

Cocktail d'avocat aux crevettes

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
1/ Équeuter la mache et préparer les tomates				
Mâche	kg	Pm		
Ôter la base de la racine puis préparer de petits bouquets de mâche. Les réserver au frais sur papier absorbant.				
2/ Préparer les tomates, Cuire les œufs durs				
Préparer les tomates				
Tomate 80 g	Pièce	8		
Œuf	Pièce	8		
Les monder, les couper en quartiers et les épépiner. Les saler, les poivrer, les retourner et les laisser égoutter environ 1 heure au frais.				
Cuire les œufs durs				
Les tempérer puis les cuire 10 mn à l'eau bouillante vinaigrée.				
3/ Réaliser une purée d'avocat				
Couper en deux, dénoyauter, éplucher et émincer les avocats. Les sauter quelques secondes dans un peu d'huile d'olive pour stopper l'oxydation. Les débarrasser dans un bahut. Assaisonner, ajouter tabasco et jus de citron. Avec un mixeur plongeant, mixer les avocats en ajoutant l'huile d'olive restante. Ciseler les échalotes et les ajouter à la purée				
Avocat	Pièce	4		
Citron	Pièce	1		
Huile d'olive	L	0,025		
Tabasco	L	Pm		
Echalote	Kg	0,020		
Sel / Poivre	Kg	Pm		
4/ Crevettes, vinaigrette et segments de pamplemousse				
Lever les segments de pamplemousse				
Peler à vif et lever les segments de pamplemousse. Les réserver au frais dans leur jus.				
Préparer les crevettes				
Les décortiquer et les tailler en petits dés. Réaliser une sauce mayonnaise/cocktail. Lier les dés de crevettes avec la sauce cocktail				
Pamplemousse	Pièce	3		
Crevettes bouquet	Kg	0,400		
Œuf jaune	Pièce	1		
Moutarde dijon	kg	0,015		
vinaigre blanc	L	0,005		
Huile de Tournesol	L	0,250		
Cognac	L	0,015		
Ketchup	kg	0,030		
Sauce Anglaise	L	PM		
Tabaco	L	PM		
8/ Dresser				
Disposer quatre quartiers de tomate dans le fond d'un verre. Dresser la purée d'avocat à la poche. Ajouter les œufs durs concassés puis les crevettes liées. Finir par les segments de pamplemousse. Dresser un bouquet de mâche assaisonné de vinaigrette au pamplemousse. (jus de pamplemousse récupéré des segments, avec sel, poivre et huile d'olive.)				
Jus de pamplemousse	L	PM		
Huile d'olive	L	PM		
Sel fin / Poivre	kg	PM		
Coût Matières Premières total :				
Coût Matières Premières Portion : #####				



Argumentation Commerciale