



REPÈRES



Prép.

40min



Cuisson

40 min



Portion

350g

DENRÉES / QUANTITÉS

Petit épeautre aux légumes racines

Petit épeautre	6 kg
Carottes	4 kg
Huile	50 cl
Navet	2 kg
Ail	250 g
Bouillon de légumes	15 L
Poivre	6 g

Potimarron rôti

Potimarron	10 kg
Huile d'olive	20 cl
Cumin	20 g
Sel	15 g
Poivre	10 g

Sauce tartare (base de mayonnaise)

Moutarde	200 g
Jus de citron	12 cl
Crème de soja	80 cl
Huile neutre	3 L
Sel	10 g
Poivre	6 g
Estragon	50 g
Persil	100 g
Cerfeuil	50 g
Echalote	200 g
Cornichon	200 g
Câpres	100 g
Curcuma (facultatif)	5 g
Sel kala namak (facultatif)	5 g

MATÉRIEL

- 1 sauteuse
- 1 four
- Bacs GN 1/1 H 65 et H 250

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Laver, désinfecter et éplucher les carotte, les navets et l'ail.
- Laver et désinfecter le potimarron, les échalottes et les herbes.
- Au cutter, hacher séparément l'ail et les échalotes. Couper les carottes et navets en paysanne. Réserver.
- Hacher séparément les herbes, les câpres et les cornichons. Réserver.
- Découper le potimarron en 16 quartiers. Réserver;
- Réaliser le bouillon de légumes si possible à partir d'une garniture aromatique. Maintenir au chaud en attente d'utilisation
- Laver et égoutter le petit épeautre
- Préchauffer le four en position mixte à +180°C.

3 Réaliser le petit épeautre aux légumes racines

- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter les carottes, les navets et l'ail ciselé et les faire suer.
- Ajouter le petit épeautre. Mélanger. Mouiller avec le bouillon de légumes. Mélanger. Laisser mijoter 45 minutes.
- En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
- Débarasser le petit épeautre aux légumes dans des bacs GN 1/1 H 250 de service. Respecter la procédure de fin de cuisson.

4 Potimarron

- Dans un cul de poule, mélanger l'huile, le cumin, le sel et le poivre. Réserver.
- Dans des bacs GN 1/1 H 65 garnit de papier sulfurisé, répartir les quartiers de potimarrons.
- Les badigeonner du mélange huile et épices.
- Enfourner et laisser cuire 20 minutes à +180°C. Réserver.

5 Réaliser la sauce tartare

- Dans la cuve d'un mixeur, mélanger la moutarde, le jus de citron, la crème de soja, le sel et le poivre. Ajouter le curcuma et le sel kala namak (facultatif).
- En deuxième vitesse, incorporer l'huile en filet régulier. En troisième vitesse, serrer la mayonnaise pendant 2 minutes.
- Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce.
- Hors du mixeur, ajouter délicatement les échalotes, les câpres, les cornichons et les herbes hachés. Réserver au frais.

6 Dressage et astuces

- Cette mayonnaise se monte au mixeur ou blender et non au batteur. Le curcuma accentue sa couleur jaune et le sel kala namak (sel noir et soufré de l'Himalaya) rapproche son goût de celui de la mayonnaise aux oeufs.
- Le potimarron peut être remplacés par des tranches de patates douces, de butternut ou de jeunes carottes.