

FICHE DE RECETTE

Il miglior panino

Nombre de portions	10	Prix 10 p	47,35
Temps de préparation	50 min.	Prix 1P	4,735
Temps de cuisson	10 min.		
Temps de refroidissement	30 min.		

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	Quantité totale	QUANTITÉ/portion	ALLER-GÈNE	Prix unitaire	Prix
Pain ciabatta (boulangerie lefranc)	Frais	Pc	10	1,00	Gluten	1,00	10,00
Roquette	Frais	Kg	0,2	0,02		12,00	2,40
Mozzarella di buffala Buffl'ardenne	Frais	Kg	0,6	0,06	Lactose	22,17	13,30
Salami Miano (Boucherie de l'artisan à spy)	Frais	Kg	0,45	0,05		29,50	13,28
Aubergine	Frais	Pc	1	0,10		1,20	1,20
Oeuf (ferme Rossome Bioul)	Frais	Pc	5	0,50	Oeuf	0,50	2,50
Basilic	Frais	Kg	0,1	0,01		25,00	2,50
Persil	Frais	Kg	0,05	0,01		16,33	0,82
Ail	Frais	g	20	2,00			0,00
Vinaigre blanc	Bouteille/carton	PM	PM	PM			
Huile de tournesol	Bouteille/carton	L	0,4	0,04		3,39	1,36
Huile d'olive	Bouteille/carton	L	PM	PM			
Sel	Sec	g	PM	PM			
Poivre	Sec	cl	PM	PM			
						Total	47,35

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Mettre en place le poste de travail, lavage des mains. Matériels, ingrédients, vérifier la propreté du plan de travail.
2. Laver et couper les aubergines dans le sens de la longueur en tranches de 5mm. Dans un bol, couvrir avec une couche salée avec du papier absorbant, disposer 3 a 5 tranches d'aubergine et recouvrir d'une couche de papier absorbant. Répéter l'action pour toute l'aubergine. Couvrir la dernière couche et mettre en chambre froide.
3. Éplucher, dégermer et hacher finement l'ail.
4. Laver et hacher finement le persil.
5. Réaliser une mayonnaise, ajouter l'ail et le persil. Fouetter pour incorporer le tout. Couvrir et mettre en chambre froide.
6. Sortir les aubergines de la chambre froide. Jeter les feuilles de papier absorbant.
7. Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, faire cuire les tranches d'aubergines jusqu'à ce qu'elles soient colorées et bien cuites, poivrer. Lorsque vous les retirer de la poêle, ôter le surplus de graisse avec du papier absorbant.
8. Disposer tous vos ingrédients en face de vous : la ciabatta, la mayonnaise maison à l'ail et persil, la roquette, les deux charcuteries, la mozzarella, les aubergines et les feuilles de basilic.
9. A l'aide d'un couteau à pain, couper la ciabatta en deux dans le sens de la longueur.
10. Tartiner la mayonnaise sur une face, disposer la roquette, la mozzarella, le salami, les tranches d'aubergines et enfin les feuilles de basilic. Refermer la ciabatta et couper en deux dans le sens de la largeur.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

