

FICHE DE RECETTE

Salade Paris-Beyrouth-Buenos Aires

Nombre de portions	1.000
Temps de préparation	35 min.
Temps de cuisson	60 min.
Temps de refroidissement	30 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE	Food Cost/unité en € HTVA
Topinambour	Frais	Kg	0,05	50,00	<input type="checkbox"/>	5,3
Tahini	Conserve/Bocal	Kg	0,005	5,00	<input checked="" type="checkbox"/>	9,274
Jus de citron	Frais	g	1,5	1.500,00	<input type="checkbox"/>	0,021
Ail	Frais	g	2	2.000,00	<input type="checkbox"/>	0,008
Eau tiède	Robinet	ml	90	90.000,00	<input type="checkbox"/>	
Mélange sel/poivre	Sec	g	0,75	750,00	<input type="checkbox"/>	
7 épices	Sec	g	0,25	250,00	<input type="checkbox"/>	0,04
Persil	Frais	Kg	0,012	12,00	<input type="checkbox"/>	14
origan	Sec	g	0,5	500,00	<input type="checkbox"/>	0,029712
piment rouge	Frais	Kg	0,0005	0,50	<input type="checkbox"/>	5
vinaigre de vin rouge	Bouteille/carton	L	0,003	3,00	<input type="checkbox"/>	3,253
Huile de tournesol	Bouteille/carton	L	0,012	12,00	<input type="checkbox"/>	2,46
Champignons de Paris	Frais	Kg	0,06	60,00	<input type="checkbox"/>	4
Noisettes	Sec	g	2	2.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>	0,0175
Doucette	Frais	Kg	0,05	50,00	<input type="checkbox"/>	6,2
Cresson	Frais	Kg	0,05	50,00	<input type="checkbox"/>	14,7
Blé soufflé précuit	Sec	Kg	0,043	43,00	<input checked="" type="checkbox"/>	5,167
Rumsteak de boeuf	Frais	Kg	0,09	90,00	<input type="checkbox"/>	11,086
Ravier compostable					<input type="checkbox"/>	

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Préparer les topinambours. Brosser vigoureusement les topinambours sous l'eau claire pour enlever la terre et les gratter légèrement avec la lame d'un couteau.

Dans un mortier ou un robot coupe, placer la moitié de l'ail dégermé, 2/3 du jus de citrons, le tahini et la moitié de l'eau et l'assaisonnement, mixer. Ajouter les topinambours. Mixer par "à-coup" pour conserver des moceaux de topinambours, ajuster la consistance avec le reste d'eau et rectifier l'assaisonnement.

Préparer la sauce chimichurri. Hacher le persil. Épépiner et hacher le piment, dégermer et hacher le reste de l'ail. Mélanger le persil, l'ail, le piment, le vinaigre, l'huile d'olive, le reste du jus de citrons. Saler et poivrer.

Émincer les champignons et les passer dans la sauce chimichurri pour éviter l'oxydation. Laver et sécher le cresson et la doucette. Cuire et égouter le blé. Trancher finement le boeuf.

Dressage

Dans un contenant adapté, disposer au fond 100g de blé cuit, ajouter 100g de mélange doucette-cresson, disposer, par touche, 70g de "sauce" aux topinambours sur la salade, glisser les champignons entre la salade et une parois du récipient. Ajouter 90g de tranches de boeuf joliment réparties.

Mode de cuisson et températures.

topinambours à la vapeur à 100°C.

Cuire les

Griller les

noisettes à sec. Cuire le blé à l'eau bouillante salée (selon les indications), l'égoutter et le refroidir rapidement.

Assaisonner le boeuf de sel et poivre, le mettre sous-vide dans des sacs "cuisson" et le cuire pendant environ 1h à 68°C pour atteindre une température à coeur de 54°C, le refroidir rapidement.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Les topinambours peuvent être utilisé avec la peau

Les +

Produits de saison

Cette préparation permet de faire découvrir le topinambour de façon fun

Les noisettes sont souvent considérées comme un "super aliment"

Le ravier est compostable (processus industriel)