

Dos de saumon croustillant aux flocons
d'avoine
Concassées de légumes et coulis de
poivrons aux herbes fraîches.
8 Personnes



DENREES	UNITES	QUANTITES	DEROULEMENT
BASE			BASE :
Dos de saumon	Kg	1	Détailler les dos de saumon, mettre à mariner avec l'huile, la sauce soja, l'aneth hachée et assaisonner (mariner une heure).
Huile d'olive	L	0.050	Torréfier les flocons d'avoine.
Sauce soja	L	0.020	Egoutter les dos de saumon et sécher.
Sel, piment	Pm	Pm	Battre les œufs.
Aneth	Botte	0.5	Passer le saumon dans les œufs et ensuite dans les flocons d'avoine.
Œufs entiers	Pce	2	
Flocons d'avoine	Kg	0.150	
CONCASSEES			CONCASSEES :
Tomate fraîche	Kg	0.400	Monder, épépiner les tomates.
Concentré de tomate	Kg	0.005	Eplucher et ciseler finement les oignons.
Oignons	Kg	0.080	Suer l'ensemble doucement à l'huile,
Huile d'olive	L	0.010	assaisonner et ajouter le basilic ciselé en fin de cuisson.
Basilic	Botte	0.5	
Sel, poivre, piment	Pm	Pm	Tailler les courgettes en petits dés en enlevant la partie pépineuse.
Courgettes	Kg	0.400	Blanchir à l'eau bouillante salée, finir la cuisson dans un peu d'huile, ail en chemise, thym et assaisonner.
Huile d'olive	L	0.010	
Ail	Kg	0.010	
Thym	Pm	Pm	
Sel, poivre, piment	Pm	Pm	
COULIS DE POIVRONS			COULIS :
Poivrons rouges	Pce	2	Monder ou éplucher les poivrons et tailler en dés.
Oignons	Kg	0,200	Suer les oignons ciselés, ajouter les poivrons, mouiller avec le fond et laisser cuire une dizaine de minutes.
Huile d'olive	L	0,050	Mixer l'ensemble, crémer, assaisonner et ajouter les herbes.
Fond de volaille	L	0,100	
Crème liquide	L	0,100	
Basilic	Botte	0.5	
Sel, piment	Pm	Pm	
DECOR			CUISSON :
Courgettes	Kg	0.200	Marquer le saumon dans une sauteuse, colorer et finir la cuisson au four
Huile d'olive	L	0.050	
Sel, piment	Pm	Pm	
Tomates confites	Kg	0.200	
Aneth	Botte	0.5	
Notes personnelles :			MONTAGE :
			Disposer les concassées au centre de l'assiette, le dos de saumon et décorer avec un cordon de coulis , courgettes râpées, tomates et aneth fraîche.