



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 a 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. (Garder quelques branche de Basilic)

2 LES COURGETTES:

1. Laver et oter 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. Eplucher 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. Tailer 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. Reserver 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 !