



CAP BOURBON



LA LÉGINE SAISIE
À LA PLANCHA
CAKE AUX OLIVES, ARTICHAUT,
SAUCE VIERGE



LA LÉGINE SAISIE À LA PLANCHA

CAKE AUX OLIVES, ARTICHAUT, SAUCE VIERGE

Ingrédients

- ★ 5 œufs
- ★ 2 dl huile d'olive
- ★ 2,5 g de sel
- ★ 10 g geste citron
- ★ 250 g olives vertes
- ★ 30 g anchois
- ★ 235 g farine
- ★ 7,50 g levure chimique

Ingrédients

- ★ 4 tomates
- ★ 2 jus de citron
- ★ 50 g de pignons de pain
- ★ 300 g huile d'olive
- ★ 3 échalotes
- ★ 1 botte de basilic
- ★ sel, poivre

Ingrédients

- ★ 6 beaux pavés de légine de 160g environ
- ★ 1 cake aux olives
- ★ sauce vierge
- ★ 6 artichauts poivrade

Beurre de thym

- ✓ Dans un cul de poule, mettre la farine, la levure, les gestes de citron.
- ✓ Ajouter les œufs, l'huile et mélanger le tout pour obtenir une pâte bien homogène.
- ✓ Ajouter les olives vertes hachées et les anchois.
- ✓ Saler.
- ✓ Couler dans un moule à cake et cuire 20 minutes à 170°C.

Sauce vierge

- ✓ Couper les tomates et épépiner en dés.
- ✓ Ciseler les échalotes.
- ✓ Ajouter le basilic haché, l'huile d'olive, les pignons de pin et le jus de citron.
- ✓ Saler et poivrer.

Légine & dressage

- ✓ Cuire les artichauts.
- ✓ Passer les légines à la plancha 3 à 4 minutes de chaque côté et terminer leur cuisson au four pendant 5 minutes.
- ✓ Tailler le cake aux olives avec un cercle et dresser le tout.