



Province
de Liège

Enseignement



Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES 1

SAUMON DURABLE, PETIT ÉPEAUTRE BIO
« GRAINE DE CURIEUX » CAROTTES
ET BETTES AU SAUTOIR

Avec une sauce maquée à la ciboulette



SAUMON LABEL
ROUGE/MSC



PETITE ÉPEAUTRE
BIO



CAROTTES
BIO



FEUILLES DE
BETTE BIO



PETITES TOMATES
BIO



MAOÛÉE MAIGRE



HUILE D'OLIVE
BIO



SEL, POIVRE



CANNELLE
BIO



BEURRE



ECHALOTTE



BOUQUET GARNI

FICHE DE RECETTE



- PORTIONS : 100
- TEMPS DE PRÉPARATION : 90 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 60 MIN.
- TEMPS DE REFROIDISSEMENT : 20 MIN.
- ESTIMATION DU COÛT : 250,00€

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Saumon label rouge/MSC	Frais	120g	12.000g	
Petite épeautre bio (graine de curieux)	Sec	60g	6.000g	
Carottes bio (maraîcher local)	Frais	100g	10.000g	
Feuilles de bette bio (maraîcher local)	Frais	100g	10.000g	
Sel, poivre	Sec	1g	100g	
Beurre (laiterie des ardennes)	Frais	15g	1.500g	
Maquée maigre (bioferme)	Frais	30g	3.000g	
Echalotte	Frais	5g	500g	
Cannelle bio	Sec	1g	100g	
Huile d'olive bio	Frais	5g	500g	
Bourquet garni	Frais	5g	500g	
Petites tomates bio	Frais	15g	1.500g	

SAUMON DURABLE, PETIT ÉPEAUTRE BIO « GRAINE DE CURIEUX » CAROTTES ET BETTES AU SAUTOIR

Avec une sauce maquée à la ciboulette

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

- 1 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.
- 2 Portionner le saumon et le mettre sur une plaque à trous pour le cuire au four à vapeur pendant 10 min à 90° vapeur.
- 3 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.
- 4 Laver les carottes* et les bettes. Enlever les feuilles des bettes*. Faire une brunoise avec les carottes. Cuire le vert des bettes et les carottes au sautoir avec un peu de beurre. Couper les petites tomates en quartiers.
- 5 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.



Saumon : cuisson vapeur (90°)
Petit épeautre : cuisson à l'eau
Carottes et bettes : cuisson au sautoir



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 !