

Pavé de saumon en croûte d'herbe, Gratin provençal

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

1/ Détailler le filet de saumon	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Parer, désarêter et retirer la peau du saumon. Tailler le filet de saumon en pavés de 150 g environ.	Saumon filet	Kg	1.5		
2/ Réaliser la sauce vierge	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Monder les tomates et les tailler en macédoine. Ciseler les échalotes et le basilic.. Mélanger le tout dans une calotte. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, l'assaisonnement et mélanger délicatement.	Tomate	Kg	0.300		
	Echalote	Kg	0.040		
	Basilic	Botte	0.5		
	Huile d'olive	Kg	0.150		
	Vinaigre	Kg	0.040		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
3/ Monter et cuire les gratins à la provençale	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Monder et tailler les tomates en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Canneler éventuellement les courgettes et les tailler en rondelles de 3 mm d'épaisseur également. Emincer aussi les aubergines en rondelles de 3 mm. Étaler les différents légumes séparément dans des plaques. Les nourrir d'huile d'olive. Répartir dans chaque plaque un peu d'ail finement haché, du thym frais, du sel et du poivre. Ranger les légumes dans un plat sabot en alternant aubergines, tomates et courgettes, en serrant et en tassant bien les légumes. Mélanger le parmesan et la chapelure et répartir le mélange sur les légumes. Enfournier le gratin provençal à 200 °C une vingtaine de minutes environ.	Tomates	Kg	1		
	Courgettes	Kg	1		
	Aubergines	Kg	1		
	Huile d'olive	Kg	0.100		
	Ail	Kg	0.160		
	Thym	Kg	Pm		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
	Parmesan rapé	Kg	0.080		
	Chapelure	Kg	0.080		
4/ Préparer la fine croûte	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Mettre le beurre en pommade dans une calotte. Ajouter la chapelure, les herbes hachées, l'assaisonnement et mélanger.	Beurre	Kg	0.200		
	Chapelure	Kg	0.100		
	Aneth	Botte	0.25		
	Estragon	Botte	0.25		
	Persil	Botte	0.25		
5/ Préparer le décor	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Peler les citrons à vif, les tailler en rondelles et épépiner chaque rondelle avec la pointe d'un couteau d'office. Passer les rondelles dans la ciboulette ciselée. Préparer des pluches de cerfeuil et des réserver au frais à couvert d'un papier absorbant humide.	Citron	Kg	1		
	Persil	Kg	Pm		
	Cerfeuil	Botte	0.10		
Masquer et rôtir les pavés de saumon	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Assaisonner le saumon sur chaque face. Le masquer sur le dessus avec la fine croûte. Le plaquer sur papier sulfurisé légèrement huilé. Le rôtir au four environ 8 min à 200 °C. Au moment de l'envoi, le passer sous la salamandre. Dresser les pavés sur assiette et les entourer d'un cordon de sauce vierge. Décorer de persil plat. Accompagner de gratin provençal.					
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####



Argumentation Commerciale