

Menus de demain pour les chefs d'aujourd'hui

FUTURE MENUS 2023



Irrésistibles
carottes
en 4 façons

LE TOP 8

*des tendances des
menus du monde*



Unilever
Food
Solutions



AVANT - propos

Chef Kees van Erp -
Chef cuisinier monde -
Unilever Food Solutions



Proposer des menus tendance et inspirants est un défi permanent lorsqu'on est chef. Et cela l'est d'autant plus aujourd'hui.

C'est pour cette raison que nous avons créé le rapport "Future Menus". Notre objectif : vous accompagner.
En collaboration avec des experts,

nous avons identifié les tendances à venir et en avons sélectionné huit, validées par plus de 1600 chefs à travers le monde. À partir de ces 8 tendances, nous avons testé et approuvé des recettes inspirantes. L'objectif : vous inspirer à créer des menus qui prennent en compte les défis d'aujourd'hui et de demain, tels que : le manque de main d'œuvre et le coût des matières premières.

Nos talentueux Chefs internationaux d'**UNILEVER FOOD SOLUTIONS** se cachent derrière ces recettes inspirantes !

Avec plus de 250 chefs dans plus de 70 pays, nous vous accompagnons dans la création de recettes tendance, adaptées à vos besoins afin que vous soyez prêt-e-s pour demain.

Tout savoir sur **FUTURE MENUS** 2023



Nous vivons une période de changements importants dans le monde. Quatre des huit grandes tendances qu'Unilever a identifiées sont liées à l'industrie agroalimentaire. Elles proviennent de 178 sources de rapports et l'analyse de 44 000 évènements liés à l'alimentation dans plus de 15 pays. Ces tendances représentent de grands changements mondiaux et nous accompagneront pendant les années à venir.

Ces grandes tendances sont :
-Choix de conscience
-Vivre de façon plus saine
-Renaissance de la cuisine et
-Expériences gourmandes

Pour 2023, nous avons identifié huit tendances émergentes de l'industrie de l'agroalimentaire liées à ces quatre grandes tendances.

"Future Menus" est un rapport annuel des tendances de l'industrie agroalimentaire. En 2023, Unilever Food Solutions vous propose de cuisiner 8 tendances. Nous les avons testées et validées avec plus de 1600 chefs dans le monde et leur avons donné vie à travers des recettes de cuisine dédiées aux professionnels de la restauration.

L'objectif : vous inspirer à créer des menus qui prennent en compte les défis d'aujourd'hui et de demain, tels que le manque de main d'œuvre et le coût des matières premières.

Les 8 tendances vous donnent la possibilité :
- de cuisiner des ingrédients plus nutritifs et durables,
- de relever la saveur de vos plats tout en offrant un équilibre des goûts
- d'améliorer l'alimentation par une nutrition plus positive
Ces tendances pourraient également avoir un impact positif sur l'environnement.

Ce rapport détaille chaque tendance et les recettes correspondantes ainsi que :



Présentation des chefs UFS
et astuces de chefs.

N'hésitez pas à consulter notre site internet www.unileverfoodsolutions.fr pour avoir plus de détails sur les tendances et la manière dont **UFS** peut vous accompagner.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.FR

Ce rapport est interactif. Naviguez à votre rythme !

Identifiez les astuces durables grâce à ce symbole !

Le saviez-vous ?

80% des restaurants dans le monde sont confrontés à un problème de main-d'œuvre.

On estime que les recettes à faible empreinte carbone et d'origine végétale connaissent une croissance 15 fois plus élevée qu'il y a 4 ans sur les menus des restaurants.

Les top ingrédients et techniques

les plus adaptés à cette tendance.

LE TOP 8 des tendances DES MENUS DU MONDE



**Ces
irrésistibles
légumes**

09



**Des plats
gourmands
modernes**

21



**Menus anti-
gaspi**

31



**Sauvage et
authentique**



43

Ce rapport
est interactif.
Naviguez à
votre rythme !



**Contrastes
de saveurs**

57



**Des menus
Feel Good**

71

Ingrédients UFS

104

Ingrédients Knorr® Future 50

106

Index

108

Rencontrer l'équipe

110

À propos de nous

112



**À partager
sans
modération**

81



**Composer
avec des
protéines**

95





CES IRRÉSISTIBLES légumes

Des techniques modernes permettent de placer les légumes au centre de l'assiette, en les valorisant, sans compromettre leurs saveurs.

La tendance **“Ces irrésistibles légumes”** leur donne une place de choix, pour des plats généreux et gourmands à base de légumes.

Les convives du monde entier découvrent désormais différentes interprétations de plats d'origine végétale que l'on doit à l'ingéniosité des chefs.



Les recettes végétales pourraient avoir un impact favorable sur l'environnement

À Buenos Aires, le chef Mariano Ramon de **Gran Dabbang** a créé un plat de manioc rôti à la gelée pimentée de banane prata. Inspiré d'influences issues d'Amérique

latine et d'Asie, il sublime les légumes par le biais de mariages intelligents entre les différentes techniques et les produits de ces régions.

LA GRANDE rébellion DU LÉGUME

» Selon le **chef René-Noel Schiemer**, les plats flexitariens ne sont pas nécessairement complexes, il suffit de traiter l'ingrédient principal avec innovation pour simplifier son menu. Dans cette recette, il utilise différentes méthodes pour donner aux carottes des rôles divers dans l'assiette sans y sacrifier le goût.

Top ingrédients : Champignon, chou-fleur, asperge, aubergine, betterave
Top techniques : Frais, cru, griller, cuire au four, rôtir, frire



Carottes en 4 façons à la manière MoleChunks

DU Chef René-Noel Schiemer

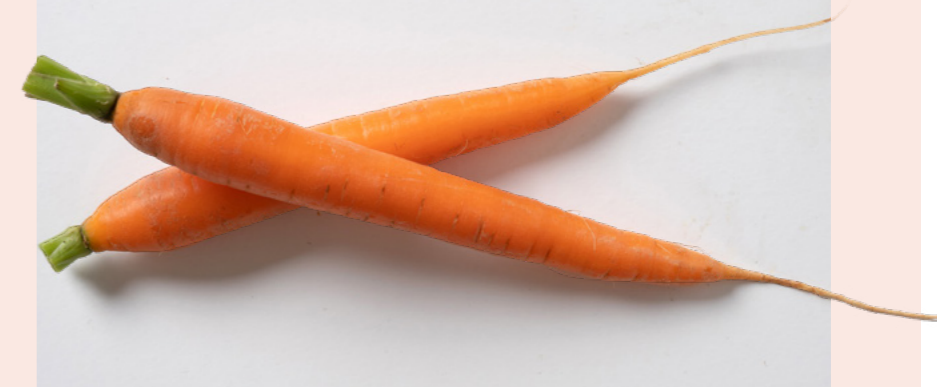


« Les invités se préoccupent de plus en plus de leur alimentation et souhaitent manger de façon plus consciente. Cuisiner plus les légumes ajoute non seulement plus de nutriments au plat, mais ouvre également plus de choix de menus. **Cela permet ainsi d'attirer une clientèle plus importante.** »

Chef René-Noel Schiemer
Conseiller culinaire - Allemagne
@chef_renoel_chefmanship



Utiliser l'ingrédient dans son intégralité permet d'aider à réduire le gaspillage alimentaire et peut être beaucoup plus nutritif !





INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

CAROTTES DE DIFFÉRENTES COULEURS

10 mini carottes de chaque variété (jaune, blanche, orange, violette)

2 gousses de vanille

40 g de **Purée d'Épices Gingembre Knorr® Professional**

100 g de beurre / substitut de beurre

PURÉE DE CAROTTES

1 kg de carottes

100 g de beurre / substitut de beurre

1 orange biologique

10 g **Bouillon de Légumes Knorr® Professional**

HUILE VERTE DE CAROTTES

200 g de fanes de carottes

200 g d'huile de tournesol

CENDRE DE CAROTTES

500 g d'épluchures de carottes

250 g de fanes de carottes

30 g de sucre brun

sel, quantité à adapter selon besoin

MOLE D'ÉMINCÉ VÉGÉTALIEN

700 g **Emincé Végétalien Le Boucher Végétarien®**

40 g de préparation d'épices pour mole

huile de noisette, quantité à adapter selon besoin

CRÈME JOGI VEGAN

300 g de mayonnaise vegan

50 g de yaourt vegan

Granulés de Liant Instantané Knorr® Professional, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

CAROTTES DE DIFFÉRENTES COULEURS

- Pelez et nettoyez les carottes.
- Préparez un sac sous vide pour chaque type de carotte.
- Placez ½ gousse de vanille, 10 g de pâte d'épices et 25 g de beurre dans chaque sac.
- Ajoutez les carottes et une goutte d'eau.
- Fermez sous vide à 100 % et faites cuire à la vapeur à 85 °C pendant environ 40 minutes.

PURÉE DE CAROTTES

- Réservez les fanes de carottes.
- Lavez et pelez les carottes et coupez-les en fines tranches.
- Placez dans un sac sous vide avec du beurre, le jus d'une orange et le bouillon.
- Fermez sous vide à 100 % et faites cuire à la vapeur à 85 °C pendant environ 60 minutes.
- Retirez et mélangez.

HUILE VERTE DE CAROTTES

- Lavez les fanes de carottes puis séchez-les dans une essoreuse à salade.
- Faites chauffer avec l'huile à environ 150 °C, laissez refroidir et réservez toute la nuit.
- Filtrez et embouteillez.

CENDRE DE CAROTTES

- Mélangez les épluchures et les fanes lavées.
- Ajoutez le sucre et le sel.
- Faites rôtir avec un chalumeau.
- Faites sécher à 160 °C (sans chaleur tournante) pendant environ 20 minutes.
- Effritez finement ou utilisez un mortier.

MOLE D'ÉMINCÉ VÉGÉTALIEN

- Faites mariner les morceaux sortis du congélateur avec le mole et l'huile de noisette.
- Placez dans un sac ou une boîte et laissez pendant environ 4 heures.
- Sortez et faites frire selon votre technique habituelle.

CRÈME JOGI VEGAN

- Mélangez tous les ingrédients ensemble.



@chef_renenoeel_chefmanship

Choux de Bruxelles grillés glacés au gochujang fumé

PAR *Eric Chua*



« Un des avantages à travailler les légumes est d'utiliser davantage de techniques culinaires pour offrir différentes expériences gastronomiques à vos convives. En tant que chef, je souhaite qu'ils tombent à nouveau amoureux des légumes. »

Chef cuisinier Eric Chua
- Singapour
@ufssgchefs;chef_eric_chua

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

SALADE DE CHOU DE BRUXELLES

200 g de choux de Bruxelles parés

100 g de **Mayonnaise à la Moutarde de Dijon**

Haute Fermeté AMORA®

20 g de jus de citron

2 g de carvi

1 g de sel

1 g de poivre écrasé

GLAÇAGE DE GOCHUJANG FUMÉ

60 g de sauce sucre/miel

50 g de **Sauce Sandwich & Burger Poivron Rouge**

& Tabasco Hellmann's®

50 g de gochujang

3 g d'huile de sésame

3 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Agrumes Knorr® Professional

CHOUX DE BRUXELLES GRILLÉS

700 g de choux de Bruxelles parés

25 g d'huile d'olive

5 g de condiment **Knorr® Aromat**

1 g de poivre blanc, écrasé

GARNITURE

20 g de graines de sésame blanc grillées

30 g de vert de cébette

10 g de cresson de coriandre

MÉTHODE

SALADE DE CHOU DE BRUXELLES

- Lavez les choux de Bruxelles.
- Coupez les choux de Bruxelles en tranches de 2 mm d'épaisseur.
- Placez les fines lamelles de choux de Bruxelles dans un saladier.
- Ajoutez les autres ingrédients et bien mélanger.
- Réservez au froid 1 heure avant le service.

GLAÇAGE DE GOCHUJANG FUMÉ

- Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier.
- Fouettez énergiquement et réservez pour utilisation ultérieure.

CHOUX DE BRUXELLES GRILLÉS

- Bien laver les choux de Bruxelles.
- Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en deux.
- Placez les choux de Bruxelles, l'huile d'olive, les aromates et le poivre blanc dans le saladier.
- Mélangez et faites mariner 15 minutes.
- Préchauffez le four muni d'une plaque épaisse en fonte à 200 °C.
- Une fois prêt, positionnez les choux de Bruxelles marinés sur la plaque en fonte de façon uniforme.
- Faites rôtir pendant 8 minutes et mélangez légèrement à mi-cuisson.
- Une fois grillés, placez dans le saladier et recouvrez de glaçage de gochujang fumé.
- Mélangez et transférez sur assiette.
- Garnissez généreusement et servez avec la salade de choux de Bruxelles froide.



Pour une recette plus végétale, utilisez de la mayonnaise vegan au lieu de la Mayonnaise Amora.

Mini crème glacée au panais et panna cotta

PAR *Maurits van Vroenhoven*



« Les desserts sont souvent associés aux saveurs riches telles que le beurre, le sucre et la crème. **Une partie peut être remplacée par des légumes, en particulier les légumes racines, qui contiennent une source naturelle de sucres.** Nous utilisons souvent la betterave, le panais, la carotte ou la patate douce pour la réalisation de nos desserts. »

Maurits van Vroenhoven
Chef développement de marque – Pays-Bas
@chef_maurits_van_vroenhoven

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MINI CRÈME GLACÉE (± 50 PIÈCES)

1000 g de lait
2 gousses de vanille
350 g de panais en morceaux
400 g de sucre
1000 g de crème
pincée de sel
200 g de jaunes d'œufs
écorce de citron, quantité à adapter selon besoin
300 g de lait
chocolat pour préparations
morceaux de noisettes

PANNA COTTA (± 12 PORTIONS, 90 ML)

500 g de lait
125 g de panais en morceaux
130 g de Panna Cotta Carte D'Or®
500 g de crème
100 g de chocolat blanc

MÉTHODE

MINI CRÈME GLACÉE (± 50 PIÈCES)

- Faites lentement cuire le lait, la vanille et les petits morceaux de panais.
- Une fois les légumes tendres, retirez les gousses de vanille et mixez le lait et le panais jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- Ajoutez le sucre et laissez-le fondre.
- Ajoutez la crème, une pincée de sel et les jaunes d'œufs, fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez l'écorce de citron.
- Pasteurisez la base de crème.
- Utilisez une sorbetière pour la réalisation de la crème glacée.
- Utilisez des moules en silicone pour répartir la crème glacée uniformément.
- Laissez la crème prendre.
- Faites fondre le chocolat noir et trempez les crèmes glacées à moitié dans le chocolat.
- Saupoudrez le chocolat de noisettes.

PANNA COTTA (± 12 PORTIONS, 90 ML)

- Faites lentement cuire le lait et les petits morceaux de panais.
- Une fois les légumes tendres, mixez le lait et les panais jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- Retirez du feu et ajoutez le mélange pour panna cotta, mélangez 30 secondes et ajoutez le chocolat blanc.
- Remuez jusqu'à dissolution.
- Versez le mélange dans les ramequins et réservez au frais.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

TOFFEE CARAMEL SALÉ

400 g de topinambours (crus en morceaux)

1 boîte (320 g) de lait de coco concentré

extrait de vanille, quantité à adapter selon besoin

100 ml de crème d'origine végétale

sel de mer, quantité à adapter selon besoin

GEL D'ARGOUSE

500 g de purée d'argouse

500 g d'eau

175 g de purée de kalamansi

125 g de gin

200 g de sucre

20 g d'agar-agar

CROQUANTS DE PANAIS

320 g de purée de panais

160 g de sucre glace

INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES

cresson, quantité à adapter selon besoin

oseille, quantité à adapter selon besoin

morceaux de noisettes, quantité à adapter

selon besoin

poudre de panais séchés, quantité à adapter selon

besoin

MÉTHODE

TOFFEE CARAMEL SALÉ

- Faites rôtir les topinambours à 185 °C pendant 20 minutes ou jusqu'à coloration dorée et caramélisation.
- Versez le lait de noix de coco concentré dans une casserole, ajoutez les légumes rôtis, l'extrait de vanille et faites cuire.
- Caramélisez le lait jusqu'à l'obtention d'une coloration brune et dorée.
- Ajoutez la crème d'origine végétale et faites cuire.
- Ajoutez le sel à votre convenance.
- Versez le mélange dans le mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

GEL D'ARGOUSE

- Placez l'ensemble des ingrédients dans une casserole.
- Portez à ébullition tout en fouettant.
- Laissez cuire lentement pendant une minute et versez le mélange dans un bac gastro.
- Laissez le mélange refroidir et placez en cellule pendant 1 heure au réfrigérateur.
- Passez le mélange au mixeur jusqu'à l'obtention d'un gel lisse.
- Placez dans une poche à douilles et réservez au réfrigérateur.

CROQUANTS DE PANAIS

- Faites cuire les morceaux de panais dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis égouttez.
- Pesez le panais cuit et ajoutez la moitié de ce poids en sucre glace.
- Mettez les morceaux et le sucre dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse.
- Réservez le mélange dans un récipient au réfrigérateur.
- Étalez le mélange de façon uniforme sur un pochoir et faites cuire dans un four préchauffé à 130 °C pendant 10 à 12 minutes.
- Conservez dans un récipient hermétique.



Les **panais** sont l'élément principal de la base de crème glacée utilisée pour les mini crème glacée réalisés avec la **Panna Cotta Carte D'Or® Professional**, ils ont également été mixés avec du sucre glace, étalés sur un pochoir et cuits au four pour réaliser les croquants de la garniture.



@chef_maurits_van_vroenhoven



Des plats gourmands MODERNES

Les plats réconfortants ne devraient pas à être monotones et prévisibles... en voici la preuve !

La tendance **“Des plats gourmands modernes”** modernisent les plats traditionnels tout en respectant leur culture originale.

» Si les convives recherchent l'authenticité des plats “faits maison”, ils aimeront également découvrir de nouvelles combinaisons délicieuses. Cela est possible en ajoutant ou substituant des ingrédients, en associant deux ou plusieurs concepts classiques, pour créer de la nouveauté, ou bien en appliquant des techniques qui améliorent la saveur et la texture du plat.

On s'inspire de **Manam** de The Moment Group, à **Manille**, qui a réinventé le Kansi (jarret de bœuf dans une soupe Batuan aigre) en utilisant de la poitrine de bœuf salée servie avec une sauce gravy épaisse et fumante.

Dans cette section

Le chef **Giuseppe Buscicchio** se démarque avec sa recette de Tortellini au charbon végétal et au safran. Il réinterprète sa pâte à pâtes classique en utilisant des ingrédients prêts à l'emploi pour imiter la couleur des pierres longeant les rivières et la garnit avec un osso buco de bœuf cuit à basse température, de la mortadelle de Bologne et du jambon de Parme.

Top ingrédients : Poulet, poisson, bœuf, pomme de terre, pâtes
Top techniques : Griller, mariner, braiser, rôtir, cuire à la vapeur

Tortellini au charbon végétal et au safran

PAR le chef Giuseppe Buscicchio



« Les convives aiment redécouvrir ces plats qu'ils connaissent bien sous une nouvelle forme restant fidèle à la tradition tout en réinterprétant de nouvelles combinaisons d'ingrédients, de nouvelles méthodes de cuisson et, surtout, de nouvelles présentations ! »

Ils adorent être surpris ! »

Chef Giuseppe Buscicchio -
chef cuisinier principal pays - Italie
@giuseppebuscicchiochef

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

PÂTES TORTELLINI

- 700 g de farine « 00 »
- 300 g de semoule de blé moulu
- 7 jaunes d'œufs
- 10 œufs entiers
- 50 g de **Pâte Safran Knorr® Professional**
- vin blanc, à votre convenance
- charbon végétal, à votre convenance

GARNITURE DES TORTELLINI

- huile, quantité à adapter selon besoin
- céleri, carotte, oignon, laurier
- 500 g d'osso buco de bœuf
- sel et poivre, quantité nécessaire
- 500 ml de **Bouillon de Bœuf Déshydraté Knorr® Professional**
- 100 g de mortadelle de Bologne
- 200 g de jambon de Parme
- 100 g de moelle de bœuf
- noix muscade, à votre convenance
- 100 g de parmesan
- 2 œufs

MÉTHODE

PÂTES TORTELLINI

- Mélangez la farine « 00 » avec la semoule de blé moulu, les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Ajoutez la **Pâte de Safran Knorr® Professional** diluée dans le vin blanc et transférez dans le batteur mélangeur.
- Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Divisez la pâte en deux pâtons : l'un sera coloré avec le charbon végétal, l'autre avec le safran.
- Placez sous vide les deux pâtons et laissez reposer environ 1 heure.

GARNITURE DES TORTELLINI

- Dans une casserole, préparez une base d'huile, de céleri, de carottes et d'oignons coupés en brunoise.
- Ajoutez l'osso buco de bœuf et faites cuire à feu vif.
- Assaisonnez avec les feuilles de laurier, le sel et le poivre puis saupoudrez enfin de **Bouillon de Bœuf Déshydraté Knorr® Professional**.
- Laissez cuire au moins 2 heures et laissez refroidir.
- À l'aide du hachoir à viande, hachez le contenu de la casserole, y compris les légumes.
- Hachez la mortadelle de Bologne et le jambon de Parme pour créer un appareil dans lequel vous ajouterez la moelle, la noix de muscade râpée, le parmesan et les œufs.
- Pour réaliser les tortellini au safran en forme de pierres, placez la garniture dans une poche à douille et remplissez les moules en silicone en forme de pierres.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

COINGS MARINÉS

3 coings entiers

500 ml de vin italien de bonne qualité

100 g de sucre

2 fèves de cacao

10 g de poivre long

zeste de citron

sauge

romarin

EAU DE PARMESAN

200 g de pelures de parmesan rôties

300 ml d'eau minérale

POUR FINIR

beurre, quantité à adapter selon besoin

eau de parmesan

huile de pin de montagne

sable de noisette

feuilles de syrha et de kikuna

MÉTHODE

COINGS MARINÉS

- Pelez les coings, coupez-les en deux et épépinez-les.
- Placez les coings dans un sac de cuisson sous vide et ajoutez le vin, le sucre, les fèves de cacao, le poivre long, le zeste de citron, la sauge et le romarin.
- Fermez à 99,9 % et faites cuire dans un four vapeur pendant 40 minutes.
- Laissez refroidir.

EAU DE PARMESAN

- Placez les pelures de parmesan préalablement rôties à l'aide d'un chalumeau de cuisine dans le sac sous vide, ajoutez l'eau minérale, fermez à 99,9 % et faites cuire dans un four à vapeur pendant 2 heures à 65 °C.
- Ouvrez le sac et passez le liquide de cuisson.

POUR FINIR

- Faites blanchir les pâtes à l'eau bouillante puis faites sauter dans une poêle avec le beurre et la sauge.
- Servez en alternant les pierres jaunes et noires.
- Créez des demi-sphères avec le coing.
- Répartissez l'eau de parmesan sur les assiettes et garnissez.



Le **coing** est mariné dans un bon vin italien avec des aromates et des épices et cuit dans un sac sous-vide au four à vapeur.



@giuseppebusicchiochef



Moussaka à l'assiette

PAR *Katerina Menti*



« J'aime les recettes traditionnelles car je pense qu'elles ont un lien avec notre civilisation grecque. **Mais nous devons aussi nous adresser à la génération actuelle.** »

Cheffe Katerina Menti-
Cheffe consultante - Grèce
@katerina_menti @Ufschefsgr

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

VIANDE HACHÉE

30 g d'huile d'olive
2 oignons émincés
500 g de viande hachée maigre
3 g d'épices
10 g d'ail
150 g de **Base Tomate Knorr® Professional**
30 g de ketchup
poivre, sel, sucre, quantité à adapter selon besoin
8 g de **Bouillon de Bœuf Gélifié Knorr® Professional**

LÉGUMES

1 grosse patate douce rouge*
1 grosse aubergine
farine, quantité à adapter selon besoin
huile de tournesol, quantité à adapter selon besoin

CREAM CHEESE

300 g de crème de lait
5 g de **Maïzena®**
2 g de noix muscade
200 g de Gravieria râpé
80 g de parmesan râpé
sel, poivre, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

VIANDE HACHÉE

- Faites revenir les oignons dans une casserole avec l'huile d'olive.
- Ajoutez la viande hachée ainsi que le reste des ingrédients et les épices.
- Faites chauffer à feu vif et mijoter pendant 40 minutes. Ajoutez le bouillon de bœuf gélifié et mélangez.

LÉGUMES

- Faites bouillir la patate douce, pelez-la et coupez-la en dés.
- Aubergine : coupez-la en dés puis farinez. Faites frire dans l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

CREAM CHEESE

- Faites bouillir la crème de lait avec la **Maïzena®** et la noix de muscade râpée. Retirez du feu.
- Ajoutez le fromage et mélangez jusqu'à obtention d'un appareil lisse.
- Salez et poivrez.
- Versez le mélange dans un siphon.

CHIPS DE PARMESAN

- Râpez le parmesan et disposez-le en petits tas sur un tapis Silpat (60 g chacun) puis enfournez à 160 °C pendant 10 minutes.



Pour un plat plus végétal, utilisez le Haché Végétalien Le Boucher Végétarien® et le Concentré Légumes Knorr® Professional.

*La patate douce rouge fait partie des aliments Future 50 Foods, elle est nutritive et durable. La patate douce rouge d'Indonésie (Cilembu) est un délice culinaire, c'est aussi une source précieuse de plusieurs nutriments essentiels.

Doner Kebab *Vegan*

PAR *Yasemin Ataman*



« Le Moyen-Orient et l'Asie ont des gastronomies qui sont aujourd'hui connues dans le monde entier et surtout sur la scène street food. **Il est important d'adapter ces plats à un plus grand nombre de convives.** »

Cheffe Yasemin Ataman-
Cheffe cuisinière corporate - Turquie

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

GARNITURE

2 kg de pleurotes

2 boîtes de yaourt de soja nature

huile d'olive, quantité à adapter selon besoin

200 g de concentré de tomates

1 cuillère de **Purée d'Épices Ail Knorr®**

Professional

1 kg d'oignons

Mélange d'épices Arabic, quantité à adapter selon besoins

2 boîtes de **Haché Végétalien Le Boucher**

Végétarien®

panko, quantité à adapter selon besoin

1 bouquet de persil

1 bouquet de menthe fraîche

1 kg d'oignons rouges

500 g de sucre

paprika, quantité à adapter selon besoin

cumin, quantité à adapter selon besoin

WRAP

tzatziki vegan

10 pains pita

condiment de tomate

MÉTHODE

GARNITURE

- Faites griller les pleurotes sur les braises jusqu'à ce qu'elles croustillent.
- Mélangez le yaourt vegan, l'huile d'olive, le concentré de tomates, la **Purée d'Épices Ail Knorr® Professional**, la purée d'oignons et les épices Arabic.
- Mélangez les champignons, la boîte de **Haché Végétalien Le Boucher Végétarien®**, le panko et la marinade et façonnez un boudin à l'aide de film alimentaire.
- Après avoir laissé reposer au réfrigérateur pendant une heure, placez dans l'eau bouillante pendant 45 minutes puis refroidissez immédiatement à l'aide d'une glaçante.
- Une fois le boudin refroidi et ferme, tranchez et faites cuire sur les braises ou à la poêle jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

WRAP

- Servez avec du tzatziki vegan, du pain pita et du condiment de tomate.



Cette recette d'inspiration végétale pourrait avoir un impact positif sur l'environnement.



Menus ANTI-GASPI

Faire le bon choix d'ingrédients pour réduire le gaspillage alimentaire.

La tendance "**Menus anti-gaspi**" a pour objectif de minimiser les déchets et d'optimiser les saveurs culinaires.

Nous avons beaucoup à apprendre des différentes cuisines du monde qui utilisent l'ingrédient brut. Cela permet de tirer le meilleur de chaque aliment. Cela signifie que tout l'ingrédient doit être utilisé dans sa totalité et pas seulement « les morceaux nobles ou premium ». Cela génère également un impact positif sur nos profits, ainsi tout le monde est gagnant.

Les techniques ancestrales telles que la fermentation, le saumurage et le séchage permettent non seulement de prolonger la durée de vie des aliments mais aussi de créer un mélange de saveurs sophistiquées. Enfin, une planification efficace du travail en cuisine comme en salle permet de réduire le gaspillage alimentaire de façon significative.

LES HÉROS DE L'ANTI-GASPI

» Au cours de cette section, la **chefe Joanne Limoanco Gendrano** nous montre comment utiliser les pois chiches de multiples manières - cela aide à simplifier l'inventaire et à réduire le gaspillage.

Top ingrédients : Légumes, soupes, bouillons, viande, légumes verts
Top techniques : Bouillir, griller, braiser, rôtir, réduire en purée



Labyrinthe de Mezze

PAR *Joanne Limoanco Gendrano*



« Ce plat a pour concept d'associer une gaufre salée à certains des mezzés froids les plus populaires. Les mezzés sont souvent servis avec une grande quantité de saj (gallettes de pain). Dans cette recette, le saj est remplacé par une gaufre sans gluten nappée de houmous d'avocat et de moutabal. Chaque bouchée offre aux convives un mélange de saveurs sophistiquées et de textures du Moyen-Orient. »

Cheffe Joanne Limoanco Gendrano-
Cheffe cuisinière - Moyen-Orient, Pakistan, Sri Lanka
@hellochefjo

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

GAUFRE DE POIS CHICHES

100 g de farine de pois chiches

25 g de féculé d'arrow root ou de maïs

25 g de féculé de pommes de terre

5 g de poudre de champignons shiitake

3 g de bicarbonate de soude

1 g de **Bouillon de Légumes Déshydraté Knorr®**

Professional

5 ml de vinaigre de cidre

90 ml d'aquafaba ou d'eau de cuisson des pois chiches

360 ml d'eau

huile d'olive à vaporiser, quantité à adapter selon besoin

HOUMOUS D'AVOCAT

120 g de pois chiches (en boîte ou frais) égouttés

250 g d'avocat Hass

45 ml de tahini

30 ml de jus de citron

2 g de cumin en poudre

sel et poivre, quantité à adapter selon besoin

2 à 3 glaçons

*La texture de la pâte est plus fine qu'une pâte à gaufres habituelle.

MÉTHODE

GAUFRE DE POIS CHICHES

- Combinez tous les ingrédients secs dans un saladier et les ingrédients liquides dans un autre.
- Assurez-vous que les ingrédients liquides soient à température ambiante ou tièdes.
- Incorporez les ingrédients liquides aux secs à l'aide d'un fouet.
- Laissez reposer à couvert pendant environ une heure.
- Faites chauffer le gaufrier à 175 °C (selon le modèle et la marque de l'appareil).
- Lorsque le gaufrier est chaud, versez suffisamment de pâte* pour couvrir la surface de chauffe.
- Faites cuire jusqu'à ce que la gaufre soit croustillante.

HOUMOUS D'AVOCAT

- Faites bouillir les pois chiches en boîte dans 750 ml d'eau pendant 5 à 8 minutes pour retirer l'excédent de sel et ôter la peau facilement.
- Égouttez l'eau immédiatement (ou réservez le liquide pour la réalisation de la pâte à gaufre ou autres) et placez sous l'eau courante. L'eau du robinet aidera à décoller la peau.
- Égouttez les peaux. Réservez-les pour les déshydrater.
- Nous vous conseillons de travailler les pois chiches tant qu'ils sont chauds. Travaillez rapidement pour retirer la peau, enlevez l'excédent d'eau et placez les pois chiches immédiatement au robot. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Assaisonnez à votre convenance.
- Placez dans une poche à douilles et faites refroidir jusqu'à l'utilisation.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

GELÉE DE JUS DE BETTERAVES EN PICKLES

utiliser le jus de betteraves en pickles maison
ou du commerce

2 g d'agar-agar

350 ml de jus de betteraves en pickles

MOUTABAL

450 g de moutabal

POUSSES DE POIS CHICHES

100 g de pousses de pois chiches frites

POUR FINIR

peaux de pois chiches séchées

Micro herbes aromatiques (cresson de
betterave et de roquette)

betteraves en pickles

MÉTHODE

GELÉE DE JUS DE BETTERAVES EN PICKLES

- Portez le jus de pickles et l'agar-agar à ébullition pendant 2 à 3 minutes.
- Transférez le liquide sur une plaque. Faites refroidir jusqu'à formation d'un bloc de gelée solide.
- Tranchez la gelée en cubes et placez dans un robot ou un mixeur. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Placez dans une poche à douille ou une bouteille compressible pour réaliser la garniture.

Les **pois chiches** ont été utilisés de trois façons différentes : la farine de pois chiches a servi à la réalisation de la pâte à gaufre, les pois chiches frais ont été mixés dans le houmous d'avocat et les pousses de pois chiches ont été utilisées comme garniture pour compléter le plat.



Chamallows aux tomates oranges fumées

PAR *Ronald van der Laars*



« C'est une explosion en bouche qui fait découvrir de nouvelles saveurs. Cette recette, que l'on peut twister de nombreuses façons et associer à d'autres plats, est idéale pour utiliser le reste de tomates. » ASTUCE : Vous pouvez utiliser des tomates fermentées pour cuisiner cette recette tout au long de l'année.

Chef Ronald van der Laars-
Chef développement de marque - Pays-Bas
@ufs_chef_ronald

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

Texture Gélatine Knorr® Professional

100 g d'eau

250 g de tomates orange Future 50 Foods

4 g d'assaisonnement liquide **Saveurs**

Intenses Fumé Knorr® Professional

7 g de **Concentré Liquide Légumes Knorr®**

Professional

25 g de quinoa blanc

25 g oil

1 g baharat spices

Les **tomates oranges** ont été mixées, assaisonnées et liées à la gélatine dans un moule pour créer les chamallows tandis que leurs peaux ont été déshydratées et mixées en poudre pour apporter la touche finale au plat.



MÉTHODE

CHAMALLOW

- Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites bouillir les tomates oranges pour enlever leur peau et coupez-les en quartiers (conservez les pelures et l'eau).
- Ajoutez l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Fumé Knorr® Professional**, mixez avec le **Concentré Liquide Légumes Knorr® Professional** et 100 g d'eau, passez au tamis, conservez 250 g de liquide et assaisonnez à votre convenance.
- Faites chauffer une petite quantité de jus avec la gélatine pour la dissoudre et fouettez pour incorporer au restant de jus de tomate.
- Placez de la glace à l'extérieur du bol et fouettez jusqu'à obtention d'un mélange aérien et moussant.
- Transférez dans un moule ou sur une plaque.

POUDRE DE TOMATE

- Faites sécher les épilures dans un four à basse température à 80 °C (sans chaleur tournante) pendant environ 1 heure ou utilisez un déshydrateur à légumes jusqu'à ce qu'elles aient séché, puis réduisez-les en poudre.

QUINOA SOUFFLÉ

- Réutilisez l'eau de cuisson des tomates et faites cuire le quinoa blanc selon les instructions figurant sur l'emballage, égouttez.
- Faites cuire dans une poêle non-adhésive avec l'huile jusqu'à obtention d'une coloration dorée et d'une croustillance, ajoutez les épices, assaisonnez à votre convenance et placez dans un torchon de cuisine.

POUR FINIR

- Garnissez d'une touche de poudre de tomate et de quinoa croustillant.



Manger une plus grande variété d'aliments similaires multiplie la variété des cultures et rend ainsi le système alimentaire plus fort, les tomates oranges contiennent jusqu'à 2 fois plus de vitamines A et B que les autres types de tomates.

Poitrine de porc cuite à basse température et purée de chou-fleur

PAR *Craig Elliott*



« La cuisson sous vide employée dans cette recette permet d'obtenir une succulente viande de porc. **Je me suis servi de poitrine de porc, généralement peu utilisée dans notre gastronomie.** Conserver la peau des pommes et du butternut confère au plat final de la texture et de la couleur. »

Chef Craig Elliott -
Chef cuisinier - Afrique du Sud
@chefcraigelliott

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

PORC

2 g d'épices à barbecue

250 ml de sauce miel et soja

2 g d'épices pour curry

5 g de graines de cumin

PURÉE DE CHOU-FLEUR

½ gousse de vanille

1 g de noix muscade râpée

300 g de chou-fleur

30 ml de crème

MÉTHODE

PORC

- Mélangez les épices à barbecue, la sauce soja et miel, les épices pour curry et les graines de cumin pour réaliser une marinade et versez sur la poitrine de porc.
- Placez la poitrine de porc dans un sac sous vide avec le restant de marinade et scellez.
- Faites cuire sous vide à 60 °C pendant 18 heures.
- Une fois la poitrine cuite, retirez-la du sac. Disposez sur une plaque, couvrez et placez un poids pour comprimer la viande.
- Coupez le porc en portions de 150 g, scarifiez et mettez à rôtir au four pendant 15 minutes à 220 °C.

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- Faites bouillir la gousse de vanille et la noix de muscade avec les fleurettes et les tiges de chou-fleur. Passez et mixez au Thermomix avec la crème jusqu'à obtention de la consistance désirée.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

POMMES ET BUTTERNUT

15 ml de jus de citron frais (conservez le zeste pour réaliser un pudding au pain et beurre)

75 g de pommes (Golden Delicious) coupées en tranches

150 g de butternut coupée en tranches avec la peau

1 g d'assaisonnement pour légumes

1 g de paprika

1 g d'assaisonnement pour frites et pommes de terre

JAMBON DE PARME GLACÉ AU MIEL

150 g de jambon de Parme

5 ml de miel

MANGETOUT

5 g de pois gourmand/pois mangetout découpés en losanges

MÉTHODE

POMMES ET BUTTERNUT

- Pressez le jus de citron sur les pommes tranchées (avec la peau) pour qu'elles ne s'oxydent pas.
- Placez la butternut (avec la peau) dans un plat allant au four et assaisonnez avec les épices.
- Faites cuire au four pendant environ 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit cuite et ferme.

JAMBON DE PARME GLACÉ AU MIEL

- Placez le jambon de Parme entre 2 feuilles de papier cuisson et recouvrez d'un poids.
- Placez au four pendant 15 minutes à 180 °C.
- Retirez du four, nappez de miel, faites rôtir à découvert pendant 5 minutes.
- Retirez le papier cuisson, réservez.

MANGETOUT

- Faites blanchir les pois mangetout dans l'eau bouillante avec du bicarbonate de sodium pendant 15 secondes, égouttez et réservez.



@chefcraigelliot



Sauvage et AUTHENTIQUE

Des plats de saison inspirés par la diversité qu'offre la nature...

La tendance **"Sauvage et authentique"** utilise des ingrédients issus de la cueillette pour des plats durables et délicieux.

Fleurs comestibles, baies sauvages et algues transmettent aux invités un sentiment de connexion avec leur environnement local et varié à la fois. L'objectif étant de s'éloigner des plats traditionnels et de s'appuyer sur ce qu'offre la nature afin de créer des plats simples et durables avec des ingrédients produits localement.

Mabu Mabu, de Melbourne, prône la totale disponibilité des ingrédients locaux dans les restaurants du pays.

Ému grillé, Kutjera (raisin du désert), poivre de Tasmanie, mélasse et chips de manioc font partie des menus réalisés à partir d'ingrédients locaux.

» Pour le **chef Andrew Ballard**, l'utilisation d'ingrédients locaux et sauvages est une tendance naissante en Australie. Son plat moderne de gnocchi a été réinterprété avec la saveur terreuse des feuilles d'arroche. Et surtout, c'est une recette simple et facile à préparer.



L'utilisation d'ingrédients locaux permettrait d'avoir un impact favorable sur l'environnement et la chaîne alimentaire.

Top ingrédients : Champignons sauvages, fleurs comestibles, truffe, algue, baies sauvages
Top techniques : Frais, griller, mariner, bouillir, cru

Gnocchi d'arroche à la tétragone cornue

PAR *Andrew Ballard*



« La tétragone cornue se trouve sur le littoral et les estuaires de l'est de l'Australie. Elle se substitue parfaitement aux épinards ou aux bettes qui sont habituellement utilisés pour réaliser des sauces pour des pâtes, des poêlées et des tartes. Aux côtés d'ingrédients tels que l'arroche, la myrte citronnée et la feuille de poivre de Tasmanie des montagnes, la tétragone gagne en **popularité et se trouve dans des plats inspirés du bush australien.** »

Chef Andrew Ballard
Chef cuisinier - Australie, Nouvelle-Zélande
@ufschefs

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

- GNOCCHI**
- 170 ml de lait
 - 300 g de flocons de pommes de terre
 - 2 jaunes d'œufs
 - 100 g de parmesan râpé
 - 15 g de sel
 - 50 g de farine blanche
 - 20 g de feuilles d'arroche séchées
 - 10 g de feuilles de poivre de Tasmanie des montagnes

- SAUCE TOMATE**
- 50 ml d'huile
 - 150 g d'oignon
 - 4 gousses d'ail
 - 15 g de booster de légumes sans gluten
 - 700 g de base de sauce **Pronto Napoli Knorr® Professional**
 - 200 ml de crème
 - 30 g de **Saveurs Intenses Umami Knorr® Professional**
 - 50 g de feuilles de fleur de cire de Geraldton finement hachées

MÉTHODE

- GNOCCHI**
- Dans une grande casserole, portez 550 ml d'eau à ébullition. Retirez du feu après ébullition. Versez le lait avant d'intégrer les flocons de pommes de terre en fouettant. Fouettez jusqu'à incorporation, laissez reposer deux minutes et fouettez à nouveau.
 - Dans un petit saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le parmesan.
 - Une fois la purée de pommes de terre refroidie, ajoutez le mélange œufs/parmesan puis la farine tamisée et les feuilles d'arroche séchées. Ajoutez suffisamment de farine pour obtenir une pâte ferme. Déposez la pâte sur un plan de travail bien tamisé et pétrissez légèrement.
 - Divisez la pâte en deux et façonnez chaque moitié en long cylindre d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Coupez en petits morceaux de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau enduit de farine.
 - Faites cuire les gnocchi dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, puis faites cuire 2 à 3 minutes de plus. Égouttez et réservez au chaud.

- SAUCE TOMATE**
- Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché et faites revenir 5 minutes.
 - Mélangez le booster de légumes à 500 ml d'eau, versez dans la casserole avec la sauce **Pronto Napoli Knorr®**, la crème et l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Umami Knorr® Professional**. Portez à ébullition et faites réduire à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez les feuilles de fleur de cire de Geraldton et faites cuire pendant 1 à 2 minutes.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

EXTRA

2 kg de grosses crevettes vertes décortiquées,
déveinées, queues intactes

200 g de prosciutto

350 g de tétragone cornue

MÉTHODE

EXTRA

- Assaisonnez et poêlez les crevettes à feu vif.
- Faites cuire le prosciutto au four jusqu'à ce qu'il soit croustillant et réduisez-le en poudre.
- Mélangez tous les ingrédients et faites chauffer avant de servir.

L'**arroche**, sous forme séchée et en flocons, a été utilisée pour assaisonner la pâte, elle ajoute ainsi une saveur aromatique aux gnocchi.



Poitrine de porc à la purée d'ortie et huile de pin

PAR Wesley Bay



« En tant que chef, je suis toujours ravi de découvrir de nouveaux ingrédients et encore plus lorsqu'on peut les récolter soi-même. Les ingrédients locaux donnent aux chefs plus d'espace **pour exprimer leur créativité et permettent de travailler au rythme des saisons.** »

Chef Wesley Bay -
Conseiller culinaire - Belgique
@chefwesley_

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

POITRINE DE PORC

10 kg de poitrine de porc

5 L d'eau

150 g de sel nitré

165 g de sel

165 g de sucre

baies de genièvre, poivre, citronnelle, ail,
quantité à adapter selon besoin

baie de coriandre, cardamome, graines de
fenouil, estragon, gingembre, quantité à
adapter selon besoin

HUILE DE PIN

200 g d'aiguilles de pin

600 ml d'huile de maïs

sel, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

POITRINE DE PORC

- Mélangez tous les ingrédients et saumurez la poitrine de porc pendant 24 heures.
- Rincez la poitrine de porc.
- Transférez la poitrine de porc et les aromates/épices dans un sac sous vide.
- Faites cuire au Roner pendant 20 heures à 65 °C.
- Laissez refroidir.
- Comptez 1,5 kg de poitrine de porc préparée pour 10 clients.

HUILE DE PIN

- Mélangez les aiguilles de pin et l'huile de maïs au thermoblender à 70 °C pendant 15 minutes.
- Passez l'huile au chinois fin.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MOUSSE DEMI-GLACE

1 L de **Base de Sauce Demi-Glace Knorr® Professional**

25 g de **Purée d'Épices 3 Poivres Knorr® Professional**

25 g de **Purée d'Épices Gingembre Knorr® Professional**

50 g de **Purée d'Épices Ail Knorr® Professional**

25 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Umami Knorr® Professional

25 g de vinaigre à l'estragon

200 g de gélatine de poitrine de porc (jus de cuisson de la poitrine de porc)

50 g de beurre

50 g de **Liant Pour Sauces Maïzena® Express**

KIMCHI DE CHOU ROUGE

1 chou rouge*

1 L d'eau

100 g de sel

37 g de **Purée d'Épices Ail Knorr® Professional**

25 g de **Purée d'Épices Gingembre Knorr® Professional**

15 ml de **Concentré Liquide Poisson Knorr® Professional**

50 g de purée de paprika

40 g de sucre

15 g de sambal

50 g de vinaigre à l'estragon

GARNITURE

purée d'ortie

oignon des Cévennes en croûte de sel

oignon séché (70 °C 18h)

fleur de calendula

oxalis chutney d'argouse et de citrouille

chutney d'argouse et de citrouille

MÉTHODE

MOUSSE DEMI-GLACE

- Portez tous les ingrédients à ébullition (sauf la **Maïzena®**).
- Ajoutez la **Maïzena®** et laissez reposer pendant 5 minutes.
- Passez la sauce au chinois.
- Versez la sauce dans un siphon.
- Chargez avec deux cartouches de gaz et servez.

KIMCHI DE CHOU ROUGE

- Coupez le chou rouge en fines lamelles.
- Portez l'eau et le sel à ébullition et versez sur les lamelles de chou rouge.
- Laissez reposer pendant 1 heure.
- Rincez le chou et pressez pour éliminer l'excédent d'eau.
- Combinez le reste des ingrédients et mélangez au chou rouge.
- Laissez mariner pendant 12 heures.
- Dressez tous les composants sur une assiette.

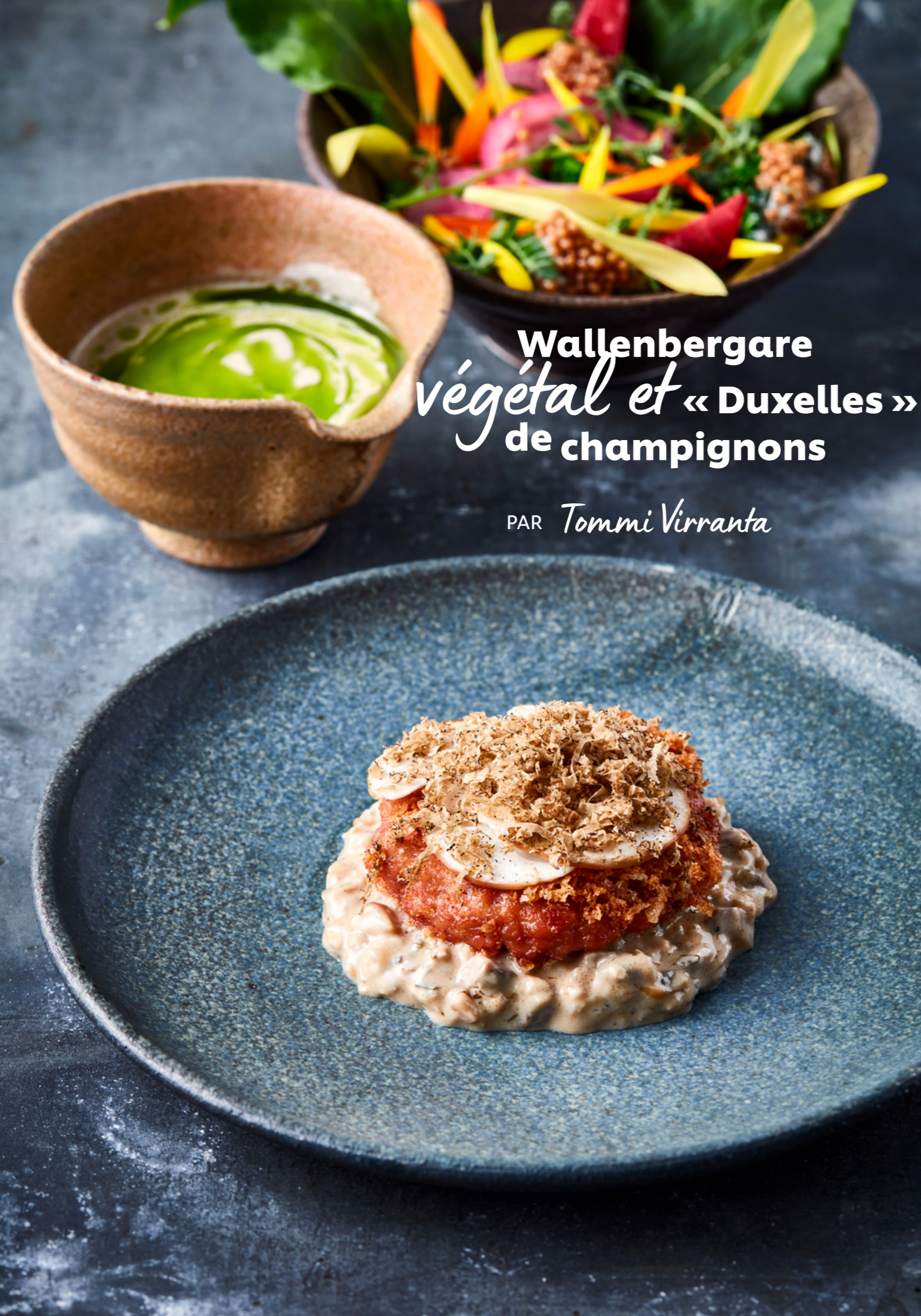
GARNITURE

- Dressez les ingrédients chauds et garnissez avec la purée d'ortie, les oignons des Cévennes, les oignons séchés, la fleur de calendula, l'oxalis et le chutney d'argouse et de citrouille.

*Le chou rouge comporte dix fois plus de vitamines A et deux fois plus de fer que le chou vert.

Les **aiguilles de pin** et l'huile de maïs ont été mixées et chauffées au thermoblender à 70 °C pendant 15 minutes pour réaliser l'huile de pin.





Wallenbergare végétal et « Duxelles » de champignons

PAR *Tommi Virranta*



« J'utilise des ingrédients locaux car leur qualité atteint son paroxysme en pleine saison. Je passe mon temps en pleine nature à récolter et à cuisiner des ingrédients pour créer personnellement une expérience unique pour nos clients. »

Chef Tommi Virranta -
Chef cuisinier - Finlande
@tommi_virranta

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

WALLENBERGARE

240 g de **Haché Végétalien Le Boucher**

Végétarien®

sel, quantité à adapter selon besoin

2 g de cinq épices

2 g de cèpes en poudre

160 g de crème d'origine végétale 31 %

panko grossièrement mixé pour la panure

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

1 g de levure

600 ml de crème fraîche épaisse 31 %

60 ml de **Concentré Liquide Légumes**

Knorr® Professional

5 g de sucre brun

jus d'un demi-citron

HUILE À L'AIL DES OURS

100 g d'ail des ours

50 g d'épinards

200 ml d'huile de colza ou autre huile

neutre

MÉTHODE

WALLENBERGARE

- Mélangez le **Haché Végétalien Le Boucher Végétarien®**, les épices et la poudre de champignon dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'un appareil lisse. Ajoutez la crème d'origine végétale petit à petit tout en mixant à pleine puissance. Laissez refroidir pendant dix minutes. Façonnez le haché avec un emporte-pièce rond en portions de 50 g. Recouvrez chaque haché de panko.
- Saisissez-les jusqu'à obtention d'une coloration dorée des deux côtés dans une poêle chaude avec une généreuse quantité d'huile. Terminez la cuisson en les passant au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 72 °C.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

- Faites cuire la levure au four à 130 °C pendant une heure. Laissez la levure refroidir à température ambiante. Moulez.
- Portez la crème, l'extrait/fond de Légumes Knorr® et le sucre à ébullition. Assaisonnez de jus de citron et de levure.
- Agrémentez de l'huile à l'ail des ours lors du dressage.

HUILE À L'AIL DES OURS

- Mixez au Thermomix à 90 °C pendant huit minutes et filtrez l'huile.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

« DUXELLES » DE CHAMPIGNONS

180 g de champignons

40 g de beurre/margarine

2 échalotes

10 ml de porto

10 ml de **Vinaigre de Xérès Maille®**

10 ml de sauce en poudre champignon

350 ml de crème/crème d'origine végétale

4 feuilles de thym

1 gousse d'ail

40 ml de vin blanc

4 g de truffes finement hachées

100 ml d'eau

sel et poivre noir, quantité à adapter selon besoin

SALADE DE CRUDITÉS

4 carottes (violette) fermentées à 2 % de sel pendant

7 à 10 jours

4 petits oignons rouges en pickles pendant 1 à 2 jours

SAUMURE DE GRAINES DE MOUTARDE

100 g de **Vinaigre de Vin Blanc Maille®**

100 g de sucre

100 g d'eau

1 morceau d'anis étoilé

1 g de poivre de la Jamaïque moulu

1 g de poivre noir

1 brin de thym frais

BROCCOLINI AUX GRAINES DE MOUTARDE

30 g de graines de moutarde

8 broccolini blanchis

100 g de **Mayonnaise Hellmann's® Real Mayonnaise**

Fleurs, herbes aromatiques et cresson sauvages

MÉTHODE

« DUXELLES » DE CHAMPIGNONS

- Hachez finement les champignons et coupez les oignons en brunoise.
- Faites chauffer le beurre et revenir les oignons puis ajoutez les champignons en les faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez le porto et le **Vinaigre de Xérès Maille®** puis faites mijoter jusqu'à évaporation du liquide.
- Ajoutez enfin le fond de champignons, la crème et les feuilles de thym.
- Faites mijoter et réduire 2/3 de la préparation environ ou jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- Salez et poivrez avec le poivre du moulin.

SALADE DE CRUDITÉS

- Mélangez tous les ingrédients.
- Sélectionnez toujours des ingrédients de saison.

SAUMURE DE GRAINES DE MOUTARDE

- Placez tous les ingrédients de la saumure dans un récipient et portez à ébullition.
- Faites mijoter pendant 30 minutes.
- Passez au chinois pour retirer les herbes aromatiques et les épices.

BROCCOLINI AUX GRAINES DE MOUTARDE

- Placez les graines de moutarde dans la saumure et faites cuire à petits bouillons pendant 12 minutes.
- Laissez refroidir et filtrez les graines de moutarde.
- Trempez les broccolini dans la mayonnaise d'abord puis dans les graines de moutarde en pickles.



Essayez de les remplacer par des champignons « maitake » s'ils sont disponibles localement, c'est l'un des aliments Future 50 Foods. Ils sont durables et nutritivement intéressants.



@tommi_virranta



Contrastes DE SAVEURS

Le mariage de saveurs, de couleurs et de textures improbables qui mettent en relief la créativité des chefs les plus talentueux...

La tendance **“Contrastes de saveurs”** regorge d’expériences culinaires inattendues et multisensorielles.

Le chaud et le froid, l’épicé et le doux - tel que le piment associé au chocolat, les saveurs d’umami - comme le saumon Aburi avec une sauce miso-ponzu. Les plats sont composés d’un mélange ludique de couleurs et de textures - le croustillant et le moelleux, le lisse et le crémeux. Les aliments amers et aigres font forte impression avec différents agrumes tels que le yuzu et le calamansi. Cette tendance éveille les sens pour une expérience inoubliable.

À Madrid, le chef **Javi Estevez** du **Restaurante El Lince** est l’auteur de plats tels que le riz de canard, le magret de canard, la mayonnaise de Chipotle, et le flan de fromage, réglisse et betterave. Pendant ce temps-là, à Shanghai, **Ultraviolet** propose une expérience culinaire immersive avec des éléments multisensoriels qui viennent compléter ses plats.

Dans cette tendance

» Le chef **Edwin van Gent** crée sa version invraisemblable de céleri-rave cuit en association avec des saveurs mexicaines et japonaises.

Top ingrédients : Gingembre, piment, citronnelle, ail noir, vinaigres aromatisés
Top techniques : Mariner, griller, aromatiser, frais, cru, rôtir

Céleri-rave *rôti* au mole de chocolat et au gingembre

PAR *Edwin van Gent*



« Les convives ont toujours hâte de découvrir des associations de saveurs surprenantes ; et d'être surpris. **Manger devrait être une expérience**, une fête inoubliable que vous aurez plaisir à évoquer. »

Chef Edwin van Gent -
Chef de cuisine- Pays-Bas
@chef_edwin_ufs



Le **gingembre** a été préparé de deux façons : mixé avec du jus de pomme et du vinaigre de sushi puis lié à la gélatine, et utilisé en tant qu'épice pour la sauce mole où le chocolat est ajouté à la fin.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

CÉLERI-RAVE

1 céleri-rave

100 g de **Bouillon de Légumes Déshydraté**

Knorr® Professional

5 L d'eau

150 g de beurre

GEL DE GINGEMBRE

100 g de gingembre au sirop

250 ml de jus de pomme

50 ml de vinaigre à sushi

4 g de gellan

MOLE

10 g d'huile de tournesol

5 g de **Purée d'Épices Gingembre Knorr®**

Professional

100 g de gel de gingembre*

1 g de piment en flocons

2 g de mélange à mole

100 ml de xérès PX

250 ml d'eau

11 g de gravy de légumes

10 g de **Liant Pour Sauces Maïzena® Express**

50 g chocolat noir à 80 %

MÉLANGE D'ÉPICES À MOLE

55 g de mélange à épices à ragoût (Jonnie Boer)

5 g de piment chipotle fumé séché

35 g de poudre de cacao

GARNITURE

1 tasse d'oseille sauvage

100 g de chips de salsifis

MÉTHODE

CÉLERI-RAVE

- Lavez le céleri-rave avec précaution.
- Préparez le bouillon de légumes et faites cuire le céleri-rave pendant 1 heure.
- Faites refroidir le céleri-rave dans le bouillon.
- Faites fondre le beurre dans la poêle.
- Faites rôtir le céleri-rave au four pendant 1h30 à 170 °C.
- Versez régulièrement le beurre sur le céleri-rave.
- Retirez le céleri-rave du four et coupez-le en tranches.

GEL DE GINGEMBRE

- Faites blanchir le gingembre et rincez-le.
- Réduisez le gingembre en purée avec le jus de pomme et le vinaigre à sushi.
- Ajoutez le gellan et portez à ébullition.
- Faites cuire brièvement puis versez le mélange dans un saladier.
- Faites refroidir et passez au blender pour obtenir un gel lisse.

MOLE

- Faites chauffer l'huile puis ajoutez le gingembre, les flocons de piment et les épices.
- Déglacez avec le xérès PX et ajoutez l'eau.
- Ajoutez la poudre de gravy, portez à ébullition et liez avec la **Maïzena®**.
- Cuire à petits bouillons et ajoutez le chocolat.

DRESSAGE

- Préparation : répartissez le céleri-rave dans les assiettes et déposez quelques gouttes de gel de gingembre à la poche à douille.
- Garnissez de chips de salsifis et d'oseille et nappez de sauce.



Cette recette est une excellente option végétarienne.



@chef_edwin_ufs



Macaron de falafel de haricots noirs et Makdous crémeux

PAR *Eddy Diab*



« Les falafels sont habituellement réalisés à base de pois chiches. Mais cette fois-ci, j'utilise les haricots noirs à la place des pois chiches pour leur donner une couleur noire tendance et une saveur délicieuse. Utiliser des ingrédients salés dans les desserts est la grande tendance du moment et **je souhaite combiner cette idée à mes racines culinaires.** »

Chef Eddy Diab -
Chef - Émirats arabes unis
@chef.eddy.diab

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

FALAFEL DE HARICOTS

- 500 g de haricots noirs trempés dans l'eau
- 30 g d'oignon rouge
- 18 g d'ail
- 3 brins de coriandre fraîche
- 2 brins de menthe fraîche
- 5 g de cumin en poudre
- 1 g de cardamome en poudre
- 1 g de charbon en poudre
- 2 g de bicarbonate de sodium
- 1 g de levure chimique
- 2 g de sel
- 1 g de poivre
- huile de friture, quantité à adapter selon besoin

MAKDOUS CRÉMEUX

- 180 g de poivron rouge
- 20 g d'ail
- 5 g de thym français
- 15 ml d'huile d'olive
- 210 g de makdous
- 10 g de noix torréfiées

MÉTHODE

FALAFEL DE HARICOTS

- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Divisez puis façonnez en boules et faites frire dans l'huile pendant 2 minutes. Coupez en deux.

MAKDOUS CRÉMEUX

- Faites rôtir le poivron avec l'ail, le thym et l'huile d'olive.
- Mélangez avec le makdous et les noix jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

CEVICHE DE LANGOUSTINE

375 g de langoustine

2 g d'aneth

5 g d'échalotes

5 g d'oignon nouveau

10 de haricots croustillants - haricots noirs

2 g de gingembre frais

zeste d'un demi-citron

1 citron

1 g de paprika fumé

1 g de sel

1 g de poivre

5 ml d'huile d'olive

SAUCE TARATOR

150 ml de tahini

1 citron

5 g de purée d'ail

1 g de cumin

80-100 ml d'eau froide

2 g de sel

1 g de poivre

GARNITURE

Tuille de betterave, quantité à adapter selon besoin

Micropousses, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

CEVICHE DE LANGOUSTINE

- Mélangez tous les ingrédients. Réservez jusqu'au service.

SAUCE TARATOR

- Mélangez tous les ingrédients puis versez le mélange dans un siphon. Réservez jusqu'au service.

POUR FINIR

- Garnissez les macarons de falafel avec la farce au makdous. Dressez sur une assiette et recouvrez de ceviche de langoustine. Terminez avec la sauce tarator et la tuile de betterave.

Les **haricots noirs** ont servi de base au macaron salé au falafel et aux épices.



Instagram icon | @chef.eddy.diab

Katsu de saumon avec sauce thaï piquante au wasabi et mayonnaise au shoyu

PAR *Jiraroj Navanukroh*



« J'aime assortir les goûts et les saveurs lorsque je crée de nouvelles recettes. Cette recette est un mariage d'accents thaï et japonais, alliant les techniques culinaires japonaises avec une touche de saveur thaïlandaise »

Chef Jiraroj Navanukroh -
Chef cuisinier - Thaïlande
@chef_jiraroj_ufs

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

KATSU DE SAUMON

150 g de farine de blé

4 œufs battus

300 g de chapelure

1200 g de filet de saumon sans la peau (120 g. pp)

1 g de grains de poivre noir moulus

500 g d'huile de cuisson

SAUCE THAÏ PIQUANTE AU WASABI « NAM YUM »

2 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes**

Knorr® Professional

130 g de sauce de poisson

90 g de sucre blanc

5 g d'assaisonnement en poudre saveur poulet

45 g de piment œil d'oiseau thaï

40 g d'ail épluché

15 g de racines de coriandre grossièrement hachées

15 g d'échalotes

15 g de pâte de wasabi

MÉTHODE

KATSU DE SAUMON

- Préparation de la panure : disposez la farine de blé, les œufs battus et la chapelure dans trois bols séparés.
- Assaisonnez le filet de saumon avec du poivre noir du moulin.
- Recouvrez le filet de saumon d'une fine couche de farine de blé, trempez dans les œufs battus puis enfin dans la chapelure.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le saumon rapidement jusqu'à obtention d'une coloration dorée et d'une croustillance sur l'extérieur, sans surcuisson à l'intérieur.

SAUCE THAÏ PIQUANTE AU WASABI « NAM YUM »

- Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Réservez.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MAYONNAISE AU SHOYU

100 g de **Mayonnaise à la Moutarde Dijon Haute**

Fermeté AMORA®

10 g de sauce soja japonaise

5 g d'ail émincé

2 feuilles de combava finement hachées

GARNITURE

50 g de citronnelle finement émincée

50 g d'échalotes finement émincées

30 g de piment œil d'oiseau thaï finement émincé

150 g de concombre japonais coupé dans le sens de la longueur

en tranches et roulé

200 g de tomates cerise coupées en deux

5 feuilles de combava finement émincées

5 g de feuilles de menthe

MÉTHODE

MAYONNAISE AU SHOYU

- Mélangez tous les ingrédients dans un bol séparé puis fouettez jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Transférez dans une bouteille compressible.

DRESSAGE

- Coupez le katsu de saumon en tranches puis dressez sur l'assiette.
- Déposez la sauce thaï piquante au wasabi à l'aide d'une cuillère et nappez l'assiette de mayonnaise au shoyu.
- Ajoutez les légumes et garnissez de feuilles de combava, de feuilles de menthe et d'œufs de saumon.

Les **feuilles de combava** sont ajoutées à la mayonnaise au shoyu pour lui donner de la puissance.



@chef_jiraroj_ufs



Des menus **FEEL GOOD**

**Des plats authentiques, qui ont du goût,
et qui stimulent à la fois le corps et
l'esprit.**

La tendance "**Des menus Feel Good**" est synonyme de vitalité. « Son secret repose sur la diversité et l'équilibre de notre alimentation. »
- Ria van der Maas, responsable nutrition monde

Les convives soucieux de leur santé ont envie d'expériences gastronomiques saines mais savoureuses. Celles-ci peuvent être créées avec un large choix de menus, à l'aide d'ingrédients qui favorisent l'immunité et de techniques qui permettent de préserver leur valeur nutritionnelle.

Choisir des ingrédients ayant moins de graisses saturées, des pièces de viande plus maigres, créer des versions plus légères de sauces traditionnellement riches, voilà quelques exemples parmi une multitude de façons de procéder.

Tordesilhas, à São Paulo, est célèbre pour sa réinterprétation de célèbres plats brésiliens. Son Baião de Dois (plat de riz et de haricots) a été revisité avec de la purée de citrouille et du chou kale.

» Dans cette section, la version végétarienne de la Moqueca, livrée par la **chef Thais Gimenez**, réunit toute une variété d'ingrédients nutritionnels tels que le curcuma, l'huile d'olive et les pickles, favorables à notre système digestif.

Top ingrédients : Gingembre, huile d'olive, miel, noix, ail
Top techniques : Frais, mariné, cuire à la vapeur, faire bouillir, assaisonner

Moqueca végétarienne *crémeuse* et cœur de palmier

PAR *Thais Gimenez*



« C'est un repas sain, coloré et esthétique qui vous enveloppe dans une **richesse de saveurs et qui utilise** les ingrédients dans leur intégralité. »

Chef Thais Gimenez
Cheffe cuisinière – Amérique latine
@thaisgimenez @ufschefsbrasil

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MOQUECA CRÉMEUSE

10 g d'huile de palme
10 g d'huile d'olive
100 g d'oignon émincé
30 g d'ail émincé
500 ml de bouillon de légumes
200 ml de lait de noix de coco allégé en matières grasses
600 ml de lait de soja
50 g de **Base Tomate Knorr® Professional**
100 g de purée de pommes de terre
20 g de curcuma en poudre
600 g de cœur de palmier grillé
400 g de champignons shiitake

PICKLES DE PETITES CAROTTES ET DE RADIS

50 g de sucre
100 g de sel
150 g de vinaigre
2 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**
1 L d'eau
10 g de graines de moutarde
10 g de graines d'aneth
250 g de petits radis
250 g de petites carottes (jaunes, orange, rouges)

MÉTHODE

MOQUECA CRÉMEUSE

- Faites chauffer les huiles de palme et de noix de coco dans une casserole.
- Ajoutez les oignons et l'ail et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de noix de coco et faites bouillir pendant 5 minutes.
- Ajoutez la sauce tomate et la purée de pomme de terre. Bien mélanger.
- Ajoutez le curcuma. Mélangez.
- Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- Salez et poivrez les cœurs de palmier, faites-les griller dans l'huile de noix de coco jusqu'à obtention d'une coloration dorée et réservez.
- Dans une poêle, ajoutez l'huile de noix de coco et faites frire le shiitake jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réservez.

PICKLES DE PETITES CAROTTES ET DE RADIS

- Portez tous les ingrédients à ébullition sauf les radis et les carottes. Dans un récipient en verre muni d'un couvercle, ajoutez la saumure chaude aux radis et aux carottes et laissez reposer pendant au moins 3 jours.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

FAROFA EN PICKLES

75 g d'huile d'olive

100 g d'oignons rouges en brunoise

400 g de farine de manioc

350 g de farine de maïs

100 g de cornichons en tranches

200 g de carottes en pickles émincés

200 g de radis en pickles émincés

10 g d'aneth frais

10 g de zeste de mandarine

2 g de sel

MÉTHODE

FAROFA EN PICKLES

- Faites frire les oignons à l'huile d'olive dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les farines de manioc et de maïs et faites cuire pendant 1 minute.
- Ajoutez les tranches de cornichons, les petites carottes et les radis en pickles. Assaisonnez avec l'aneth, le zeste de mandarine, le poivre et le sel.
- Ajoutez un peu de saumure des marinades pour humidifier le tout.



Poulpe, morue et mérrou avec sauce tomate et poivron

PAR *Carlos Madeira*



« Manger sain est une question d'équilibre ! Utiliser les bonnes méthodes de cuisson comme la cuisson vapeur permet de garantir des plats pauvres en calories. Quelques ingrédients et les bonnes techniques créent équilibre et diversité. »

Chef Carlos Madeira
Chef cuisinier - Portugal

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

500 g de poulpe

500 g de morue salée

500 ml d'huile d'olive vierge extra

25 g d'ail

750 g de mélange de tomates, poivrons rouges et verts, oignons et ail

500 g de mérrou

500 g de semoule de maïs

50 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**

+ 250 ml d'eau

25 g de coriandre

50 ml de vin blanc

MÉTHODE

POULPE

- Faites bouillir le poulpe dans de l'eau salée et du bouillon de poisson jusqu'à ce qu'il soit tendre.

MORUE

- Faites confire la morue dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail à 100 °C pendant 20 minutes.

MÉROU

- Coupez les poivrons verts et rouges, l'oignon, l'ail et les tomates en morceaux.
- Ajoutez de l'huile d'olive et faites cuire le mérrou à la vapeur.
- Réservez une fois cuit, faites réduire les légumes et mixez-les en purée.

SEMOULE DE MAÏS

- Faites chauffer l'huile d'olive (en utilisant l'huile du confit).
- Ajoutez l'ail émincé et une partie de la coriandre. Ajoutez la semoule de maïs et une partie du bouillon de poisson. Faites cuire lentement pendant environ 20 minutes, tout en ajoutant le bouillon graduellement jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Saupoudrez de coriandre fraîche émincée et servez.

La **morue** a été cuite à la manière d'un confit, le **poulpe** a bouilli jusqu'à tendreté et le **mérrou** a été cuit à la vapeur avec des épices pour qu'il conserve toute sa saveur et tous ses nutriments.



Sole cuite à basse température aux baies de goji et risotto de lentilles

PAR Vincent Wattelamne



« J'ai voulu créer une recette saine et originale en utilisant la cuisson à basse température, **que j'affectionne tout particulièrement**. En effet, ce mode de cuisson préserve les nutriments et les saveurs des aliments. »

Chef Vincent Wattelamne
Chef cuisinier - France
@vincent_wattelamne_chef_ufs

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

SOLE MARINÉE

4 soles entières
10 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**
4 courgettes jaunes
4 courgettes vertes
300 g de saumon
3 blancs d'œufs
3 g de grains de poivre

PAVÉ DE CURRY

20 g de **Mise en Place Curry Knorr® Professional**
3 g de glucose atomisé

RISOTTO DE LENTILLES

2 oignons
2 gousses d'ail
500 g de lentilles corail
50 ml d'huile d'olive
200 ml de vin blanc
10 g de **Concentré Liquide Poisson Knorr® Professional**
coriandre, quantité à adapter selon besoin
20 g de baies de goji ou de canneberges

MÉTHODE

SOLE MARINÉE

- Filetez la sole, assaisonnez avec l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**. Faites mariner.
- Tranchez les courgettes finement à l'aide d'une mandoline. Disposez les courgettes sur un film alimentaire en alternant les couleurs puis recouvrez avec les filets.
- Mousse de saumon : mélangez le saumon au blanc d'œuf et assaisonnez. Recouvrez la sole d'une couche.
- Faites-en un boudin à l'aide du film alimentaire et serrez les extrémités fermement. Faites cuire dans un bain à 56 °C pendant 25 minutes.

PAVÉ DE CURRY

- Disposez une fine couche de **Purée d'Épices Curry Knorr® Professional** sur un tapis Silpat et saupoudrez de glucose atomisé.
- Faites cuire pendant 2 à 3 minutes à 180 °C.

RISOTTO DE LENTILLES

- Dans une poêle, faites frire les oignons, l'ail et les lentilles à l'huile d'olive.
- Ajoutez le vin blanc puis le bouillon de poisson. Faites réduire de moitié.
- Ajoutez la coriandre et les baies de goji pour garnir.



À partager sans MODÉRATION

Une cérémonie où la cuisine est synonyme d'un partage auquel tout le monde est invité.

La tendance "À partager sans modération" a le souci de créer du lien autour de plats généreux qui alimentent le corps et l'esprit.

De nombreuses cuisines à travers le monde s'inscrivent dans la culture du partage, notamment les plats en cocotte, la charcuterie et les fondues. Le barbecue coréen, le mezzé grec, les tapas espagnoles, le rodizio brésilien ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres. Ces plats symbolisent une sensation de réconfort apprécié de tous, d'où que l'on vienne.

Cette tendance tient à nourrir à la fois le corps avec de plats délicieux et le cœur en s'entourant de belles personnes.

Blood Bros BBQ, à Houston, propose un menu traiteur à ses clients pendant certaines fêtes, notamment un canard entier en saumure de thé, un gratin de cornbread et riz frit au brisket, un maïs crémeux au jalapeno, chou vert et salade d'ambrosie.

➤ La recette du **chef Sherif Afifi** comprend un grand nombre d'ingrédients et de techniques différentes et propose des dips et des sauces gourmandes qui sont un délice pour les yeux.

Top ingrédients : Pizza, plateaux, charcuterie, fromage local, tapas
Top techniques : Griller, cuire au four, frais, cru, rôti, frire

Bar grillé avec dips et accompagnements méditerranéens

PAR *Sherif Afifi*



« Voici une belle occasion de partager avec générosité nos saveurs traditionnelles et nos techniques avec les invités, **pour qu'ils vivent une formidable expérience avec leurs proches.** »

Chef Sherif Afifi
Chef cuisinier - Égypte
@chef.sherif.afifi

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

POISSON GRILLÉ

2,5 kg de bar entier
5 g de **Fumet de Poisson Déshydraté Knorr® Professional**
1 g de poivre noir
5 g d'ail émincé
2 g de feuilles de thym

TZATZIKI CRÉMEUX

100 g de yaourt à la grecque
100 g de **Mayonnaise Hellmann's® "Real" Mayonnaise**
100 g de concombre râpé
5 g d'ail émincé
1 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**
5 ml d'huile d'olive

TARTARE DE BETTERAVE

200 g de **Mayonnaise Hellmann's® "Real" Mayonnaise**
1 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Agrumes Knorr® Professional**
20 g de câpres hachés
40 g de **Moutarde de Dijon Amora®**
3 g d'aneth haché
75 ml de jus de betterave

MÉTHODE

POISSON GRILLÉ

- Faites mariner le poisson dans l'huile d'olive ainsi que tous les ingrédients mentionnés et faites cuire pendant 40 minutes à 180 °C.

TZATZIKI CRÉMEUX

- Mélangez tous les ingrédients et réservez au frais avant de servir.

TARTARE DE BETTERAVE

- Après avoir mélangé les ingrédients du tartare, ajoutez le jus de betterave et laissez refroidir avant de servir.

Cette recette est un plaisir pour les yeux, mais elle est également remplie de nutriments, elle incarne réellement la joie du partage.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

BABA GANOUSH FUMÉ

300 g d'aubergines grillées

100 ml de tahini

2 g d'assaisonnement liquide **Saveurs**

Intenses Agrumes Knorr® Professional

2 g de paprika fumé

50 ml d'huile d'olive

2 g de sel

1 g de poivre noir

CONDIMENT PIQUANT

1 g de zeste de citron vert

100 g de **Mayonnaise Hellmann's® "Real"**

Mayonnaise

100 g de crème aigre

100 g de babeurre

2 g d'assaisonnement liquide **Saveurs**

Intenses Agrumes Knorr® Professional

5 g de poudre d'oignon

3 g de poudre d'ail

1 g d'aneth haché

CAROTTES GLACÉES

500 g de carottes

50 g de sucre

50 g de beurre

1 brin de thym

POMMES DE TERRE RÔTIÉS AU FOUR

500 g de pommes de terre nouvelles cuites à l'eau

50 g de beurre

2 g de **Bouillon de Légumes Déshydraté**

Knorr® Professional

LÉGUMES GRILLÉS

2 kg de légumes de saison blanchis

100 ml d'huile d'olive

3 g d'ail émincé

5 g de **Bouillon de Légumes Déshydraté**

Knorr® Professional

3 g de feuilles de thym

MÉTHODE

BABA GANOUSH FUMÉ

- Faites griller l'aubergine jusqu'à tendreté de façon à obtenir une saveur fumée puis mixez-la. Mélangez bien avec tous les autres ingrédients.

CONDIMENT PIQUANT

- Ajoutez le zeste au mélange et à la garniture.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez-y le zeste.

CAROTTES GLACÉES

- Faites blanchir les carottes et déglacez-les avec le sucre, le beurre et le thym jusqu'à ce qu'elles soient cuites et légèrement caramélisées.

POMMES DE TERRE RÔTIÉS AU FOUR

- Faites blanchir les pommes de terre et mélangez-les au beurre et au bouillon en poudre puis faites-les rôtir dans un four préchauffé.

LÉGUMES GRILLÉS

- Faites cuire à la vapeur ou blanchir les légumes.
- Mélangez-les aux autres ingrédients puis faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

GARNITURE

- Disposez tous les éléments sur une planche en bois.
- Ajoutez les quartiers de citron vert, les olives en saumure, l'ail rôti au beurre, le céleri, les cébettes, les graines de tournesol et les tomates cerise.

La **Mayonnaise Hellmann's® Real Mayonnaise** est utilisée comme base polyvalente et crémeuse pour réaliser le tzatziki et le tartare de betterave





Tafelspitz aux donuts de pommes de terre

PAR *Andras Horvath*



« Partager un plat comme un Tafelspitz reflète une tendance. Lorsque les sauces et les accompagnements passent de main en main autour de la table, cela donne instantanément naissance à des conversations **au sujet des plats préférés de chacun, des histoires et des souvenirs**. Ce repas nous donne l'occasion de revivre notre jeunesse à travers les recettes du passé. »

Chef Andras Horvath -
Conseiller culinaire - Autriche
@chef_andras_chefmanship

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

TAFELSPITZ

- 2,5 kg de picanha (avec la couche de graisse)*
- 500 g de moelle
- 300 g de carottes
- 300 g de carottes jaunes
- 300 g de céleri-rave
- 30 g de base de soupe au bœuf
- 200 g d'oignons blancs
- 100 g de poireaux
- 100 g de persil tubéreux
- 20 g de persil frais
- 5 g de thym frais
- sel, grains de poivre noir entiers, laurier

DONUTS DE POMME DE TERRE

- 700 g de flocons de pomme de terre préparés et refroidis
- 5 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Umami Knorr® Professional**
- 8 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 400 g de farine de blé à mouture grossière
- 12 g de bicarbonate de soude
- sel, sucre, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

TAFELSPITZ

- Placez la viande dans l'eau froide et portez à ébullition. Jetez la première eau puis rincez à l'eau chaude et ensuite à l'eau froide.
- Placez la viande avec la moelle dans l'eau froide, la viande doit être légèrement recouverte. Ôtez toute écume.
- Pelez et coupez en julienne 200 g de carottes, de carottes jaunes et de céleri-rave. Réservez et faites blanchir brièvement avant de servir.
- Après 1h30 environ, ajoutez le reste de légumes racine, les herbes aromatiques et les épices et faites cuire lentement 1h de plus. Vérifiez la cuisson du Tafelspitz.

DONUTS DE POMME DE TERRE

- Préparez la purée de pommes de terre avec les oignons rôtis.
- Battez les œufs et ajoutez le beurre fondu.
- Ajoutez la purée de pommes de terre froide.
- Ajoutez la farine, le bicarbonate de soude, le sel, le sucre et mélangez à la base de purée de pommes de terre.
- Façonnez des quenelles de pâte et faites-les frire à 170 °C jusqu'à obtention d'une coloration brun doré.

*Utilisez une viande plus maigre pour répondre à la demande de vos clients les plus soucieux de manger sain.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

ÉPINARDS À LA CRÈME

100 g de beurre

15 g de **Purée d'Épices Ail Knorr® Professional**

400 g de purée d'épinards

600 ml de crème épaisse

35 g de flocons de purée de pommes de terre

Sel, noix muscade, quantité à adapter selon besoin

SAUCE POMMES-RAIFORT

150 ml de base de soupe au bœuf

10 ml de jus de citron

300 ml d'huile de tournesol

50 g de raifort fraîchement râpé

500 g de pommes Granny Smith

100 g de compote de pommes

SAUCE CIBOULETTE

500 g de petits pains sans sucre

500 ml de lait

300 g de **Mayonnaise Hellmann's® Real**

Mayonnaise

50 g de ciboulette

8 œufs durs

MÉTHODE

ÉPINARDS À LA CRÈME

- Faites fondre le beurre, ajoutez la purée d'ail et la purée d'épinards.
- Ajoutez la crème épaisse et faites mijoter pendant 5 minutes.
- Salez et ajoutez la noix muscade.
- Retirez du feu, réservez puis ajoutez les flocons de pommes de terre en fouettant. Fouettez à nouveau 2 minutes plus tard.
- Emplissez un siphon Thermo Whip d'épinards à la crème puis chargez avec deux cartouches de gaz.

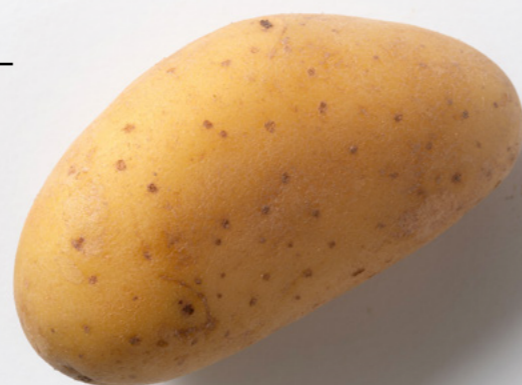
SAUCE POMMES-RAIFORT

- Assaisonnez la soupe de bœuf avec le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le raifort.
- Pelez les pommes et râpez-les finement dans la soupe assaisonnée, ajoutez la compote de pommes et mélangez bien.

SAUCE CIBOULETTE

- Coupez la croûte des petits pains et mettez-les à tremper dans le lait jusqu'à absorption complète puis réduisez en purée.
- Mélangez les petits pains en purée dans la mayonnaise, ajoutez la ciboulette finement hachée et les jaunes d'œufs écrasés.

Les flocons de **purée de pommes de terre** ont servi de base aux donuts. Le mélange assaisonné a été façonné en quenelles qui ont ensuite été frites.





Ribs, saucisse et jarret de porc sous vide accompagnés d'une polenta au gratin

PAR *Robert Voicu*



« En Roumanie, les plats à base de porc sont une tradition hivernale, l'opportunité idéale **pour réunir famille et amis et leur permettre de passer un moment ensemble.** Ce plat allie la culture de Noël roumaine et le plaisir de partager des plats goûteux et amusants avec ses proches. »

Chef Robert Voicu -
Chef cuisinier - Roumanie
@robert_voicu_ufs

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

JARRET DE PORC SOUS VIDE

350 g de jarret de porc coupé en cubes

8 g de mélange assaisonnement porc

80 g de graisse de canard

15 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Fumé Knorr® Professional

RIBS DE PORC FUMÉS SUR L'OS

350 g de ribs de porc fumés avec les os

80 g de graisse de canard

15g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Fumé Knorr® Professional

SAUCISSE MAISON

350 g de saucisse maison fraîche

80 g de graisse de canard

15 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Fumé Knorr® Professional

MÉTHODE

JARRET DE PORC SOUS VIDE

- Placez dans un sac sous vide puis ajoutez le mélange assaisonnement porc, la graisse de canard et l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Fumé Knorr® Professional.**
- Scellez le sac et faites cuire sous vide à 61 °C pendant 4 heures.

RIBS DE PORC FUMÉS SUR L'OS

- Coupez les ribs de porc fumé, un os par portion, et retirez la viande d'une extrémité de l'os (sur 1/3 de la longueur).
- Placez les morceaux dans un sac sous vide, ajoutez la graisse de canard et l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Fumé Knorr® Professional.**
- Scellez le sac et faites cuire sous vide à 61 °C pendant 4 heures.

SAUCISSE MAISON

- La saucisse maison doit être préparée avec trois types de viande (bœuf, porc, mouton).
- Coupez la saucisse en morceaux et placez-les dans un sac sous vide, ajoutez la graisse de canard et l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Fumé Knorr® Professional.**
- Scellez le sac et faites cuire sous vide à 61 °C pendant 4 heures.

POUR FINIR

- Placez les sacs dans une glaçante pour stopper la cuisson.
- Faites frire les ribs à l'huile avant le service.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MOUSSE DE FROMAGE DE CHÈVRE

420 g de crème pour cuisson à 35 % de matière grasse

230 g de fromage de chèvre à tartiner

2 g de sel fin

POUDRE DE COUENNE DE PORC

250 g de couenne de porc fraîche

50 g de sel

GRATIN DE POLENTA AU FROMAGE BRYNZZA

850 g d'eau

30 g d'huile végétale de tournesol

5 g de sel

250 g de semoule de maïs

5 g d'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses**

Umami Knorr® Professional

100 g de fromage brynza

LÉGUMES EN PICKLES

300 g d'eau

150 g de vinaigre

40 g de miel

100 g de **Sauce Vinaigrette aux Agrumes Maille®**

8 g de flocons de piment

60 g de sel

100 g de fleurettes de chou-fleur

250 g de petites carottes

100 g de cornichons en tranches

150 g de feuilles de chou rouge

La semoule de **maïs a été** cuite et mixée au Thermomix, refroidie dans des moules en silicone puis garnie de fromage brynza avant d'être passée au chalumeau.



MÉTHODE

MOUSSE DE FROMAGE DE CHÈVRE

- Ajoutez la crème, le fromage de chèvre et le sel. Mélangez le tout à la vitesse 3,5 pendant 3 minutes en utilisant la lame couteau hachoir.
- Versez le mélange dans un siphon. Utilisez deux cartouches pour réaliser la mousse à l'aide du siphon. Secouez le siphon et conservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment du service.
- Retirez le siphon du réfrigérateur 15 à 20 minutes avant le dressage. Secouez bien le siphon avant utilisation.
- Garnissez avec la couenne de porc en poudre (cuite pendant 1h30 jusqu'à ce qu'elle croustille puis réduite en poudre).

GRATIN DE POLENTA AU FROMAGE BRYNZZA

- Dans un Thermomix, ajoutez l'eau, l'huile végétale et le sel. Faites bouillir pendant 12 minutes à 100 °C à la vitesse 1.
- Ajoutez la semoule de maïs à l'aide d'une spatule. Couvrez et faites cuire pendant 40 minutes à 100 °C à la vitesse 2 en remuant de temps en temps. Vers la fin de la cuisson, ajoutez l'assaisonnement liquide **Saveurs Intenses Umami Knorr® Professional**.
- Versez la polenta dans des moules en silicone et placez en cellule pour qu'elle refroidisse rapidement.
- Retirez la polenta des moules et placez sur une plaque couverte de film alimentaire. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment du service.
- Lors du dressage, coupez la polenta dans le sens de la longueur. Recouvrez de petits morceaux de fromage brynza et faites gratiner à la salamandre ou à l'aide d'un chalumeau.

LÉGUMES EN PICKLES

- Mélangez l'eau, le vinaigre, le miel, la **Sauce Vinaigrette aux Agrumes Maille®**, les flocons de piment et le sel. Portez le mélange à ébullition. Laissez infuser pendant quelques minutes.
- Placez les légumes séparément dans des sacs sous vide avec la saumure préparée, scellez et faites cuire sous vide à 84 °C pendant 2,5 heures. Placez les sacs dans une glaçante pour stopper la cuisson.
- Faites frire les feuilles de chou rouge jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes puis retirez l'excédent d'huile à l'aide d'un papier absorbant et dressez sur assiette.





COMPOSER

Avec Les protéines

Cette tendance consiste à comprendre comment varier et inclure différentes sources de protéines dans un plat.

“Composer avec les protéines” consiste à comprendre comment varier et inclure différentes sources de protéines dans un plat. L’objectif est de créer de meilleurs plats pour vos convives.

- Sana Minhas, Nutritioniste, Unilever.

L’essor des sources alternatives de protéines vous permet de créer une plus grande diversité de menus et d’offrir un large choix de plats pour satisfaire tous vos convives.

Utiliser des substituts d’origine végétale telles que les haricots, les légumineuses, les légumes secs, le tofu et les substituts de viande d’origine végétale pourrait avoir un effet favorable sur l’environnement.

Les yakitori (brochettes de poulet grillé) sont une spécialité de **Yardbird**, à Hong Kong, mais on y propose maintenant des plats d’origine végétale gourmands tels que la tempura de champignon maitake et le chou-fleur coréen frit accompagné de yuzu, piment et citron vert.

» Le **chef Brandon Collins** propose dans cette section une recette riche en protéines aux saveurs et textures affirmées de courge grillée, betteraves en pickles ainsi qu’une madeleine salée très intéressante.

Top ingrédients : Noix, haricots, tofu, substituts de viande, pois
Top techniques : Griller, faire bouillir, assaisonner, rôti, mariner



Madeleines de teff salées accompagnées de purée de topinambour à la levure et graines de tournesol

PAR *Brandon Collins*



« Oser s'affirmer lorsque l'on réinterprète les classiques, les doper de protéines sans sacrifier le goût et tout cela sur la même assiette : voilà un de nos jeux préférés du moment. »

Chef Brandon Collins
 Chef cuisinier - Amérique du Nord
 @UFSChefsTeamNorthAmerica
 @chefbrandonc

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

PURÉE DE TOPINAMBOURS À LA LEVURE ET AUX GRAINES DE TOURNESOL

700 g de topinambours pelés et coupés en cubes d'un cm environ

130 g de graines de tournesol grillées

160 g de pois chiches

sel de mer, quantité à adapter selon besoin

9 g de levure sèche active grillée

240 ml de base de soupe à la crème préparée

60 g de beurre de vaches nourries au foin

BETTERAVES EN PICKLES

2,2 kg de petites betteraves fraîches sans les fanes

200 g de sucre blanc

17 g de sel à pickles

470 ml de vinaigre blanc

clous de girofle entiers, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

PURÉE DE TOPINAMBOURS À LA LEVURE ET AUX GRAINES DE TOURNESOL

- Placez les topinambours, les graines de tournesol et les pois chiches dans une casserole de taille moyenne et couvrez d'eau froide à hauteur.
- Salez et portez à ébullition.
- Baissez l'intensité du feu et faites mijoter jusqu'à ce que les topinambours soient tendres, soit environ 15 minutes.
- Réduisez en purée les topinambours et les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée ou d'un tamis dans la casserole. Ajoutez la base de soupe à la crème.
- Assaisonnez à votre convenance avec le sel et la levure et placez à feu doux.
- Faites fondre le beurre dans une petite poêle à feu moyen. Faites cuire en remuant la poêle de temps à autres jusqu'à obtention d'un beurre noisette.
- Ajoutez les topinambours.

BETTERAVES EN PICKLES

- Placez les betteraves dans un grand faitout et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres pendant environ 15 minutes.
- Égouttez les betteraves et réservez 2 tasses d'eau de cuisson. Une fois les betteraves suffisamment froides pour les manipuler, pelez et jetez la peau.
- Mélangez le sucre, les 2 tasses d'eau de cuisson, le vinaigre et le sel à pickles dans une grande casserole, portez à gros bouillons.
- Versez la saumure chaude sur les betteraves dans des bocaux de 250 ml.



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

MADELEINE SALÉE

130 g de farine tous usages

52 g de farine de teff*

7 g de bicarbonate de soude

78 g de sucre

175 g de beurre

25 g de sucre brun foncé

25 g de miel

20 g de **Bouillon de Légumes en Pâte Knorr®**

Professional

218 g d'œufs

20 g de ciboule hachée

52 g de carottes râpées

quinoa soufflé, quantité à adapter selon besoin

MÉTHODE

MADELEINE SALÉE

- Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier à l'exception du sucre brun.
- Faites fondre le beurre, le sucre brun, le miel et la base de légumes.
- Pendant que le beurre fond, incorporez les œufs aux ingrédients secs de façon à former une pâte.
- Tandis que le beurre est encore chaud, incorporez-le à la pâte et mélangez jusqu'à émulsification complète.
- Laissez la pâte reposer toute la nuit.
- À l'aide d'une poche à douilles, versez dans des moules à madeleine et saupoudrez de quinoa soufflé de manière à recouvrir la pâte.
- Faites cuire à 190 °C pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

*Future 50 Foods : Le teff s'adapte aux environnements concernés par la sécheresse ou saturés d'eau et constitue une source de minéraux intéressante.

Les **topinambours** ont été bouillis avec les graines de tournesol et les pois chiches, puis passés au tamis (ou à la passoire) pour obtenir une purée, ils ont été assaisonnés puis nappés d'un beurre noisette.



Nouilles udon au *miso* accompagnées de dashi Marmite et de tofu

PAR *Alex Hall*



« Il est important d'apporter de la saveur, de la gourmandise et de la profondeur à tous ces plats car lorsque l'on retire la viande, les gens s'attendent à ce que l'on retire également le goût, mais ce n'est pas le cas. Il faut marquer le coup avec la saveur et la profondeur de ces plats. »

Chef Alex Hall
Chef cuisinier - Royaume-Uni et Irlande
@Unilever_Chefs_UKI

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

DASHI DE MARMITE

- 25 g de sucre
- 3 L d'eau
- 75 g de kombu
- 50 g de **Marmite**

BOUILLON DE MISO

- 3 L de dashi de **Marmite**
- 200 g de pâte miso
- 50 ml de vin de riz

POUR SERVIR

- 150 g de carottes (épluchées)
- 60 g de radis
- 60 g de cébettes
- 600 g de champignons enoki
- 250 g de chou pak choï
- 700 g de tofu (ferme)
- 750 g de nouilles udon (cuites)
- 30 g d'assaisonnement Togarashi

MÉTHODE

DASHI DE MARMITE

- Placez le sucre, l'eau, le kombu et de la **Marmite** dans une casserole et portez à petite ébullition.
- Faites cuire pendant 2 heures supplémentaires.
- Laissez les ingrédients infuser dans la casserole et refroidir toute la nuit.
- Passez le dashi de **Marmite** au chinois avant de l'utiliser.

BOUILLON DE MISO

- Faites mijoter lentement et ajoutez le miso en fouettant.
- Assaisonnez de vin de riz à votre convenance.

POUR SERVIR

- Coupez les carottes, les radis et les cébettes en tranches fines.
- Coupez les champignons enoki en quartiers en utilisant le pied pour les garder en bouquet.
- Parez et coupez le pak choï.
- Coupez le tofu en rectangles et faites-le dorer à la poêle des deux côtés.
- Dressez les nouilles udon dans l'assiette puis garnissez à l'aide des ingrédients crus.
- Ajoutez le bouillon chaud par-dessus avec le tofu poêlé et l'assaisonnement togarashi.

Mapo Tofu *moderne*

PAR *Philip Li*



« Je veux m'assurer de pouvoir servir des plats classiques à un plus grand nombre d'invités. **Nous devons nous adapter à leurs besoins changeants.** »

Chef Philip Li
Chef cuisinier - République populaire de Chine
Wechat ID: PhilipLiTong

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes)

- 800 g de tofu*
- 50 g d'huile de colza
- 100 g de **Haché Végétalien Le Boucher Végétarien®**
- 18 g de pâte de fèves épicées
- 10 g de purée d'ail
- 30 g de mélange d'épices chili
- 4 g de piment en poudre
- 400 g d'eau
- 10 g d'assaisonnement saveur Poulet
- 5 g de sauce soja foncée
- 20 g de fécule de maïs + 60 g d'eau
- 6 g d'huile de poivre de Sichuan
- 4 g de poivre de Sichuan en poudre
- 4 g de sucre

GARNITURE

- 20 g de pousses d'ail émincées

MÉTHODE

- Coupez le tofu en petits cubes de 2,5 cm de côté et faites-les blanchir à l'eau bouillante salée. Retirez du feu et réservez.
- Faites chauffer l'huile de colza dans un wok, faites-y sauter **Le Haché Végétalien Le Boucher Végétarien®** jusqu'à obtention d'une coloration dorée, ajoutez la pâte de fèves épicées, la purée d'ail, le mélange d'épices chili, le piment en poudre et faites sauter.
- Ajoutez l'eau, le tofu, l'assaisonnement saveur poulet, la sauce soja foncée, faites bouillir à gros bouillons puis faites mijoter à petit feu pendant 3 à 5 minutes.
- Versez la fécule de maïs dans le wok en 3 fois jusqu'à ce que le tofu soit totalement nappé de sauce.
- Transférez dans un saladier puis ajoutez l'huile de poivre de Sichuan, le poivre de Sichuan en poudre et les pousses d'ail émincées.

Le Haché Végétalien Le Boucher Végétarien®, alternative à la viande hachée, pourrait plaire à un grand nombre de convives.



*Le tofu et le haché sont réalisés à partir de soja, qui figure parmi les aliments **Future 50 Foods** : c'est une source saine et durable de protéines d'origine végétale.

Ingrédients UFS

Ces produits ont été sélectionnés par nos chefs UFS et utilisés dans les recettes de ce livre. Des produits équivalents sont disponibles dans les pays où UFS est présent et, si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter notre équipe de chefs concernant les alternatives de produits.

Pour en savoir plus, consultez WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.FR



- A** Purée de pommes de terre
- B** Purée d'Épices Ail **Knorr® Professional**
- C** Haché Végétalien **Le Boucher Végétarien®**
- D** Bouillon de Légumes en Pâtes **Knorr® Professional**
- E** Saveurs Intenses Fumé **Knorr® Professional**
- F** Base tomate **Knorr® Professional**
- G** Saveurs Intenses Agrumes **Knorr® Professional**
- H** Concentré Liquide Bœuf **Knorr® Professional**
- I** Jus de Porc Déshydraté **Knorr® Professional**
- J** Base de Soupe à la Crème **Le Goût**
- K** Granulés de Bouillon de Bœuf **Knorr® Professional**
- L** Bouillon de Volaille **Knorr® Professional**
- M** Pâte Safran **Knorr® Professional**
- N** Assaisonnement Herbes Aromatiques et Épices Aromat **Knorr® Professional**
- O** Mayonnaise **Hellmann's® Real Mayonnaise**
- P** Jus Demi Glace **Knorr® Professional**
- Q** Couronnement de Légumes **Knorr® Professional**
- R** Panna Cotta **Carte D'or®**
- S** Booster de Légumes Sans Gluten **Knorr® Professional**
- T** Mélange Pour Marinade **Knorr® Professional**
- U** Purée d'Épices Gingembre **Knorr® Professional**



ENGAGÉS POUR

*l'environnement
et la société*

FUTURE 50 FOODS

Unilever est fortement engagée en faveur de la durabilité. Dans les recettes de ce rapport figurent un grand nombre d'ingrédients qui appartiennent à la liste des aliments Future 50 Foods (F50F).

Future 50 Foods est une liste d'ingrédients qui, d'un point de vue mondial, devraient être cuisinés et consommés plus souvent. En effet, ils sont plus durables que la plupart des ingrédients consommés régulièrement. Ces 50 ingrédients représentent une plus large biodiversité, leur culture demande moins de ressources, ils sont plus nutritifs ou ont un goût et une texture uniques qui ajoutent plus de fantaisie aux recettes.



"Future 50 Foods est le résultat de la collaboration de spécialistes de la santé et de la nutrition, d'experts WWF et de Knorr® Professional pour aider les chefs à créer des plats comportant des ingrédients plus divers et orientés vers le végétal."

Retrouvez ci-dessous la liste complète des aliments Future 50 Foods et plus de renseignements :

F50F List



Noix
en Macaron de falafel de haricots noirs et Makdous crémeux
par Eddy Diab



Tomates oranges
dans les Chamallows aux tomates oranges fumées
par Ronald van der Laars

Pois chiches et pousses de pois chiches

dans le Labyrinthe de mezzés
par Joanne Limoanco Gendrano



Cliquez sur l'ingrédient Future 50 Foods pour consulter la recette



Lentilles
dans la Sole cuite à basse température aux baies de goji et risotto de lentilles
par Vincent Wattelamne

Graines de sésame
dans les Choux de Bruxelles grillés glacés au gochujang fumé
par Eric Chua



Teff
dans les Madeleines de teff salées accompagnées de purée de topinambour à la levure et graines de tournesol
par Brandon Collins

Patate douce
dans la Moussaka à l'assiette
par Katerina Menti



Quinoa



Épinards
dans le Tafelspitz aux donuts de pommes de terre
par Andras Horvath

Épinards
dans le Wallenbergare végétal et « Duxelles » de champignons
par Tommi Virranta



Persil tubéreux



Champignons Enoki
dans les Nouilles udon au miso accompagnées de dashi Marmite et de tofu
par Alex Hall

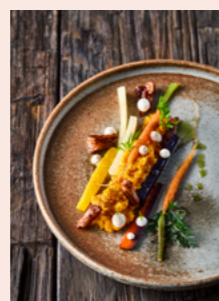


Chou chinois



INDEX

1 Ces irrésistibles légumes 09



Pg 10

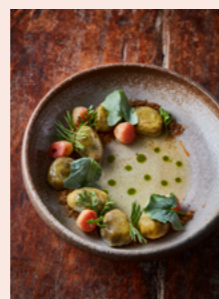


Pg 14



Pg 16

2 Des plats gourmands modernes 21



Pg 22



Pg 26



Pg 28

3 Menus anti-gaspi 31



Pg 32



Pg 36



Pg 38

4 Sauvage et authentique 43



Pg 44



Pg 48



Pg 52

5 Contrastes de saveurs 57



Pg 58



Pg 62



Pg 66

6 Des menus Feel Good 71



Pg 72

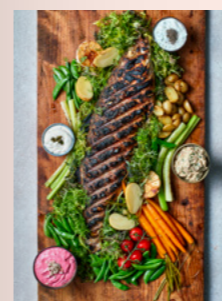


Pg 76



Pg 78

7 À partager sans modération 81



Pg 82



Pg 86



Pg 90

8 Composer avec des protéines* 95



Pg 96



Pg 100



Pg 102

INGRÉDIENTS

> Choux de Bruxelles	14
> Pois chiches	32
> Chou-fleur	38
> Petites carottes	10
> Panais	16
> Tomates orange	36
> Champignons shiitake	72
> Pommes de terre	86
> Topinambours	96
> Semoule de maïs	90
> Cèpes	52
> Coing mariné	22
> Poulpe, morue, mérrou	76
> Parmesan	26
> Marmite	100
> Arroche	44
> Pleurotes	28
> Lentilles	78
> Orties	48
> Combava, wasabi	66
> Haricots noirs	62
> Hellmann's Real Mayonnaise	14
> Gingembre, chocolat	58
> Haché Végétalien Le Boucher Végétarien	102



L'équipe des chefs UFS (Troisième rang gauche à droite) Giuseppe Buscicchio, chef cuisinier principal pays - Italie ; **Edwin van Gent**, chef - Pays-Bas ; **Maurits van Vroenhoven**, chef principal développement de marque - Pays-Bas ; **René-Noel Schiemer**, conseiller culinaire - Allemagne ; **Yasemin Ataman**, cheffe cuisinière corporate - Turquie ; **Wesley Bay**, conseiller culinaire - Belgique ; **Eric Chua**, chef cuisinier - Singapour ; **Leonardo Carvahó**, chef innovation, dressage ; **Kees van Erp**, chef cuisinier monde ; **Chad Manual**, chef cuisinier - Le Boucher Végétarien® ; **Alex Hall**, chef cuisinier - Royaume-Uni et Irlande ; **Ronald van der Laars**, chef développement de marque - Pays-Bas ; **(Deuxième rang gauche à droite) Craig Elliott**, chef cuisinier - Afrique du Sud ; **Carlos Madeira**, chef cuisinier - Portugal ; **Evert Vermandel**, chef principal innovation ; **Andras Horvath**, conseiller culinaire - Autriche ; **Anne Zantinge**, cheffe innovation, plats salés et Le Boucher Végétarien® ; **Thais Gimenez**, cheffe cuisinière - Amérique latine ; **Tommi Verranta**, chef cuisinier - Finlande ; **Dianne Araneta**, responsable saveurs tendance ; **(Premier rang gauche à droite) Jiraroj Navanukroh**, chef cuisinier - Thaïlande ; **Sherif Afifi**, chef cuisinier - Égypte ; **Katerina Menti**, cheffe consultante - Grèce ; **Robert Voicu**, chef cuisinier - Roumanie ; **Kok Kin Chan**, chef innovation, plats salés ; **Joanne Limoanco Gendrano**, cheffe cuisinière - Moyen-Orient, Pakistan, Sri Lanka ; **Brandon Collins**, chef cuisinier - Amérique du Nord ; **Vincent Wattelamne**, chef principal - France ; **Eddy Diab**, chef - Émirats Arabes Unis ; **Andrew Ballard**, chef cuisinier - Australie, Nouvelle-Zélande ; Absent : **Philip Li**, chef cuisinier - République populaire de Chine,

À PROPOS DE NOUS

Force for Good

Cliquez ici pour en savoir plus sur notre action **Force for Good In Food**.

Net Zero Com

Cliquez ici pour en savoir plus sur **notre engagement Net Zero Com**.

UFS fournit des ingrédients professionnels innovants et d'excellente qualité ainsi que des services créant de la valeur, pensés par plus de 250 chefs professionnels sur 50 cuisines et 200 millions de plats par jour.

Parmi les marques UFS figurent **Knorr® Professional, Hellmann's, Le Boucher Végétarien® et Carte d'Or® Professional**, toutes créées par des chefs pour des chefs.

Avec le lancement du rapport « Future Menus », UFS crée des tendances et aide les chefs à les mettre en œuvre dans leurs menus à travers des recettes, techniques et formations. Nos délicieux menus s'inspirent des tendances ainsi que des attentes des convives. Trouvez dès aujourd'hui l'inspiration nécessaire pour garder vos menus tendance et prêts pour demain.

En tant que filiale d'Unilever, l'une des plus grandes multinationales de produits de grande consommation, UFS reconnaît le rôle majeur que nous jouons dans l'amélioration de l'alimentation par le biais d'une nutrition positive et dans la réduction de l'impact environnemental de la chaîne alimentaire mondiale, contribuant à une transition alimentaire à plus grande échelle.

Future Menus permettra une plus grande durabilité dans le secteur alimentaire tout en favorisant l'autonomie des professionnels de la restauration et en inspirant les plats d'aujourd'hui et de demain.

Restez connecté *Consultez*
UFS.FR



@ufs.france

@UnileverFoodSolutionsFrance

@Unilever Food Solutions France



L'équipe mondiale des chefs innovation (de gauche à droite): **Evert Vermandel**, chef principal innovation ; **Leonardo Carvalho**, chef innovation, assaisonnements ; **Anne Zantinge**, cheffe innovation, plats salés et Le Boucher Végétarien® ; **Kok Kin Chan**, chef innovation, plats salés

Remerciements : Nous remercions tout particulièrement **Remko** et **Rene Kraaijeveld** pour la photographie ainsi que **Melissa Lynes** et **Greenpark** pour la mise en page et le design de ce rapport.



Unilever
Food
Solutions

Menus de demain pour les chefs d'aujourd'hui

FUTURE MENUS 2023



UFS.COM



Unilever
Food
Solutions