

FICHE DE RECETTE

La Macédoine Végé aux parfums d'Asie

Nombre de portions	10
Temps de préparation	60 min.
Temps de cuisson	20 min.
Temps de refroidissement	30 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Pomme de terre mi-ferme	Frais	g	60	600,00	<input type="checkbox"/>
Petits pois Bio Surgelé	Surgelé	g	25	250,00	<input type="checkbox"/>
Carottes	Frais	g	30	300,00	<input type="checkbox"/>
Cornichons au vinaigre	Conserve/Bocal	g	10	100,00	<input type="checkbox"/>
Wasabi	Conserve/Bocal	g	2	20,00	<input type="checkbox"/>
Oignons rouges	Frais	g	10	100,00	<input type="checkbox"/>
Tomates cerises	Frais	Pc	3	30,00	<input type="checkbox"/>
Œufs Bio cuit dur	Frais	Pc	4	4,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Huile de colza	Bouteille/carton	ml	30	300,00	<input type="checkbox"/>
Moutarde Bio	Conserve/Bocal	g	2	20,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Vinaigre de cidre	Bouteille/carton	ml	1	10,00	<input type="checkbox"/>
Feta	Sous vide	g	40	400,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Salade laitue romaine	Frais	g	30	300,00	<input type="checkbox"/>
Sauce soja salé	Bouteille/carton	g	0,4	4,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Sel	Sec	g	0,5	5,00	<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec	g	0,25	2,50	<input type="checkbox"/>
Jeunes oignons	Frais	g	0,6	6,00	<input type="checkbox"/>
Oignon rôtis	Ravier/Sceau	g	0,6	6,00	<input type="checkbox"/>
Persil plat Bio Pluche	Frais	Pc	10	10,00	<input type="checkbox"/>
Œufs Bio pour la mayonnaise	Frais	Pc	1	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Lavez et cuisez les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 11 minutes, refroidissez-les et égalez les œufs. Maintenez au frais en attente d'utilisation.

Préparez une casserole d'eau salée à ébullition et sortez les petits pois du congélateur. Lavez et épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en brunoise de 0,5 cm sur 0,5 cm. Cuisez-les sorte par sorte pendant 4 à 5 minutes, vérifiez la cuisson et, à l'aide d'une écumoire, retirez les légumes cuits et rafraîchissez-les. Égouttez-les et maintenez au frais en attente d'utilisation. Procédez de la même façon pour les carottes et terminez par la cuisson des petits pois, qui peuvent être encore légèrement croquants.

Ciselez l'oignon rouge, les cornichons, les œufs durs et la feta. Rajoutez ce mélange au reste des légumes cuits et assaisonnez de sel et de poivre. Maintenez au frais en attente d'utilisation.

La mayonnaise : Dans un mesureur de 1 litre, mettez 1 œuf entier, 20 g de moutarde, 300 ml d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 4 g de sauce soja salée et 10 g de wasabi. À l'aide d'un mixeur, émulsionnez jusqu'à obtenir une mayonnaise.

Incorporez la mayonnaise à la macédoine de légumes délicatement, goûtez et réassaisonnez si besoin.

Les garnitures : Ciselez 300 g de salade et 60 g de jeunes oignons, coupez les 30 tomates et 5 œufs en deux, et coupez 50 g de fines tranches d'oignons rouges pour le décor.

Mode de cuisson et températures

Si vous désirez réaliser cette recette en grande quantité, vous pouvez cuire vos œufs au four vapeur. Prenez un gastro perforé et placez-y vos œufs. Lorsque votre four a atteint la température de 100 °C, enfournez pendant 11 minutes.

Montage de la salade pour 1 personne :

Prenez votre contenant Take away "Bac Craft 750 ml". Dans le fond de celui-ci, placez-y successivement :

30 g de salade

200 g de salade macédoine

6 demi-morceaux de tomates cerises rouges

Décorez de :

5 g d'oignons rouges en tranches

5 g de jeunes oignons

Posez un demi-œuf au centre.

Saupoudrez de 6 g d'oignon rôti.

Placez une belle branche de persil plat pour le décor final.

Refermez à l'aide du couvercle transparent.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Pour les pommes de terre et les carottes, utilisez un éplucheur de style "castor" pour obtenir de très fines épluchures. Celles-ci peuvent être frites pour réaliser des chips maison.

FOOD COST

La Macédoine Végé aux parfums d'Asie

Nombre de portions

10

Ingrédients et matériels

Ingrédients :	Prix TTC	Quantité	Total
Pomme de terre mi-ferme au Kg	1,69	600	1,014
Petits pois Bio Surgelé au Kg	2,82	250	0,705
Carottes au Kg	1,09	300	0,327
Cornichons au vinaigre au Kg	5,22	100	0,522
Wasabi au Kg	90,89	20	1,8178
Oignons rouges au Kg	1,29	100	0,129
Tomates cerises au Kg	8,76	40	0,3504
Œufs Bio Pc	0,4	6	2,4
Huile de colza au litre	4,75	300	1,425
Moutarde Bio Kg	7,95	20	0,159
Vinaigre de cidre	5,9	10	0,059
Feta au Kg	12,45	400	4,98
Salade laitue romaine à la Pc	1,79	PM	0
Sauce soja salé au litre	5,94	4	0,02376
Sel Kg	0,35	5	0,00175
Poivre au Kg	23	2,5	0,0575
Jeunes oignons à la Pc	0,99	PM	0
Oignon frit au Kg	7,5	8	0,06
Persil plat Bio	6,8	20	0,136
Bac Craft 750 ml x 25 pc	5,99	10	2,396
Couvercle transparent x 25 pc	4,99	10	1,996

TOTAL	TOTAL 1 Pc
18,42321	1,842321