huile olive extra vierge	Bouteille/carton	5cl	250cl	○
Echalotes	Frais	10g	500g	○
Brin de Ciboulette	Frais	5g	250g	○
Feuilles de Basilic	Frais	5g	250g	○
Sel	Sec	0,5g	25g	○
Poivre noir du moulin	Sec	0,4g	20g	○
Pommes Reinettes ou Jonagold	Frais	50g	2.500g	○
Courgettes	Frais	150g	7.500g	○
Coriandre, Basilic, Persil, Ciboulette	Frais	15g	750g	○
Pignons de pins ou tournesol	Sec	6g	300g	✓
Parmesan	Sous-vide	8g	400g	✓

TARTARE DE SAUMON AUX POMMES

Spaghettis de Courgettes au Pesto



DESCRIPTION DE LA RECETTE



Préparation des produits

1

LE PESTO :

1. Faire torréfier les pignons de pins dans une poêle à feu doux et réserver 2. Hacher les fines herbes et leurs tiges au Robot Coupe en y incorporant les pignons de pins, du sel, du poivre, le parmesan, 1/2 de l'huile d'olive et le 1/4 du jus de citron et réaliser un pesto. (Garder quelques branches de Basilic)

2

LES COURGETTES:

1. Laver et ôter les extrémités des courgettes, ensuite les râper sur une grosse râpe 2. Mélanger le pesto aux vermicelles de courgettes et réserver au frais.

3

LE TARTARE:

1. Éplucher et hacher les échalotes, ciseler finement la ciboulette 2. Bien laver les citrons. Réaliser des zestes avec l'épluchure des citrons (plus ou moins 200 gr) 3. Presser les citrons et garder le jus au frais 4. Tailler petits dés les saumons 5. Laver et couper les pommes en brunoise (Ne pas les éplucher) et réserver dans de l'eau citronnée 6. Dans un récipient mélanger les saumons, les pommes, le reste de l'huile d'olive, les échalotes, la ciboulette, du sel et du poivre, les quelques feuilles de basilic déchirées, et le jus de citron 7. Réserver au Frais 8. Dresser le tartare sur un lit de vermicelles de courgettes dans un emporte-pièce rond ou un moule 9. On peut agrémenter la recette d'une chantilly salée au Wasabi.



ASTUCE ANTI-GASPI

RÉCUPÉRATION DES ÉPLUCHURES ET PEaux DE FRUITS.
PEU OU PAS DE CUISON.
UTILISATION DES HERBES AROMATIQUES TANT TIGES QUE FEUILLES.
RÉALISABLE AVEC TRÈS PEU D'ÉNERGIE SI APPAREILS MANUELS (MANDOLINE, RÂPE À MAIN,...)

BON APPÉTIT !