

FICHE DE RECETTE

Saumon durable, petit épeautre bio "graine de curieux" / carottes et bettes au sautoir / sauce maquée à la ciboulette

Nombre de portions	100
Temps de préparation	90 min.
Temps de cuisson	60 min.
Temps de refroidissement	20 min.
Estimation du coût	250,00 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Saumon label rouge/MSC	Frais	g	120	12.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Petite épeautre bio (graine de curieux)	Sec	g	60	6.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Carottes bio (maraîcher local)	Frais	g	100	10.000,00	<input type="checkbox"/>
Feuilles de bette bio (maraîcher local)	Frais	g	100	10.000,00	<input type="checkbox"/>
Sel, poivre	Sec	g	1	100,00	<input type="checkbox"/>
Beurre (laiterie des Ardennes)	Frais	g	15	1.500,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Maquée maigre (bioferme)	Frais	g	30	3.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Échalotte	Frais	g	5	500,00	<input type="checkbox"/>
Cannelle bio	Sec	g	1	100,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive bio	Frais	g	5	500,00	<input type="checkbox"/>
Bourquet garni	Frais	g	5	500,00	<input type="checkbox"/>
Petites tomates bio	Frais	g	15	1.500,00	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Mettre le petit épeautre une nuit dans une grosse quantité d'eau. Egoutter et cuire 2x son volume d'eau pendant 1h avec un bouquet garni. Egoutter et laisser au chaud avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Portionner le saumon et le mettre sur une plaque à trous pour le cuire au four à vapeur pendant 10 min à 90° vapeur.

Mélanger la maquée maigre avec de la ciboulette hachée, sel, poivre noir du moulin, une demi échalotte hachée et une pincée de cannelle. Mettre dans un petit bol.

Laver les carottes* et les bettes. Enlever les feuilles des bettes*. Faire une brounoise avec les carottes. Cuire le vert des

bettes et les carottes au sautoir avec un peu de beurre. Couper les petites tomates en quartiers.

Dresser le petit épeautre cuit au fond de l'assiette ajouter le saumon cuit et les légumes autour et à côté le petit bol avec l'appareil à maquée.

Mode de cuisson et températures

Saumon: cuisson vapeur (90°)

Petit épeautre: cuisson à l'eau

Carottes et bettes: cuisson au sautoir

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

*Astuce anti-gaspi:

- 1) Garder les tiges des bettes, les émincer finement et les rissoler avec des noisettes grillées.
- 2) Garder les fanes de carottes pour la soupe du lendemain.
- 3) Les carottes biologiques n'ont pas besoin d'être épluchées!