



MODULE IT - FICHE DE PRÉPARATION DES RECETTES

APRO FORMAZIONE - FDM ECOLE HOTELIERE CANNES - NOORDEPOORT - SEDU

Portions : 10

Nom de la recette : Saumon salé au sucre

Description :

Dans cette recette, le saumon salé au sucre est servi avec une vinaigrette à la moutarde et à l'aneth, une salade Rosolli (typique de Seinäjoki, en Finlande), un pain plat avec une sauce à la moutarde et à l'aneth, salade de champignons et oignon rouge mariné, et enfin un smoothie vert.



Ingrédients	Unité de mesure	Quantité	Étapes de la transformation
SAUMON SALÉ AU SUCRE			<p>SAUMON SALÉ AU SUCRE</p> <ul style="list-style-type: none"> Mélanger le sel, le sucre et le zeste de citron. Mettre le mélange de sel dans le fond du plat et placer le filet de saumon dessus. Mettre le reste du mélange de sel sur le filet de saumon et placer le mélange sur le côté du poisson. Laisser reposer la sauce pendant la nuit, au moins 13 heures. Rincer le poisson à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Couper en tranches.
Filets de saumon sans peau	kg	0,5	
Sel	kg	0,1	
Sucre	kg	0,1	
Zeste râpé d'un citron			
VINAIGRETTE À LA MOUTARDE ET À L'ANETH			
Sucre	ml	30	
Moutarde de Dijon	ml	45	
Vinaigre de vin blanc	ml	30	
Huile de colza	dl	1,5	
Cuillère à café de sel	ml	2,5	
Poivre noir	ml	2	
Aneth haché	ml	30	
ROSOLLI			<p>VINAIGRETTE À LA MOUTARDE ET À L'ANETH</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajouter le sucre, la moutarde, le sel, le vinaigre et le poivre noir dans le bol d'un batteur sur socle. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter l'huile et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. - Ajouter ensuite l'aneth haché. <p>ROSOLLI</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuire les pommes de terre, les carottes et les betteraves. Éplucher la betterave et l'oignon. Éplucher et évider les pommes. Couper tous les légumes en cubes égaux et les placer dans un bol. Assaisonner légèrement avec du sel et du poivre. Remuer délicatement. Laisser refroidir
Pommes de terre bouillies	kg	0,15	
Carottes cuites	kg	0,15	
Betteraves rouges bouillies ou saumurées	kg	0,15	
Cornichon	kg	0,05	
Oignon	kg	0,05	
Pomme acide	kg	0,05	
Poivre blanc, sel			
Sauce :			
Crème à fouetter	kg	0,1-0,15	
Vinaigre	kg	0,005	





Sucre à volonté	kg	0,005
Bouillon de betteraves		
BAGUETTES PLATES		
Purée de pommes de terre	kg	0,3
Sel	kg	0,005
Œuf	cpl	1
Farine d'orge ou de blé	kg	0,12 - 0,18
Beurre fondu	kg	0,05
SALADE DE CHAMPIGNONS		
Marinés ou en conserve champignons, brunoise	kg	0,5
Oignon, brunoise	kg	0,05
Crème fraîche	kg	0,2
Sel selon le goût		
Poivre noir		
Ciboulette		
OIGNON ROUGE MARINÉ		
Oignon rouge	kg	0,15
Sucre	kg	0,05
Sel	kg	0,01
Vinaigre de vin rouge	kg	0,05
Huile	kg	0,2
Poivre noir		
SMOOTHIE VERTE		
Avocat	cpl	1
Concombre	kg	0,05
Pomme verte	kg	0,1
Jus de citron	kg	0,05
Gingembre râpé	kg	0,005
Jus de pomme	kg	0,2
Miel à volonté		

la rosolline.

- Monter la crème de la sauce en mousse et l'assaisonner de vinaigre et de sucre. Colorer la sauce avec du bouillon de betterave.
- Servir la sauce séparément.

BAGUETTES PLATES

- Préparer la purée de pommes de terre en amont.
- Préchauffer le four à 275°.
- Pétrir le sel, les œufs et la farine dans la purée de pommes de terre froide. Pétrir juste assez pour obtenir une pâte. être suffisamment souple pour être étalé, ne pas le rendre collant.
- Étaler sur une plaque à pâtisserie et piquer avec une fourchette, cuire au milieu du four pendant environ 8 minutes jusqu'à ce que des taches sombres apparaissent à la surface.
- Badigeonner le pain de beurre.

SALADE DE CHAMPIGNONS

- Faire tremper les champignons dans de l'eau froide pour éliminer l'excès de sel.
- Bien égoutter les champignons et les couper en dés.
- Hacher l'oignon.
- Fouetter la crème aigre.
- Hacher la ciboulette.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Assaisonner la salade et vérifier le goût.

OIGNON ROUGE MARINÉ

- Mélanger le sucre, le sel, le vinaigre de vin rouge, l'huile et le poivre noir moulu.
- Couper l'oignon rouge en fines tranches et l'ajouter au bouillon, laisser assaisonner, de préférence pendant une nuit dans le placard.

SMOOTHIE VERTE

- Éplucher et couper la pomme en morceaux.
- Fendre l'avocat, retirer le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère.
- Couper le concombre en morceaux.
- Peler et râper le gingembre.
- Mettre les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Vérifier le goût.





Temps de cuisson : Saumon n.d. Rosolli 1h Pain plat 10-15 min	Matériel de préparation et de cuisson : <ul style="list-style-type: none">• Râpe• Bol• Conteneur
Temps de préparation : Saumon 30 min (+ à saler au moins 13h) Vinaigrette moutarde-aneth 20 min Rosolli 1h Pain plat 45 min Salade de champignons 30 min Oignon rouge mariné 20 min Smoothie vert 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Mélangeur• Planche à découper• Couteau• Bétail• Éplucheur• Scoop• Fouet• Brosse• Plaque de cuisson• Fourchette• Passoire• Éplucheur• Cuillère• Couteau• Râpe• Mélangeur
Quantité individuelle recommandée : N.d.	Variantes : N.d.

