

Le végétal au cœur de l'assiette

Menus végétariens
en restauration collective

Des recettes végétariennes
à partir d'ingrédients choisis
pour des personnes et une planète
en meilleure santé.



AMORA



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.

Nos recettes végétariennes

Pourquoi cette brochure ?

P.03

Les 50 futurs ingrédients

P.04

Salade Végétarienne au quinoa et à l'œuf

P.05

Galettes de carottes avec des graines de sésame

P.06

Rôti de lentilles et de noix

P.07

Curry bowl végétarien aux œufs

P.08

Gratin de légumes

P.09

Mini-panés végétaliens et petits légumes

P.10

Pizza au haché végétarien

P.11

Tomates farcies végétariennes

P.12

Wrap Mexicain sauce Barbecue végétarien

P.13

Mijoté d'émincé végétarien aux champignons et légumes

P.14

Liste des produits utilisés

P.15

Pour Pâques !



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.

Pourquoi cette brochure ?



Avec la loi EGalim, la restauration collective rend accessible à tous les consommateurs une alimentation saine et durable.

La loi exige la mise en place d'un **menu végétarien** par semaine et **davantage de protéines végétales** dans les menus des établissements scolaires.

Les gestionnaires d'établissements de 200 couverts et + / jour devront présenter un plan de **diversification des protéines proposées**.

La loi précise la possibilité de rendre **l'affichage des menus obligatoire** dans certaines collectivités territoriales. Les gestionnaires devront **rendre publique la qualité nutritionnelle** de leurs menus.

Améliorez le plaisir de se nourrir et la santé des enfants et des adolescents avec de nouvelles recettes !



Cet approvisionnement n'est ni optimal pour les hommes d'un point de vue nutritionnel, ni pour la planète car on sait que la monotonie agricole affaiblit les terres et fait disparaître un nombre incroyable de variétés de plantes, de légumes et de fruits au fur et à mesure des années.

De plus, consommer des **protéines d'origine végétale** pour remplacer la viande, la volaille et le poisson permet de **réduire les impacts négatifs sur notre environnement**.

Enfin, varier son alimentation présente également des bénéfices sur la santé : en effet, consommer une plus grande variété de légumes augmente l'apport en **nutriments, vitamines** et **minéraux**.

50
FUTURS
INGRÉDIENTS

Knorr® et le WWF ont l'ambition commune d'être le moteur de changement.

Ils ont collaboré afin de créer le rapport des **50 futurs ingrédients**. Il s'agit de 50 aliments que nous devrions consommer davantage pour promouvoir un système alimentaire mondial plus durable. Ces ingrédients sont sélectionnés en fonction de leur **valeur nutritionnelle élevée**, de leur **impact environnemental** moindre, de leur **savoir**, de leur **accessibilité**, de leur **acceptabilité** et de leur **prix** abordable.



Retrouvez l'intégralité du rapport sur Les 50 Futurs Ingrédients sur [ufs.com](https://www.ufs.com)

Les 50 Futurs ingrédients (34 disponibles en France)

Les 50 Futurs ingrédients sont des ingrédients que nous devrions manger davantage, car ils ont une valeur nutritionnelle élevée et un impact faible sur l'environnement.*

- Algues**
 - Algues « laitue de mer »
 - Algues de Wakame
- Haricots & Germes de Soja**
 - Fèves
 - Fèves de Soja
 - Haricots « Adzuki »
 - Haricots « Marama »
 - Haricots « Mungo »
 - Haricots Noirs
 - Lentilles Corail
 - Niébés
 - Pois Bambara
- Cactus**
 - Nopal
- Céréales**
 - Amarante
 - Blé « Khorasan »
 - Épeautre
 - Fonio
 - Millet
 - Quinoa
 - Riz sauvage
 - Sarrasin
 - Teff
- Légumes - Fruits**
 - Fleurs de Citrouille
 - Okra
 - Tomato Orange
- Légumes - Feuilles**
 - Betterave feuille
 - Brocoli Raab
 - Chou Kale
 - Chou rouge
 - Cresson Fontaine
 - Epinards
 - Feuilles de citrouille
 - Moringa
 - Pak-choi ou Chou chinois
- Légumes - Racines**
 - Persil tubereux
 - Radis blanc (Daikon)
 - Salsifis noir
- Germes**
 - Germes de Luzerne
 - Haricots Rouges germés
 - Pois Chiches germés
- Champignons**
 - Champignon « Enoki »
 - Champignon « Maitake »
 - Lactaire délicieux
- Fruits à coques & Graines**
 - Graines de Chanvre
 - Graines de Lin
 - Graines de Sésame
 - Noix
- Tubercules**
 - Patate douce rouge indonésienne (Cilembu)
 - Racine de fève d'Igname (Jicama)
 - Racine de Lotus
 - Ube (Igname violette)

Produits disponibles en France

*Plus d'informations sont disponibles sur le rapport sur les 50 Futurs Ingrédients, disponible sur [ufs.com](https://www.ufs.com).

Salade végétarienne au quinoa & à l'œuf

15 mn

CUISSON

100

COUVERTS

0.70

COÛT PORTION

Ingrédients

- 50** NATURE • 3 Kg de quinoa
• 100 g de **Bouillon de légumes Knorr®**
• 5 L d'eau
• 40 avocats
• 10 filets de jus de citron
• 10 œufs durs
• 10 boîtes 4/4 de maïs doux
- 50** NATURE • 500 g de cresson fontaine
• 3,5 L de **Sauce Moutarde à l'ancienne Miel Amora®**

Méthode

- 1 Cuire le quinoa dans le **Bouillon de légumes Knorr®**.
- 2 Couper l'avocat en cube et le citronner.
Couper les œufs en quartiers. Égoutter le maïs.
- 3 Remplir les verrines avec le quinoa, l'avocat, le maïs, les œufs durs.
Finir avec du cresson fontaine et la **Sauce Moutarde à l'ancienne Miel Amora®**.



Galettes de carottes avec des graines de sésame



CUISSON



COUVERTS



COÛT PORTION

Ingrédients

- 3 Kg de boulgour
- 100 g de **Bouillon de légumes Knorr®**
- 5 L d'eau
- 1,5 Kg de carottes
- 1,5 Kg d'oignons
- 500 g de **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®**
- 1,5 Kg de flocons d'avoine
- 100 g de curcuma
- 100 g de cumin
- 300 g de Persil haché
- 2 Kg de Graines de sésame
- 250 g de **Knorr® Professional Purée de curry 750g**

50 minutes

Méthode

- 1 Cuire le boulgour par absorption avec le **Bouillon de légumes Knorr®**. Mettre de côté et laisser refroidir.
- 2 Couper les oignons et râper finement les carottes dans le boulgour. Ajouter la **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®**. Ajouter les flocons d'avoine, les épices (**Knorr® Professional Purée de curry 750g**) et le persil haché et bien mélanger. Laissez-les reposer pendant 5 minutes.
- 3 Faire un total de 500 petites galettes/ou boulettes et les rouler dans les graines de sésame. Frire pendant 5 minutes.



Chef's Tips

Servez
la **Sauce bulgare Amora**
et une salade de spaghetti
de courgettes crues.



Rôti de lentilles et de noix



CUISSON



COUVERTS



COÛT PORTION

Ingrédients

- 50 portions • 4,15 Kg de lentilles corail
- 2,5 Kg de carottes
- 50 portions • 2,08 Kg de noix ou amandes
- 500 g de **Couronnement de Légumes Tomates & basilic Knorr®**
- 500 g de **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®**
- 16 c. à soupe d'huile
- 1,16 Kg de **Sauce tomate Provençale Knorr®**
- Salade (conseil de service)
- 250 g de **Mise en place Basilic Knorr®**

Méthode

- 1 Faire bouillir les lentilles dans une casserole avec de l'eau. Cuire à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et qu'une bouillie crémeuse se forme.
- 2 Nettoyer les carottes et les râper grossièrement. Hacher grossièrement le mélange de noix. Puis ajouter à la purée de lentilles, ainsi que le **Couronnement de Légumes Knorr®** et la **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®**. Rectifier l'assaisonnement.
- 3 Former 34 rôtis et les déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Badigeonner d'huile. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 15-20 minutes. Découper les rôtis en tranches.
- 4 Diluer la **Sauce tomate Provençale Knorr®** dans un demi litre d'eau et ajouter la **Mise en Place Basilic Knorr®**. Laisser mijoter 3-4 minutes.



Chef's Tips

Servir avec une salade.



Curry bowl végétarien aux œufs



Ingrédients

- 100 œufs durs
- 5 Kg de carottes
- 50 ARTICLES • 2,5 Kg de Jeunes épinards
- 5 Kg de **Maïzena Express Knorr®**
- 5 g/L de **Bouillon de Légumes Knorr® Bio**
- 6,25 L d'eau
- 6,25 L de lait de coco
- 250 g de **Knorr® Professional Purée de curry**
- 250 g de **Knorr® Professional Purée de gingembre**
- 1,25 L d'huile
- 3,125 L de crème à cuisson faible en matières grasses (15 % de matières grasses)
- 5 Kg de petits pois surgelés
- 50 ARTICLES • 50 c. à soupe de graines de sésame, rôties
- 50 ARTICLES • 3 Kg de Riz sauvage

Méthode

- 1 Faire revenir une julienne de carottes dans l'huile. Ajouter la **Knorr® Professional Purée de curry** et la **Knorr® Professional Purée de gingembre**. Mouiller avec le **Bouillon de légumes Knorr®** et le lait de coco.
- 2 Après 2min d'ébullition, lier avec la **Maïzena Express Knorr®**.
- 3 Ajouter les petits pois et les épinards, mélanger et couvrir, cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 4 Servir dans un bol. Puis ajouter les œufs coupés en deux, les graines de sésame, du riz sauvage.



Chef's Tips

Servir avec des feuilles de mâche.



Gratin de légumes



CUISSON



COUVERTS



COÛT PORTION

Ingrédients

50 astuces

- 5 Kg de courgettes
- 2,5 Kg de carottes
- 2,5 Kg de Tomates cerises orange
- 1,5 Kg d'oignon
- 100 ml d'huile d'olive
- 200 g de **Mise en place Pesto Rouge Knorr®**
- 1 Kg de **Sauce Collezione Italiana Napoletana Knorr®**
- 1,5 Kg de Fromage râpé
- 1,2 Kg de **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®** pour 4 L d'eau et 1,5 L de crème liquide

Méthode

- 1 Faire revenir rapidement les légumes à l'huile d'olives et débarrasser dans un plat allant au four.
- 2 Mélanger la **Préparation pour terrines, soufflés et gratins Knorr®** dans 400ml d'eau. Ajouter la crème liquide, la **Mise en Place Pesto Rouge Knorr®** et la **Sauce Collezione Italiana Napoletana Knorr®**.
- 3 Napper les légumes de l'appareil. Finir avec le fromage râpé. Cuire au four pendant 30min à 180°C.



Chef's Tips

Cuire au four avec du fromage râpé. Servir avec une baguette.



09

Mini-panés végétaliens et petits légumes

25
mn

CUISON

100

COUVERTS

2.08

COÛT PORTION

Ingrédients

- 5 kg de carottes
- 2,5 kg de navets
- 5 kg de pommes de terre nouvelles
- 5 kg de haricots verts très fins surgelés
- 700 g de **Couronnement de Légumes Oignons & Fines Herbes Knorr®**
- 1,8 L d'eau
- 8 kg de **The Vegetarian Butcher® Mini-pané Végétarien 1,75Kg**

Méthode

- 1 Eplucher, laver, tailler les légumes à votre convenance (ou utiliser des légumes surgelés). Cuire séparément au four vapeur.
- 2 *Assaisonnement :*
délayer le **Couronnement de Légumes Oignons & Fines Herbes Knorr®** dans l'eau bouillante. Réunir tous les légumes et mélanger délicatement avec la préparation. Mettre en bacs de service.
- 3 *Mini panés :*
Au moment de servir : frire, par fournée, les **The Vegetarian Butcher® Mini-pané Végétarien 1,75Kg** surgelés 3 minutes à 180°C. Maintenir dans une armoire chaude si besoin. Eviter un maintien trop long pour ne pas avoir un dessèchement.



Chef's Tips

Parsemer
de ciboulette ciselée.

Pizza au haché végétarien



Ingrédients

- 20 Kg de **The Vegetarian Butcher® Haché Végétarien 2Kg**
- 2,5 Kg d'oignons rouges, coupés en cubes
- 2,5 Kg de petit poivron rouge, coupé en cubes
- 2,5 Kg de petit poivron jaune, coupé en cubes
- 100 g de **Purée d'ail Knorr® Professional**
- 5 Kg d'origan frais ou séché
- 100 g de piment d'espelette
- 10 Kg de tomates cerise, coupées en deux
- 1,2 L de **Sauce Collezione Italiana Napoletana Knorr®**
- 6 port. de **Knorr® Collezione Italiana Fonds de pâte à Pizza**
- 10,25 Kg de fromage râpé

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Prendre une grande poêle et faire revenir les cubes d'oignon rouge et de poivrons avec un peu d'huile d'olive. Ajouter la **Purée d'ail Knorr® Professional**, l'origan, le piment d'Espelette.
- 3 Ajouter la **Sauce Collezione Italiana Napoletana Knorr®**, porter à ébullition et assaisonner au goût. Laisser bouillir doucement pour épaissir la sauce et mettre en cellule pour refroidissement.
- 4 Garnir le **Knorr® Collezione Italiana Fonds de pâte à Pizza** avec la sauce, ajouter le **The Vegetarian Butcher® Haché Végétarien 2Kg** ainsi que les tomates cerises coupées en deux sur la pizza.
- 5 Saupoudrer le fromage râpé et cuire au four pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la pizza soit dorée.



Tomates farcies végétariennes



Ingrédients

- 300 Tomates
- 2 kg d'oignons
- 500 g d'ail
- 700 g de **Mise en place Basilic Knorr®**
- 8 kg de **Haché The Vegetarian Butcher®**
- 10 L d'eau
- 4 kg de **Sauce Collezione Italiana Tomatella/Napoletana Knorr®**
- 300 ml de **Concentré de Légumes Knorr® Professional**
- 200 ml d'huile d'olive

Méthode

- 1 Farce**
Ciseler les oignons, hacher l'ail et mélanger avec la **Mise en place Basilic Knorr®**, la **Sauce Collezione Italiana Tomatella/Napoletana Knorr®**, le **Concentré de Légumes Knorr® Professional** et le **Haché The Vegetarian Butcher®**.
Assaisonner et réserver.

- 2 Tomates**
Couper le sommet des tomates, (petit calibre), les vider et les égoutter, assaisonner. Farcir les tomates.
Les déposer dans un plat à gratin et arroser d'huile d'olive, faire cuire au four à 180°.



Chef's Tips

Servir accompagné d'un riz pilaf.

Wrap Mexicain sauce barbecue végétarien



CUISSON



COUVERTS



COÛT PORTION

Ingrédients

- 10 Kg de **The Vegetarian Butcher® Emincé Végétalien 1,75Kg**
- 100 pc de tortilla (diamètre 30 cm)
- 800 ml d'huile d'olive
- 350 g d'ail
- 2,25 L de **Cuisine du Monde Sauce Barbecue Knorr®**
- 2.5 Kg d'oignon rouge
- 1.5 Kg de concombre
- 3.5 Kg de tomates
- 1 Kg de laitue
- 1 Kg de **Mayonnaise de Dijon Amora®**

Méthode

- 1 Faire revenir dans l'huile d'olive le **The Vegetarian Butcher® Emincé Végétalien 1,75Kg**. Ajouter l'ail émincé et bien mélanger, déglacer avec la **Sauce Barbecue Knorr®**, réserver.
- 2 Chauffer les tortillas au four pour plus de souplesse. Répartir le **The Vegetarian Butcher® Emincé Végétalien 1,75Kg** sur les tortillas, mettre la mayonnaise, les rondelles d'oignons rouges, les tranches de tomates, le concombre et la salade nettoyée. Rouler les tortillas et les couper en deux.



Chef's Tips

Version simple.
Varier les combinaisons avec
des ingrédients différents.



Mijoté d'émincé végétarien aux champignons et légumes



Ingédients

- 10 Kg de **The Vegetarian Butcher® Emincé Végétalien 1,75Kg**
- 1 kg d'échalote
- 2 kg de champignons de Paris
- 2 kg de carottes
- 200 g de persil
- 100 g de **Bouillon de Légumes Knorr® Bio**
- 3 L d'eau
- 2 L de crème liquide U.H.T
- 100 g d'ail
- 300 g de beurre demi-sel

Méthode

- 1 Cuire les carottes coupées en rondelles dans de l'eau bouillante. Faire revenir les champignons et les échalotes émincées dans le beurre et caraméliser.
- 2 Ajouter le **The Vegetarian Butcher® Emincé Végétalien 1,75Kg**.
- 3 Saupoudrer le **Bouillon de Légumes Knorr® Bio**, mouiller avec l'eau, cuire 10 minutes.
- 4 Crémier, rectifier l'assaisonnement, ajouter l'ail et le persil haché puis réserver.



Chef's Tips

Assaisonner de curry pour épicer selon l'envie.



Les produits **Unilever Food Solutions** utilisés

Nom	EAN UC	EAN Carton
Knorr® Préparation pour terrines, soufflés et gratins Déshydraté 720 g	8714100813867	8714100813881
Knorr® Couronnement des légumes Tomate & Basilic Déshydratée 1 Kg	8718114736884	8722700742982
Knorr Couronnement de légumes Oignons & fines herbes déshydraté 1kg	3011360021175	011362117616
Knorr® Mise en place Basilic 700 g	8712100483097	8712100896163
Knorr® Mise en place Pesto Rouge 340 g	8722700035237	8722700509363
Knorr® Professional Purée de curry 750g	8722700481225	8722700670308
Knorr® Professional Purée de gingembre 750g	8722700482093	8722700670476
Knorr® Professional Purée d'ail 750g	8722700483168	8722700670445
Knorr Professional Concentré de Légumes 1L	8714100740422	8714100740439
Knorr® Bouillon de Légumes Déshydraté 1,2 Kg jusqu'à 60 L	8712566307319	8712566884834
Knorr® Bouillon de Légumes BIO 1 Kg jusqu'à 50 L	8717163873847	8717163873861
Knorr® Sauce Tomate Provençale déshydratée 900g jusqu'à 6L	3011360040510	3011368389000
Knorr® Collezione Italiana Sauce Napoletana Poche 3 Kg	8712566255177	8712566801756
Knorr® Collezione Italiana Fonds de pâte à Pizza 18 portions	8711100648666	8711100648666
Knorr® Cuisine du Monde Sauce Barbecue 2,25 L	5601169800811	5601169800828
Knorr® Maïzena® Express 1 Kg	8711200506330	8711200795475
Amora® Mayonnaise de Dijon Seau 5 L	3250546668173	-
Amora® Sauce Miel Moutarde Salade & Sandwich 1 l	8718114795874	8718114928357
The Vegetarian Butcher Emincé Végétalien 1,75Kg	8718692786561	8718692786562
The Vegetarian Butcher Haché Végétarien 2 Kg	8718692786639	871869278664
The Vegetarian Butcher Mini-pané Végétarien 1,75Kg	8718692787827	8718647787826

Retrouvez sur ufs.com :

- de l'inspiration & formations pour les Chefs
- un aperçu des tendances & des centaines de recettes
- des informations sur nos produits
- des promotions exclusives et un programme de fidélité pour les Chefs !

Plus d'inspiration et d'informations sur ufs.com ainsi que sur **nos réseaux sociaux**



Unilever Food Solutions France



[ufs.france](https://www.instagram.com/ufs.france)



Unilever Food Solutions France

Vous souhaitez en savoir plus ?

N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

info.ufs@unilever.com

Unilever Food Solutions 20, rue des Deux Gares 92842 Rueil-Malmaison



AMORA



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.