

Knorr

PROFESSIONAL

SAVEURS INTENSES KNORR® PROFESSIONAL GUIDE DE RECETTES

Cuisez avec plus de créativité



10 recettes tendance développées par l'équipe de chefs Unilever Food Solutions
Ajoutez à vos plats la note en plus qui complète le tout.



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.

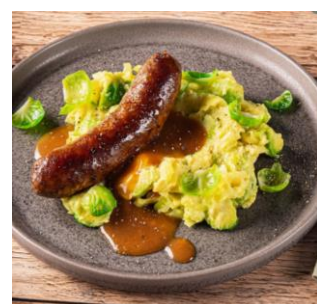
Table des recettes



Saveurs
Intenses
Agrumes
Pages 3 à 5



Saveurs
Intenses
Umami
Pages 6 à 9



Saveurs
Intenses
Fumé
Pages 10 à 12



CABILLAUD SAUCE HOLLANDAISE AUX AGRUMES

RECETTE POUR 100 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 5 litres de **Sauce hollandaise déshydratée KNORR® reconstituée**
- 100 portions de cabillaud
- 8 kg de carottes
- 8 kg de poivrons rouges et verts
- 10 kg de chou-fleur en fleurettes surgelé
- 150 g de **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional**
- Sel et poivre, huile d'olive
- Persil ciselé à convenance

Préparation

- Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en 2 dans la longueur si elles sont épaisses. Lavez et détaillez les poivrons en lamelles.
- Faire rôtir séparément les légumes au four assaisonnés d'huile d'olive et de sel, jusqu'à une texture légèrement croquante.
- Cuire les portions de cabillaud en four mixte assaisonnées d'huile d'olive.
- Préparez 5 litres de **Sauce hollandaise déshydratée KNORR®** avec de l'eau et du beurre comme indiqué sur la boîte, ajoutez du poivre puis ajoutez en fin de cuisson **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional** salez la sauce au besoin.
- Disposez la sauce dans les assiettes, puis ajoutez le cabillaud et les légumes autour, parsemez de persil ciselé.



SALADE DE PAPAYE PIQUANTE

RECETTE POUR 10 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 250 ml d'eau
- 170 g de sucre
- 30 ml de sauce poisson
- 30 ml **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional**
- 4.60 kg de papaye en julienne
- 16-20 crevettes
- Huile d'olive
- **TABASCO® Rouge**
- 500 g Carottes râpées
- 410 g Noix de cajou grillées hachées
- 65 g Coriandre,
- 16 feuilles de basilic
- 125 g d'échalotes coupées en lamelle

TABASCO®, le logo losange TABASCO®, et la bouteille TABASCO®, sont des marques déposées par McIlhenny Co.

Préparation

Préparer la papaye

- Dans un grand bol, mélanger l'eau, le sucre, la sauce de poisson et **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional**. Remuer pour dissoudre.
- Ajouter la papaye. Couvrir et laisser reposer 2 heures.

Préparer les crevettes

- Faire sauter les crevettes avec de l'huile dans une poêle antiadhésive et, lorsqu'elles sont presque cuites, ajouter quelques gouttes de sauce **TABASCO® rouge**.
- Cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient tout juste opaques. Retirer du feu et laisser les crevettes refroidir dans la marinade.

Préparer la salade

- Mélanger la papaye préparée avec les carottes, les noix de cajou, la coriandre, le basilic et les échalotes.
- Mélanger délicatement. Répartir en 10 portions.
- Garnir chaque portion de 4 crevettes et les arroser d'un peu de marinade piquante.



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.



PATATE DOUCE SOUFLÉE À LA FETA, BASILIC ET ÉMINCÉ VÉGÉTALIEN

RECETTE POUR 10 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 1 kg de patates douces
- 300 g de **Sauce Bulgare AMORA® 1L**
- 30 g de **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional**
- 30 g de **Mise en place basilic KNORR®**
- 40 g d'**émincé végétalien Le Boucher Végétarien™**
- 100 g de feta
- 1 pc de Cébettes émincées
- 10 g de Persil Plat frais, émincé
- 25 g de pépins de grenade
- 25 g de Graines de courge, grillées
- Poivre
- Sel

Préparation

- Lavez les patates douces et enveloppez-les dans du papier aluminium.
- Placez les patates douces dans un four préchauffé à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient cuites (+/- 60 minutes). Laissez-les refroidir à nouveau rapidement.
- Faites colorer **l'émincé végétalien Le Boucher Végétarien™** avec un peu d'huile, réservez.
- Pendant ce temps, mélangez la **Sauce salade Bulgare AMORA®, Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional** et la **Mise en place basilic KNORR®** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Coupez la patate douce refroidie en quartiers et répartissez-les dans un plat de service.
- Nappez de sauce
- Émiettez par-dessus la feta, la cébette, le persil plat, les graines de courge et les graines de grenade. Ajoutez également l'émincé Végétalien **Le Boucher Végétarien™** au préalable.
- Terminez avec un peu de poivre fraîchement moulu
- Servez le reste de la sauce séparément



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.



ENCHILADAS À LA COURGE, AU QUINOA ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

RECETTE POUR 10 COUVERTS

Quantité et ingrédients

- 1 oignon, coupé en dé
- 2 gousses d'ail, pelées et réduites en pâte
- 1 courgette coupée en dés
- 1 courge de votre choix coupé en dé
- 2 poivrons coupés en petits dés
- 8 g de poudre de chili
- 2 g de cumin, moulu
- 30 g de **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional**

- 550 g de quinoa cuit
- 230 g d'haricots noirs égouttés
- 60 ml d'huile d'olive
- 230 g de fromage de chèvre
- 24 Tortilla de maïs de 15 cm
- 800 g de Sauce enchilada,
- 230 g de gruyère rapé
- Coriandre, radis et oignons verts, pour la garniture
- 230 ml de crème mexicaine
- Sel selon votre goût

Préparation

Préparer la garniture

- Faire revenir l'oignon pendant 5 minutes, puis ajouter l'ail, la courgette et le poivron dans une grande sauteuse. Cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les légumes ramollissent, assaisonner avec la poudre de chili, le cumin et **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional**. Retirer du feu.
- Une fois refroidi, incorporer le quinoa, les haricots et le fromage de chèvre (avec précaution) au mélange de légumes.

Préparer les enchiladas

- Chauffer rapidement chaque tortilla, la remplir avec 60 ml du mélange et la rouler.
- Verser 250 ml de sauce enchilada dans le fond de chaque casserole ou moule en aluminium.
- Placer les enchiladas dans le plat. Verser suffisamment de sauce enchilada pour couvrir les tortillas remplies et roulées.
- Recouvrir de fromage râpé. Couvrir et cuire au four à 180 °C pendant 25 minutes.
- Laisser refroidir quelques minutes, découvrir et parsemer le fromage de radis, d'oignons verts et de feuilles de coriandre. Servir avec la crème à part.



PÂTES À LA CARBONARA

RECETTE POUR 10 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 750 g de Spaghetti
- 20 tranches de pancetta
- 11 échalotes
- 10 jaunes d'œufs
- 300 g de parmesan
- ciboulette
- 12,50 cl de vin italien de bonne qualité
- **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional**

Préparation

- Faites cuire les spaghettis dans de l'eau salée bouillante.
- Faites revenir les tranches de pancetta avec les échalotes et déglacez au vin blanc.
- Laissez frémir un petit temps à feu doux puis ajoutez la crème et le parmesan.
- Assaisonnez le tout avec **Saveur Intenses Umami KNORR® Professional** à votre goût. Démarrez avec quelques gouttes et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Servez avec de la ciboulette ciselée.





ÉMINCÉ VÉGÉTALIEN À L'AIL AVEC POMMES DE TERRE RÔTIÉS ET OIGNONS



RECETTE POUR 10 COUVERTS

Quantité et ingrédients

- 750 g d'Émincé Végétalien Le Boucher Végétarien™
- 200 g d'ail
- 10 g de piment (facultatif)
- 120 ml de vinaigre blanc
- **50 g de Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional**
- 120ml de Vin blanc
- 20 g de Maïzena fleur de maïs
- 500 g de pommes de terre
- 200 g d'oignons

Préparation

- Préparez les morceaux de l'émincé végétalien Le Boucher Végétarien™
- Coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée et faites mariner le tout avec de l'ail frais, de la sauce soja, du sel, du vinaigre, des piments et du vin blanc. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes.
- Pendant que vous faites revenir les pommes de terre coupées en dés ou en lamelles et avec leur peau, faites-les cuire à côté d'une julienne à l'oignon. Rôtir et faire dorer.
- Dans une large poêle et avec l'huile chaude, faire sauter les morceaux de poulet à feu vif en plusieurs lots, en incorporant les pommes de terre et l'oignon cuit au four, également par lots.
- Servez en veillant à ce que l'ensemble soit juteux et en ajoutant toujours les éléments liquides : le vin blanc, le vinaigre blanc et **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional** et en ajoutant petit à petit la Maïzena Fleur de maïs pour épaissir la préparation.



LENTILLES CUITES À LA POMME DE TERRE VIOLETTE, À LA CITROUILLE ET AU GARAM MASSALA

RECETTE POUR 10 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 600 g de lentilles brunes
- 400 g d'oignons
- 400 g de brunoise de tomates
- 80 ml d'huile d'olive vierge extra
- 3 feuilles de laurier
- 20 g de sel
- 10 g de cumin
- 10 g curcuma
- 15 g de paprika
- 30 g de mélange Garam masala ou équivalent en épices
- 6 gousses d'ail râpées
- 474 g de poivrons
- 2 L d'eau
- 353 g de citrouille
- 250 g de carottes
- 200 g de poireaux
- 200 g de pommes de terre violettes
- 300 ml de **Concentré liquide Légumes KNORR® Professional**
- 400 g de **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional**

Préparation

- Commencez par couper l'oignon, la tomate, la carotte, le poireau et le poivron vert en cubes d'environ 2 cm.
- Faites revenir tous les légumes et ajoutez le paprika doux, le cumin, le curcuma, le mélange garam massala, l'ail et les feuilles de laurier.
- Lavez les lentilles et mettez-les sur le feu avec l'eau, le **Concentré liquide de légumes KNORR® Professional** et tous les légumes préalablement pochés à l'exception de la citrouille et de la pomme de terre. Quand il commence à bouillir, nous allons baisser le feu au minimum.
- Après environ 35 minutes, ajoutez la citrouille et la pomme de terre en dés.
- Après environ 20 minutes, prenez quelques louches de lentilles avec des légumes et écrasez.
- Ajouter à nouveau à la préparation et laisser cuire à nouveau pendant 10 minutes.
- Enfin, ajoutez **Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional** qui servira à assaisonner la préparation.



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.

CARRÉ D'AGNEAU RÔTI AUX PETITS POIS, POMMES DE TERRE NOUVELLES, GREMOLATA ET JUS D'AGNEAU

RECETTE POUR 10 COUVERTS



Quantité et ingrédients

- 10 pc de carré d'agneau
- 500 ml d'eau
- 12,5 g de **Bouillon de volaille KNORR® Professional**
- 187,50 g Beurre
- 2,50 pièces d'oignons
- 750 g petits pois extra fins surgelés
- 5 pc de laitue
- poivre et sel
- 12,5 g **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**

Pommes de terre nouvelles

- 1 kg pommes de terre grenailles, cuites dans leur peau
- 50 g **Ail Purée d'épices KNORR® Professional**
- 25 g Sauce soja
- 2,5 g huile d'olives

Gremolata

- 50 g Persil, finement haché
- 2,50 pièces citron

Sauce au thym

- 50 g de beurre
- 250 g d'échalotes émincées
- 25 g **Purée d'ail KNORR® Professional**
- 12,5g **Mise en place Bouquet de Provence KNORR®**
- 2,50 g de Vin rouge
- 1L Eau
- 62,50 gr **Jus d'Agneau déshydraté KNORR®**
- 1kg **Roux Brun Instantané Déshydraté KNORR®**

Préparation

Le carré d'agneau

- Nettoyez le carré d'agneau et assaisonnez toutes les faces de sel et de poivre.
- Colorez la viande et mettez-la dans un four à 120°C avec une température interne de 54°C (environ 15 minutes).

Les petits pois à la française

- Portez l'eau à ébullition, dissolvez le bouillon. Mettez de côté.
- Faire revenir les oignons dans le beurre, déglacer avec le bouillon et réduire de moitié.
- Ajoutez les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient tendres, à feu doux.
- Hachez les 2 têtes de petites perles et ajoutez-les au mélange.
- Assaisonnez au goût avec **Saveurs Intenses Fumée KNORR Professional**

Pommes de terre nouvelles

- Coupez les pommes de terre nouvelles en deux, placez-les dans un plat à four et mélangez tous les ingrédients.
- Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.

Gremolata

- Persil très fin, séché au four, mélangé avec le zeste d'un citron à la microplane.

Sauce au thym

- Faire revenir les échalotes, la purée d'ail et le thym dans la graisse, déglacer avec le vin rouge.
- Ajoutez l'eau, portez à ébullition et ajoutez le jus d'agneau tout en remuant.
- Laissez réduire doucement pendant 1 heure.
- Épaissir la sauce avec un roux jusqu'à l'épaisseur désirée et assaisonner selon le goût.





PURÉE AUX POIREAUX ET SAUCISSE DE BŒUF AU CURRY AU JUS DE VEAU FUMÉ

RECETTE POUR 10 COUVERTS

Quantité et ingrédients

Sauce

- 1L d'eau
- 100 g **Jus de Veau lié déshydraté KNORR® Essentiel 750g**
- 15 g **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**

Purée

- 500 g rondelles de poireaux, prédécoupées
- 50g de beurre
- 2L d'eau
- 30 gr **Purée de curry KNORR® Professional 750 g**
- 3 kg de purée de pommes de terre maison
- 500 g de choux de Bruxelles

Préparation

Saucisses de bœuf

- Faire dorer les saucisses au four ou à la poêle

Sauce

- Mettre une casserole d'eau et porter à ébullition.
- Incorporer le **Jus de veau lié déshydraté KNORR® Essentiel** et faire cuire doucement pendant 5 minutes.
- Assaisonner avec **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**

Réduire en purée

- Braiser les rondelles de poireau dans le beurre et laisser refroidir.
- Réaliser votre purée de pommes de terre maison
- Mélanger ensuite les choux de Bruxelles froids (éventuellement coupés en petits morceaux) avec les poireaux froids dans la purée.



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.



BURGER GRILLÉ & POMMES DE TERRE AUX ÉPICES CAJUN SALADE DE BOULGOUR, OIGNONS MARINÉS ET ROQUETTE

RECETTE POUR 10 COUVERTS

Quantité et ingrédients

Burger

- 50 g de **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**
- 1 pièce d'ail râpé
- 50 g d'oignon
- 1,5 kg de Viande hachée
- 150 g de Tomates séchées à l'huile
- Pain à hamburger 10 pièces
- 250 g de **Bouillon de Bœuf Déshydraté KNORR® Essentiel 1kg jusqu'à 50L**

Salade

- 89 g de salade roquette
- 500 g d'oignons rouge
- 240 g de Boulgour cuit
- 100 ml de Vinaigre de riz
- 20 g de sel
- 20 g de sucre
- 200 g de tomates

Pommes de terre cajun

- 1kg de Pommes de terre
- 40 g d'épices cajun

Préparation

Burger

- Faire mariner la viande hachée avec **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**, l'oignon et la tomate finement hachée.
- Les ingrédients peuvent varier en fonction de la recette ou de la touche personnelle pour chaque type de burger.
- **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional** imprègne rapidement la viande et donne une certaine intensité après un repos d'une ou deux heures.
- Une fois le mélange prêt, façonnez les hamburgers et faites-les griller.
- Faire légèrement griller une moitié du pain avant d'y placer le burger.
- Dans une autre casserole, faites chauffer un bouillon réduit ou un bouillon de viande assaisonné d'un peu de **Saveurs Intenses Fumé KNORR® Professional**.
- Utiliser ce jus pour tremper le hamburger lorsqu'il est dans l'assiette ou lorsqu'il sort de la plaque, pour lui donner de l'éclat et une saveur supplémentaire de viande et de fumée naturelle (facultatif).

Salade

- Laver la julienne d'oignon à l'eau et la mélanger avec le sel, le sucre et le vinaigre.
- Couvrir et laisser reposer pendant 2 heures. Egoutter dans une passoire avec un poids dessus.
- Vérifier l'acidité et l'assaisonnement, corriger si nécessaire en rinçant légèrement.
- Cuire le boulgour et, une fois refroidi, le mélanger à la roquette, à l'oignon mariné et aux tomates.

Pommes de terre aux épices cajun

- Laver soigneusement les pommes de terre et les couper en quartiers de taille moyenne sans les éplucher.
- Faire frire légèrement dans de l'huile très chaude et terminer au four en saupoudrant d'épices cajun.
- Servir comme garniture.





Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.