



Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !



Cuisine Crèche
Le Château de la
Marm'Aye

TARTARE DE SAUMON AUX POMMES SPAGHETTIS DE COURGETTES AU PESTO



LES PLUS DE DURABILITÉ

- ⌚ Récupération des épeluchures 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



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 1/4 du jus de citron et réaliser un pesto.

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 CUISSON.

UTILISATION DES HERBES AROMATIQUES TANT TIGES QUE FEUILLES.

RÉALISABLE AVEC TRÈS PEU D'ÉNERGIE SI APPAREILS MANUELS (MANDOLINE, RÂPE À MAIN,...)

BON APPÉTIT !