

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

Hors-d'œuvre froids à base de légumes, poissons et viandes

Salade façon Niçoise

Salade mélangée composée de différents légumes crus et cuits, de thon, assaisonnée avec une vinaigrette à l'huile d'olive.

DENRÉES POUR 4 COUVERTS

Ingrédients	Unités	Quantité
Pommes de terre	kg	0.300
Haricots verts fins	kg	0.300
Tomates garniture	kg	0.200
Poivrons	kg	0.200
Thon à l'huile	kg	0.200
vinaigre	l	0.08
huile d'olive	l	0.20
Persil	PM	
cerfeuil	PM	
estargon	PM	
basilic	PM	
gros sel	PM	
sel	PM	
poivre	PM	

TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. **Mettre en place le poste de travail - 5 min**
 - Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.
2. **Préparer les éléments de base de la salade - 30 min**
 - Laver, brosser et rincer soigneusement les pommes de terre. Les marquer en cuisson, à couvert, pendant 25 à 30 min (départ eau froide). Saler au gros sel. Rafraîchir légèrement et éliminer la peau des pommes de terre.
 - Effiler et tronçonner les haricots verts en bâtonnets de 1 cm. Les marquer en cuisson à l'anglaise, rafraîchir à l'eau glacée et égoutter.
 - Émonder, pédonculer, monder, rafraîchir et peler les tomates.
 - Éplucher le poivron et ôter les graines des poivrons.
3. **Préparer les éléments de décor et de finition - 20 min**
 - Décortiquer, rafraîchir et écaler les œufs.
 - Éplucher et laver soigneusement la laitue ou trier et laver le mesclun.
 - Dénoyer les olives.
 - Nettoyer, saler et diviser en deux les filets d'anchois trop larges.
 - Équeuter et hacher les fines herbes.
4. **Découper les éléments de base et de décor - 10 min**
 - Émincer les pommes de terre en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur.
 - Couper les haricots verts en bâtonnets de 1 cm.
 - Diviser les tomates en quartiers et les faire égoutter (assoup).
 - Tailler les œufs durs en quartiers.
 - Émincer les poivrons.
5. **Assaisonner séparément tous les éléments de base de la salade - 5 min.**
6. **Dresser la salade niçoise - 10 min**
 - Chemiser le ou les saladiers avec des feuilles de laitue.
 - Ranger séparément les éléments de base de la salade en variant les couleurs.
 - Quadriller la salade avec des filets d'anchois.
 - Disposer harmonieusement les quartiers d'œufs durs assaisonnés.
 - Disperser des olives et décorer avec les olives.
 - Parsemer de fines herbes (facultatif).

matériels

planche a decouper

2 plaque a debarrasser

2 bols

fouet

les assiettes

2 marmites

passoire

louche

