

Velouté de potimarron et orange, pignons de pin et graines de courges 8 couverts



DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	PRIX	DÉROULEMENT
BASE				<u>BASE :</u> Éplucher et laver et tous les légumes Tailler le potimarron en petits dés, ciseler l'oignon. Passer les deux oranges à la micro- plane et récupérer les zestes.
Potimarron	KG	1		<u>CUISSON :</u> Suer au beurre les oignons, ajouter le potimarron, saler et poivrer, un peu de piment. Mouiller avec le fond de volaille, ajouter les zestes d'orange. Cuire à couvert environ 30 minutes
Orange bio	Pièces	2		
Gros oignons	KG	0,2		
Bouillon de volaille	L	1,5		
Beurre	KG	0,03		
Sel, poivre, piment	PM	PM		
GRAINES ET PIGNONS				<u>FINITIONS :</u> Mixer le velouté, ajouter le jus d'orange et laisser réduire un peu. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. <u>GRAINES ET PIGNONS :</u> Torréfier les graines et pignons dans l'huile d'olive avec les épices . <u>DRESSAGE :</u> Dresser en assiette creuse ou bol, disposer le mélange de graines sur le velouté, décorer avec un peu de crème et coriandre fraîche.
Graine de courges	KG	0,120		
Pignons de pin	KG	0,100		
Cumin	PM	PM		
Coriandre	PM	PM		
Piment d'Espelette	PM	PM		
Sel poivre	PM	PM		
Huile d'olive	L	0,045		
FINITIONS				
Crème épaisse	KG	0,150		
Sel poivre	PM	PM		
Piment	PM	PM		
Coriandre fraîche	Botte	0,25		
<u>Notes personnelles :</u>				

