

# Salade Niçoise

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

## Méthode d'élaboration

CFA Régional de L'Académie de Nice Paul Augier

1/ Préparer les légumes	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<p>Rôtir le poivron rouge à four très chaud, puis le peler, le couper en julienne et le laisser mariner dans de l'huile d'olive pour assaisonnement avec la gousse d'ail écrasée et le thym.</p> <p>Couper le cœur du céleri-branche en copeaux dans le sens de la hauteur et le laisser tremper dans de l'eau glacée.</p> <p>Ecosser les fèves et les mettre à mariner dans de l'huile d'olive pour assaisonnement.</p> <p>Eplucher le concombre, le tailler en petits dés, le saupoudrer de sel et le mettre à égoutter.</p> <p>Tourner les artichauts violets et les couper en deux, puis les émincer et les conserver dans de l'eau additionnée d'acide ascorbique (1 g par litre d'eau).</p> <p>Couper en deux le blanc des cébettes.</p> <p>Détailler les radis en rondelles.</p> <p>Laver le mesclun et l'essorer.</p> <p>Peler les tomates et détailler des copeaux dans la pulpe.</p> <p>Pocher les œufs de caille pendant 3 minutes dans l'eau bouillante avant de les écaler.</p> <p>Frirer la moitié des artichauts dans l'huile de pépins de raisin à 170 °C, puis les égoutter sur du papier absorbant.</p>	Poivron rouge	kg	0,400		
	Gousse d'ail	P	2		
	Thym	P	2		
	Céleri-branche	kg	0,400		
	Cébettes fines	P	12		
	Huile d'olive	L	0,080		
	Févette	kg	0,400		
	Concombre	kg	0,300		
	Artichauts violets	P	8		
	Radis rose	P	8		
	Mesclun	kg	0,400		
	Tomates	kg	0,800		
	Œufs de caille	P	8		
	Olives de Nice	kg	0,100		
	Huile de pépins de raisin	L	0,010		
2/ Finition et présentation	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<p>Assaisonner les légumes avec l'huile d'olive de Nice, le jus de citron, de la fleur de sel et du poivre du moulin.</p> <p>Dresser tous les ingrédients de façon à réaliser un mélange dynamique et aérien dans de très grandes assiettes, puis déposer dans chacune d'elles 2 croûtons de baguette, préalablement frottés d'ail et d'huile d'olive, toastés et tartinés de tapenade épaisse.</p> <p>Détendre le reste de tapenade à l'huile d'olive pour assaisonnement et le servir à part, en saucière.</p>	Thon	kg	0,200		
	Filets d'anchois	P	8		
	Fleur de sel	kg	Pm		
	Tapenade	kg	0,200		
	Croûtons de baguette	P	16		
	Feuilles de basilic	P	40		
	Gousse d'ail	P	2		
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####



Argumentation Commerciale