

FUTURE MENUS

TENDANCES MONDIALES 2024



#Prêt pour demain



Unilever
Food
Solutions

À PROPOS DE CE RAPPORT

Le rapport de tendances Unilever Food Solutions (UFS) Future Menus 2024 a été établi à partir de données mondiales fiables et d'importantes contributions de chefs, qui incluent des rapports de l'industrie émis par des sources tierces de renom (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), des analyses de réseaux sociaux basées sur 77 000 mots clefs représentant 69 millions de recherches dans plus de 21 pays, les perspectives de 250 chefs professionnels UFS et les commentaires détaillés de plus de 1 600 chefs professionnels situés dans 21 marchés mondiaux par le biais de panels en ligne UFS.

Les résultats du rapport de tendances Future Menus ont été transcrits en solutions pratiques à mettre en action pour les opérateurs du service de bouche dans le monde entier, et comprennent des suggestions de recettes, des techniques de préparation et des solutions d'ingrédients que les opérateurs peuvent utiliser dans leurs menus.

SYNTHÈSE

Comment servir plus avec moins de ressources est la grande demande des chefs d'aujourd'hui. Les consommateurs ont plus que jamais faim d'expériences gastronomiques inoubliables — de plats, de boissons et d'animations d'excellente qualité. Cependant, la capacité à satisfaire ces demandes devient plus difficile à cause du coût des ingrédients, du manque de main-d'œuvre et de l'augmentation constante des coûts de fonctionnement. Ce qui nous pousse à repenser des plats intéressants au cœur desquels se trouvent les compétences créatives des chefs. Garder le dessus des tendances culinaires n'est pas une mince affaire, et particulièrement dans cet environnement numérique, où les tendances apparaissent et d'un instant à l'autre sur les réseaux sociaux.

Voilà où intervient le rapport de tendances de l'industrie agroalimentaire UFS Future Menu 2024. Un nombre incalculable d'heures de recherches menées par des experts de l'industrie agroalimentaire, associées aux informations fournies par plus de 1 600 chefs dans 21 marchés à travers le monde, ont contribué à identifier les plus grandes tendances de menus. Beaucoup de choses ont changé depuis la publication de l'édition inaugurale il y a 12 mois. Les informations sur les tendances ont été détaillées et mises à jour.

On remarque une évolution de toutes les tendances, mais trois d'entre elles se démarquent.

- 1** Le **Contraste de saveurs** s'intéresse à cet engouement envers les saveurs qui nous sont familières, en faisant fi des règles établies pour satisfaire le désir des consommateurs de vivre des expériences gastronomiques explosives. Ils ont soif d'une fusion sauvage, d'une cuisine du chaos et d'une approche sans limites concernant les plats figurant sur le menu.
- 2** La tendance **Protéines d'origine végétale** offre une opportunité intéressante de satisfaire l'appétit des consommateurs pour des plats créés et inspirés par des chefs de ce segment. Ils sont à la recherche de nouvelles expériences culinaires autour de produits d'origine végétale riches en protéines tels que les haricots, les légumineuses, les graines ou les légumes.
- 3** **L'Abondance locale** tend à célébrer les produits locaux et à rester proche de la nature. Plus de trois quarts (77 %) des convives issus de la génération Z et 70 % des Baby Boomers sont prêts à payer davantage pour des plats composés d'ingrédients locaux.

En attendant, il reste, autour de la table, une grande place pour deux autres tendances populaires : les **Menus anti-gaspi et les Légumes irrésistibles**. Ces deux tendances sont très pertinentes dans l'environnement actuel et dans le cadre du grand changement en faveur d'une alimentation flexitarienne. En effet, 42 % des consommateurs se déclarent aujourd'hui flexitariens, ce qui représente l'une des tendances alimentaires ayant la plus forte croissance.
- 4** **Menu anti-gaspi** : ils visent à optimiser les ressources par la créativité. Des études publiques nous indiquent que la diminution du gaspillage est la raison principale pour laquelle les chefs souhaitent adopter cette tendance, tandis que 54 % d'entre eux le font par souci de durabilité.
- 5** **Légumes irrésistibles** : près de la moitié de des chefs voient cette tendance comme une opportunité de proposer de nouveaux plats qui sortent du lot. C'est également une façon d'attirer de nouveaux consommateurs et de se démarquer de la concurrence. Il y a plus d'inspirations à l'ordre du jour : vous en trouverez dans ce rapport.
- 6** **Des plats gourmands modernes** : cette tendance continue à répondre à la demande de classiques revisités et de plats authentiques.
- 7** **Des menus «Feel Good»** : vise à explorer de nouvelles cuisines pour satisfaire l'envie de plats sains.
- 8** À partager sans modération s'intéresse à attirer plus de convives autour de plats qui donne du réconfort.

Et maintenant ? Il est temps de mettre ces tendances en action. Les incorporer dans des menus est facile et ne demande que quelques clics, grâce à la conception de ce rapport. Des ressources utiles telles que des recettes, des techniques et des astuces sont fournies avec des liens vers de courtes démos et formations en ligne, en plus d'inspiration de plats, d'ingrédients, d'astuces produits UFS et d'applications. Bon appétit !



#Prêt pour demain



SOMMAIRE

Avant-propos 7

8 **Contraste de saveurs : expérience sans règles établies**

Comment les convives de la Gen-Z créent une plus grande demande d'expériences culinaires uniques 10
Sauce mexicaine.....12
Assiette Kush.....14

18 **Abondance locale : célébrer le local**

Les fermes d'abord : Votre ferme locale pourrait-elle changer votre façon de faire ?..... 20
oix de Saint-Jacques épicées dans une sauce sucrée et épicée..... 22
Robalo au mole vert 24

30 **Menu anti-gaspi : maximiser la créativité**

Comment être créatif avec les déchets 32
Less Is More : Les avantages d'un plus petit menu 34
Focaccia de drêche à la manière de Detroit..... 36

40 **Des plats gourmands modernisés : aventureux et réconfortants**

Nostalgie en cuisine : Plats classiques pour convives modernes42
Fatteh de souris d'agneau45
« Lumpia » de légumes frais.....48
Porc au barbecue passé au chalumeau.....53
Bœuf braisé, roulade de chou rouge et pommes de terre...56
Riz Gourmet et aïoli de safran61
Poulet grillé et sauce seruit au jacquier63

68 **Protéines d'origine végétale : les héros de la protéine végétale**

Flexitarisme : Comment de petits changements peuvent faire une grande différence 70
Quatre ingrédients pour des plats sains et conscients 72

74 **À partager sans modération : dynamique et interactif**

L'I.A. et l'avenir des restaurants 76
Panna Cotta à l'eau de rose 79

82 **Légumes irrésistibles : la démocratie des légumes**

De l'humble au sublime :
Un simple légume peut-il mener la danse ?84
Toast de courge butternut caramélisée
au miel épicé..... 86
Chou glacé à la mélasse turque91
Tournesol au caviar de chia 94
Sauver notre terre : Pourquoi l'avenir de
l'agriculture est-il régénératif 98

102 **Des menus Feel Good : bien-être total**

Les avantages dissimulés d'une alimentation complète... 104
Plus qu'un simple carburant..... 107
Gnocchi de tapioca 108
Malfatti de millet dans une sauce aux légumes fumés 113

Appendice recettes..... 118

**Offrez plus de compétences à votre
équipe avec UFS Academy** 122

Légendes recettes :



Recette végétale :
Recettes contenant au moins 80 %
d'ingrédients d'origine végétale.

Toutes les recettes ont été développées en tenant compte des apports nutritionnels des ingrédients par le biais de meilleures techniques et/ou d'alternatives, le cas échéant.



Recette gain de temps

Les coûts par portion ont été estimés par les chefs locaux et convertis en euros. Veuillez noter que les prix peuvent varier en raison de fluctuations de prix imprévisibles.



Recette contenant des allergènes



« Les menus évoluent constamment, et c'est pour cela que Future Menus vous soutient pour répondre à la préférence qu'ont les convives de la Génération Z et Millenials en faveur d'expériences culinaires uniques. »

AVANT-PROPOS

Les mots du
Chef Kees van Erp,
Chef cuisinier monde,
Unilever Food Solutions

Les menus évoluent constamment, et c'est pour cela que Future Menus vous soutient pour répondre à la préférence de la Génération Z et des Millenials en faveur d'expériences culinaires uniques. Chez Unilever Food Solutions (UFS), nous nous engageons pour vous aider à garder les devants face aux tournants de l'univers culinaire. Cette nouvelle édition comprend un grand nombre de solutions à certains des plus grands défis auxquels notre industrie est confrontée : qu'il s'agisse d'un changement de comportement des consommateurs, de pénuries de main-d'œuvre qualifiée, de la hausse des coûts des matières premières alimentaires ou de l'impact environnemental sur l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement.

Vous y trouverez des astuces des chefs UFS pour créer des plats goûteux et tendances qui impressionnent dans l'assiette... Vous trouverez également des témoignages inspirants sur le flexitarisme, la simplification des menus ou encore l'intelligence artificielle au sein des restaurants.

Nous comprenons que les saisons à venir sont imprévisibles pour de nombreux chefs et restaurateurs. Mais Future Menus vous donne l'opportunité de découvrir de nouvelles façons de s'inspirer, de développer des stratégies et d'aller de l'avant. En collaboration avec 250 chefs professionnels UFS dans le monde entier, nous pouvons vous aider à vous préparer pour demain.



Unilever
Food
Solutions

#Prêt pour demain



CONTRASTE DE



SAVEURS



Expérience sans règles établies

Nous recherchons, dans tous les aspects de la vie, à vivre des expériences inoubliables plus grandes, meilleures, plus intenses. Pourquoi devrait-il en être autrement pour ce que nous mangeons ?

Nous vivons une ère de surcharge sensorielle, et il est temps de s'y mettre. Les consommateurs attendent des chefs qu'ils fassent fi des règles établies et qu'ils s'aventurent davantage, qu'ils utilisent des sauces mexicaines authentiques telles que la salsa poblana pour créer des burgers modernes, par exemple. Ils ont soif d'une fusion à l'état sauvage, d'une cuisine du chaos et d'une approche sans limites concernant les plats figurant sur le menu.

L'avenir de la gastronomie considère l'alimentation comme un moyen d'évasion, comme une vision que l'on atteint par le besoin de surprendre et de défier les convives avec des plats sensoriels conçus pour ravir les papilles.



COMMENT LES CONVIVES DE LA *Gen-Z* CRÉENT UNE PLUS GRANDE DEMANDE D'EXPÉRIENCES CULINAIRES *Unique*

Avec la
Cheffe Joanne Limoanco-Gendrano

L'ère actuelle commence à être façonnée par la Génération Z. Son côté direct est une conséquence des recherches méticuleuses qu'elle effectue en ligne. Les membres de la génération Z évaluent rapidement leurs expériences, ils sont donc susceptibles de prendre des décisions très rapides si quelque chose les attire, ou de passer à la prochaine offre alléchante dans le cas contraire.

« La génération Z veut connaître l'histoire humaine derrière les plats. »

Pour cette tendance, le sujet à la plus forte croissance dans les recherches Google est « Condiments de plus haut niveau ». ¹

Avec leur maîtrise remarquable de la technologie, les membres de la génération Z veulent retrouver le même niveau de flexibilité dans leurs expériences culinaires. La praticité est cruciale, d'où l'expansion croissante de restaurants proposant des options de plats à emporter. Nous voyons en conséquence l'émergence continue de stratégies innovantes en termes de packaging alimentaire.

Les marques alimentaires figurant sur les applis de livraison s'inspirent de leur comportement en ligne, ils continuent ainsi d'étendre leur portée au point de rendre des marques étrangères de niche disponibles en ligne localement par des opérations cuisine fantôme ou des pop-ups.

Cette génération recherche non seulement le nom de la marque du restaurant, mais aussi les individus derrière ces expériences culinaires uniques. De façon similaire aux millenials, les convives de la génération Z veulent connaître l'histoire derrière les plats, mais à la différence qu'ils n'attendent

pas des chefs qu'ils atteignent un statut de célébrité pour une clientèle garantie. Ils attendent plutôt qu'ils atteignent une présence en ligne digne d'un influenceur, ce qui leur permet de les percevoir comme leur étant plus familiers, et donne ainsi plus de crédibilité aux restaurants auxquels ils sont affiliés.

Malgré la quantité de technologies et de services disponibles, la hausse des coûts des matières premières et des opérations est un véritable défi pour de futurs investissements. Si s'adapter aux besoins de cette génération est crucial, maintenir une présence robuste sur les réseaux sociaux et une excellente qualité culinaire restent encore les moyens les plus efficaces, pour attirer et retenir les clients, toutes générations confondues.





Salsa verde

Les ingrédients clefs de cette sauce de couleur verte sont l'ail, les oignons, les piments Serrano et la coriandre.

Encacahuatado

Pour la réalisation de cette sauce similaire à un mole, les ingrédients principaux de la recette sont les cacahuètes et les graines de citrouille, auxquelles on ajoute le côté épicé des piments Guajillo et Chipotle.

Salsa poblana

Des piments verts doux poblano, cultivés à l'origine dans l'état mexicain de Puebla, sont rôtis ou frits pour réaliser cette sauce, délicieuse avec du poulet ou des pâtes.

Salsa roja

Cette sauce rouge entre dans la composition des Chilaquiles, un plat populaire pour le petit déjeuner à base de tortillas de maïs frites. Vous pouvez également l'utiliser pour la préparation de tacos.

Mole rosa

Chipotle séché, pétales de rose et épices parmi lesquelles des clous de girofle, du cumin et de la cannelle, entrent dans la réalisation de cette sauce que l'on sert en accompagnement du porc, du poulet, du poisson et du poulpe.

IDÉES DE SAUCES MEXICAINES

POUR DES PLATS MODERNES DE BURGERS, PÂTES, POULET ET PLUS

Avec le **Chef Carlos Venegas, Mexique**

Texte **Ryan Cahill**

Pour plus d'idées de recettes mexicaines, veuillez consulter unileverfoodsolutions.com.mx



Le concept de *kushi* multiples ou de brochettes est la toile blanche parfaite pour illustrer cette tendance, car elle permet de dresser ensemble plusieurs textures et goûts sur une même assiette. Cette recette d'inspiration végétale mêle différentes saveurs du Moyen-Orient et crée ainsi une combinaison inattendue pour une mise en bouche idéale.



ASSIETTE KUSHI

Cheffe Joanne Limoanco-Gendrano, Arabie
 @hellochefjo@hell

Pour les restaurants décontractés indépendants



Ingrédients (pour 10 personnes)

Pâte à frire

2 250 ml d'eau
 18 g de gomme xanthane
 15 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg
 450 g de farine de riz
 450 g de farine de tapioca

Légumes

1 000 g d'aubergine épluchée et coupée en morceaux d'1 cm d'épaisseur
 1 000 g de pleurotes du panicaut coupés en tranches horizontales de 1 cm d'épaisseur sur lesquels on réalise un quadrillage
 50 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg
 30 g de poudre de coriandre

Glaçage dattes miso

100 g de pâte de miso blanc
 200 ml de sirop de dattes
 eau, quantité nécessaire

Sauce hollandaise au piment

250 g KNORR® Garde d'or Sauce Hollandaise Brique 1 L

90 g KNORR® Mise en place Thaï 340 g

30 g de gochujang
 eau, quantité nécessaire

Assaisonnement au tahini

200 g HELLMANN'S® Real Mayonnaise Seau 5 L

100 g de tahini
 10 g de gousses d'ail
 2 g de poivre du moulin
 1 g de sel
 15 g de jus de citron
 30 ml d'eau froide

Pour plus d'ingrédients, voir annexe.

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).





Préparation

Pâte à frire

- Pour rééaliser la pâte à frire, versez l'eau dans un saladier. Utilisez un mixeur plongeant pour mélanger l'eau et ajoutez la gomme xanthane tout en mixant.
- Ajoutez en fouettant KNORR®Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1kg , la farine de riz et la farine de tapioca. La pâte à frire peut-être conservée au réfrigérateur jusqu'à son utilisation 15 g KNORR®Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg

Légumes

- Placez l'aubergine et les champignons sur des plateaux séparés.
- Assaisonnez avec KNORR®Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg Knorr, la poudre de coriandre et le poivre. Réservez jusqu'au service.

Glaçage datte miso

- Mélangez tous les ingrédients dans une casserole. Faites chauffer le miso pour le dissoudre.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez de l'eau pour diluer au besoin.

Sauce hollandaise au piment

- Mélangez les ingrédients avec un mixeur.
- Ajoutez une petite quantité d'eau si nécessaire.
- Placez dans une bouteille verseuse et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Assaisonnement au tahini

- Mélangez les ingrédients avec un mixeur.
- Placez dans une bouteille verseuse et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Tofu Kunafa

- Préchauffez l'huile à 180 °C.
- Assaisonnez le tofu en cubes avec KNORR®Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg , le poivre et la poudre de coriandre.
- Plongez chaque cube de tofu assaisonné dans la pâte à frire et recouvrez de brins de kataifi.
- Faites frire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bruns et croustillants.
- Placez sur une grille pour éliminer tout excès d'huile.
- Ajoutez un filet de miso de datte. Saupoudrez de poudre de pistache avant de servir.

Kushiage noir d'aubergine au tahini

- Préchauffez l'huile à 180 °C.
- Fouettez la poudre de charbon et la pâte à frire.
- Nappez l'aubergine de pâte à frire. Faites frire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'aubergine soit croustillante.
- Placez sur une grille pour éliminer tout excès d'huile.
- Pochez l'assaisonnement au tahini sur la surface de l'aubergine frite. Garnissez de tobiko et de ciboulette.

« Les opérateurs entendent diversifier leurs menus avec des combinaisons de saveurs et des expériences uniques lors des repas. Cela est particulièrement difficile lorsque l'on crée des plats végétaux pour un marché qui préfère majoritairement la viande. »

Cheffe Joanne Limoanco-Gendrano



« Noix de Saint-Jacques » de pleurote du panicaut

- Enfilez les champignons marinés et incisés à l'aide de pics à brochette en bambou.
- Faites griller à feu moyen.
- Retirez du feu et nappez de glaçage de miso de datte au pinceau.
- Pour servir, saupoudrez des flocons de quinoa frits et de bonite sur chaque brochette de champignon.

Poudre de piment kaffir

- Placez tous les ingrédients dans un saladier. Fouettez à sec pour amalgamer de façon homogène.
- Placez dans un récipient hermétique.

Bombe de maïs

- Préchauffez l'huile à 170 °C.
- Ajoutez la levure chimique, la farine de maïs et la farine de tapioca dans un bol. Fouettez à sec pour amalgamer.
- Mélangez le maïs, KNORR®Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg, le poivre, la mangue séchée et le fromage râpé dans un bol. Commencez par ajouter la moitié du mélange sec pour recouvrir le maïs.
- Mélangez l'autre moitié du mélange sec avec une petite quantité d'eau. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Ajoutez la pâte à frire humide petit à petit dans le mélange de maïs pour le rendre gluant. À l'aide de vos mains, formez un disque (2 à 3 cm de diamètre) ou utilisez une presse à falafel. Déposez immédiatement la mixture dans la casserole et faites frire jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.
- Faites chauffer l'huile à 175 °C. Formez la mixture de maïs en boules et insérez un cube de fromage au centre. Vous pouvez placer les bombes de maïs au réfrigérateur avant de les faire frire.
- Faites frire les bombes de maïs. Disposez-les sur une grille. Assaisonnez avec HELLMANN'S® Real Mayonnaise Seau 5 L et saupoudrez de poudre d'épice kaffir avant le service.



ABONDANCE LOCALE

Célébrer le local

Que ce soit en cuisine, parmi votre clientèle ou avec des entrepreneurs locaux, la capacité d'adopter et de célébrer la communauté se trouve au cœur de tous les restaurants à succès.

Si vous devez encore démontrer votre amour pour tout ce qui est local, il est temps de commencer à bâtir des relations avec les fermiers et les cultivateurs près de chez vous. Marier deux éléments traditionnels ou plus à partir d'ingrédients locaux est une excellente façon de créer un plat neuf et actualisé.

Les liens locaux que vous cultivez vous aideront à créer des plats de saison et locaux, qui viendront stimuler et réveiller les papilles de vos consommateurs. Après tout, rien ne vaut son chez-soi !





LES FERMES D'ABORD : VOTRE *Ferme Locale* POURRAIT-ELLE CHANGER VOTRE FAÇON DE FAIRE ?

Avec
Patrick Chan, PDG de Kitchen
Haus Group
📍 @patbing11

Texte
David Wright

Lorsque l'on pense à des produits frais, l'image d'un paysage rural de fruits et légumes colorés nous vient à l'esprit. C'est une image puissante, et soutenir les fermiers locaux peut nous bénéficier à tous... Si on s'y prend correctement.

Patrick Chan est PDG de Kitchen Haus Group, l'un des pionniers du programme de reconnaissance Farm-to-Table de la Singapore Food Agency, qui reconnaît et récompense les entreprises locales de l'industrie HORECA dont un minimum de 15 % des achats est issu de produits locaux. Cette initiative prouve que les chaînes d'approvisionnement locales peuvent fonctionner à plus grande échelle. « Nous sommes partenaires d'Unilever Food Solutions par le biais de distributeurs locaux depuis 10 ans », explique-t-il. « En juin 2023, nous avons lancé un menu traiteur entièrement végétal à base de produits fermiers locaux. »

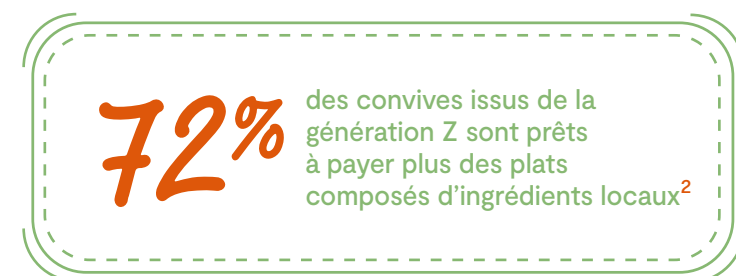
Patrick dévoile que « nous cultivons nos propres produits sur notre jardin urbain en rooftop avec notre joint venture avec Metro Farm sur près de 40 000 m². Notre partenariat avec une ferme locale réputée nous permet d'avoir accès à des produits locaux à des tarifs économiques, comme le nai bai, le kai lan, le chou kale, le basilic, etc. ». En déployant l'utilisation de légumes et de poissons issus d'exploitations agricoles locales, Kitchen Haus Group parvient à réduire son empreinte carbone. En effet la distance depuis les sources d'approvisionnement des matières premières alimentaires n'est plus si éloignée des cuisines centrales.

Connaître la provenance des aliments et leur histoire permet au client de savoir que vous vous intéressez à votre région et que vous prêtez attention à chaque détail de chaque étape. La façon dont vous célébrez et racontez les histoires de ces éléments spécifiques peut faire la différence entre l'établissement d'une relation client fidèle et faire payer plus cher une carotte. Comme le dit M. Chan, « Il faut accepter que les légumes locaux coûtent plus cher, mais il faut mieux les vendre au client final. »



« Il faut accepter que les légumes *locaux coûtent* plus cher, mais il faut mieux les vendre au client final. »

Patrick Chan





NOIX DE SAINT-JACQUES ÉPICÉES DANS UNE SAUCE SUCRÉE ET ÉPICÉE

Chef Philip Li, République populaire de Chine

🎵 @李某人的美食空间

Pour les restaurants décontractés indépendants



Ingrédients (pour 10 personnes)

Noix de Saint-Jacques frites

200 g de grosses noix de Saint-Jacques, environ 10 pièces, parées

10 g de fécule de maïs sèche

Huile végétale pour la friture, quantité nécessaire

200 g de pâte à frire

400 g de sauce Gan Shao

10 g de caviar de vinaigre

Pâte à frire

120 g de farine à faible teneur en protéines

2 jaunes d'œufs

200 g de farine non gluante/fécule de blé

16 g de levure chimique

8 g de bicarbonate de sodium

300 g d'eau glacée

200 g d'huile végétale

20 g de liqueur chinoise (erguotou)

Sauce sucrée et épicée

30 g de cassonade en poudre

50 g d'huile végétale

20 g de pâte de piment du Sichuan

40 g de viande de porc hachée

40 g d'ail émincé

10 g de gingembre émincé

10 g de cébettes hachées

20 g de vin jaune chinois

80 g d'eau

15 g de vinaigre de riz chinois

5 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

10 g de fécule humide

80 g de ketchup Knorr

50 g de riz gluant fermenté

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).

Noix de Saint-Jacques frites dans une pâte à frire légère, riche en umami et croustillante. Ce plat est servi avec une sauce savoureuse au piment et autres épices qu'il est facile de préparer à l'avance. Un plat efficace, simple, peu coûteux à l'allure premium sur l'assiette.





« Ces combinaisons donnent aux convives une excellente expérience en termes de goût et de texture. C'est une bombe de saveurs et de texture ! »

Chef Philip Li

Préparation

Pâte à frire

- Mélangez la farine, la fécule de blé, la levure chimique, le bicarbonate de sodium, l'eau glacée, la liqueur chinoise et les **2 jaunes d'oeufs**
- Ajoutez l'huile lentement et mélangez bien.
- Laissez refroidir pendant 2 heures.

Sauce sucrée et épicée

- Faites sauter la viande de porc hachée jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. Ajoutez la pâte de piment, l'ail, le gingembre et les cébettes.
- Mélangez tous les ingrédients dans une poêle et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez la fécule humide et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Noix de Saint-Jacques frites

- Parez et nettoyez les noix de Saint-Jacques. Séchez avec un papier absorbant.
- Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Recouvrez les noix de Saint-Jacques de fécule sèche puis plongez dans la pâte à frire.
- Faites frire dans une huile à 170 °C pendant environ 30 secondes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Placez sur la sauce Gan shao.
- Garnissez de feuilles biologiques et de caviar de vinaigre.

Pour les cuisines centrales de production :

la sauce sucrée et épicée peut être préparée en grande quantité puis congelée. Pour la pâte à frire, il est également possible de mélanger les ingrédients secs en avance et d'ajouter le liquide dans le restaurant.





Une version moderne du *tamale de maïs* associé à un mélange savoureux de piments, de noix et de graines dans un mole vert qui se marie bien avec tous les produits de la mer, ici le brochet de mer (robalo), ou toutes les protéines.



ROBALO AU MOLE VERT

POMME DE TERRE ET TAMALE VERT

Chef Andrés Cardona, Colombie
 @andres_chef_ufs

Pour les restaurants décontractés indépendants et chaînes

Ingrédients (pour 10 personnes)

Mole vert mexicain

- 150 g de graines de citrouille
- 5 g d'épazote/coriandre
- 50 g de piment serrano
- 5 g de cannelle
- 5 g de grains de poivre
- 400 g de tomatille/ tomates vertes
- 10 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g
- 5 g de grains de poivre noir
- 150 g d'oignon blanc
- 15 g d'ail
- 70 g de lard
- 5 g de sel
- 3 g de feuille de laurier

Tamale de Papas

- 340 g de purée de pommes de terre
- 340 g de farine de maïs précuite
- 600 g de maïs décortiqué ou de maïs en épi
- 250 g de KNORR® Professional Base Tomate 10 kg
- 80 g de lard
- 40 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g
- 1 000 g d'eau
- 10 g de feuille de bananier
- 10 morceaux de ficelle de cuisine de 50 cm

Dressage

- 1 500 g de brochet de mer (robalo)
- 800 g de mole verde/ pipian
- 5 pièces de tamale de papa
- 50 g de graines de citrouille
- fleurs comestibles, quantité nécessaire
- germes de betterave, quantité nécessaire

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).





Astuces et substitutions

- Vous pouvez remplacer la coriandre par de l'épazote.
- Vous pouvez remplacer le piment serrano par du jalapeño et réduire de 30 % la quantité.
- Faites torréfier sur un grill ou une poêle très chaude sans huile.

Préparation

Mole vert

- Lavez tous les ingrédients frais.
- Pelez les gousses d'ail et coupez les oignons en dés.
- Ajoutez la tomatille, l'ail, l'oignon et les piments dans une poêle sèche à feu élevé. Faites brunir et réservez.
- Dans la même poêle, ajoutez les graines de citrouille, le poivre noir, la cannelle, le laurier et les gousses. Faites torréfier les épices jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum.
- Placez tous les ingrédients torréfiés dans un mixeur. Ajoutez le **KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g**. Mixez le mélange jusqu'à obtenir des morceaux.
- Dans une casserole, faites chauffer le lard. Ajoutez le mélange mixé et laissez cuire pendant 5 minutes. Réservez.

Brochet de mer (robalo)

- Assaisonnez le brochet de mer (robalo) avec du sel et du poivre. Saisissez les filets de chaque côté puis terminez la cuisson dans un four préchauffé à 140 °C pendant 5 minutes.
- Disposez le mole vert et le pipian verde dans une assiette puis placez le poisson par-dessus.
- Coupez le tamale en biseau et placez-le à côté du poisson.
- Garnissez de pousses et de fleurs. Saupoudrez de graines de citrouille.

Tamale de Papa

- Lavez tous les ingrédients frais.
- Dans une casserole, faites bouillir le bouillon **KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g**. Ajoutez la farine de maïs et la **purée de pommes de terre**. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte puis ajoutez la graisse de porc. Réservez.
- Dans une casserole contenant 10 g de lard de porc, faites sauter les grains de maïs puis ajoutez le « Hogao Criollo » (sauce colombienne). Faites cuire jusqu'à ce que le maïs soit tendre.
- Préparez les feuilles de bananier en les faisant passer sur une flamme pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elles soient plus souples et brillantes.
- Prélevez une petite quantité de pâte. Formez un gobelet et emplissez du mélange au maïs. Refermez la pâte puis placez sur les feuilles de bananier assouplies.
- Enveloppez le « tamale » dans les feuilles en formant un carré puis sécurisez à l'aide de ficelle de cuisine. Faites cuire à la vapeur pendant 35 minutes. Réservez.



« Il s'agit de plusieurs techniques et d'ingrédients locaux, ce qui ajoute de la valeur à toute protéine de la mer ou de la terre, et met en lumière l'abondance et la biodiversité de notre région en un même plat. »

Chef Andrés Cardona



MENU ANTI-GASPI



Maximiser la créativité

Vos restes de légumes s'apprêtent à vivre une deuxième vie et vos parures de queue de bœuf sont sur le point de se transformer en un plat savoureux, comme le pesto de fanes de carottes créé par le Chef Brandon Collins. Il est temps de repousser les limites de votre créativité culinaire et de faire de vos déchets un plat gagnant.

La hausse des coûts des matières premières implique que nous devons être inventifs pour limiter le gaspillage, qu'il s'agisse d'utiliser l'ingrédient dans son intégralité pour créer de nouveaux éléments, ou de partager le surplus avec d'autres restaurants. Réduire le gaspillage n'est pas uniquement une question de durabilité, c'est aussi l'occasion d'optimiser les ingrédients et de créer des histoires uniques autour de l'aliment de façon à rapprocher les communautés.



COMMENT ÊTRE *Créatif* AVEC LES DÉCHETS

Avec le
Chef Brandon Collins

Texte
Ryan Cahill

« Les déchets » ont toujours eu une image négative lorsqu'il s'agit de nourriture. On imagine souvent des piles d'épluchures de légumes en train de pourrir au fond de la poubelle. Au cours des dernières années, des mots clefs tels que « surcyclés » ou « aliments moches » ont aidé à se défaire de la connotation négative au sujet des déchets alimentaires. Les chefs se font à l'idée de laisser libre cours à leur créativité avec ce qui aurait été mis au rebut.

« Tout ce qui ne finit pas à la poubelle se traduit en dollars sur l'assiette. »

Dans le monde, de l'ensemble des produits alimentaires sont gaspillés³

33%



Le coût des matières premières alimentaires ne cessant de grimper année après année, il est plus important que jamais d'utiliser jusqu'à la dernière miette comestible des ingrédients que nous utilisons. Voilà un sujet qui passionne Brandon Collins, Chef exécutif UFS Amérique du Nord. « Tout ce qui ne finit pas à la poubelle se traduit en dollars sur l'assiette », explique-t-il. « Utiliser ce qui aurait été mis au rebut représente quelque chose d'excitant pour les consommateurs, cela nous force également à faire preuve de plus de créativité et à nous montrer plus aventureux. »

« L'une des premières choses que j'ai faites, lorsque j'ai commencé à utiliser les déchets, a consisté à réfléchir sur ce que je savais comestible », nous dévoile Brandon. « Les cœurs de chou-fleur, les tiges de brocoli, des petites choses que l'on jette souvent et qui peuvent finir en soupes. On peut aussi prendre ces tiges, les couper en rondelles et en faire des pickles. »

Brandon ajoute « Les peaux de bananes, je les coupe en petits dés, je les mélange à du vinaigre, du sucre et un peu de jalapeño et je le sers avec des huîtres. L'ensemble devient une sauce mignonne qui sort de l'ordinaire. C'est super simple, mais cela fait vraiment ressortir le côté fruité de la banane. »

Le Chef Brandon Collins nous offre cinq astuces pour débuter votre aventure en route vers le surcyclage.

1 Trouver la saumure parfaite pour les pickles

Mon astuce préférée consiste à trouver une saumure pour pickles que vous adorez. Une fois que vous aurez une saumure universelle, vous pourrez tout transformer en pickles. On peut faire de l'ail fermenté ou en pickles, du chou en pickles, des œufs, tout ce qu'on veut !

2 Faites vos recherches

L'un de mes livres préférés est *Surplus : The Food Waste Guide for Chefs*, de Wojtech Végh. Il est excellent et contient de nombreuses informations utiles.

3 Mangez à l'international

Il y a tellement de cuisines s'appuyant sur les aliments fermentés, les conserves ou l'utilisation des déchets. Explorez le champ des possibles !

4 Inspirez-vous du passé

Si on jette un œil aux recettes d'antan, on constate qu'elles utilisent l'ensemble des ingrédients. Regarder en arrière permet de se projeter vers l'avenir et de s'inspirer.

5 Repenser les déchets

Regardez ce que vous jetez à la poubelle, ou ce que vous retirez habituellement du produit, et demandez-vous si vous devez réellement le retirer. Est-ce que je dois éplucher cette carotte ? Est-ce que je dois éplucher cette banane ? Est-ce que j'ai besoin de ces éléments pour créer le plat ou le profil aromatique que je recherche ? Neuf fois sur dix, garder l'élément permet de créer un plat meilleur.



« Il y a tellement de plats que l'on peut facilement adapter ou modifier. Il faut juste faire preuve de plus de créativité. »

LESS IS MORE: LES AVANTAGES D'UN PLUS PETIT MENU

Avec la
Cheffe Audrey Crone

Texte
Herman Clay

Un nombre croissant de chefs et de restaurateurs réalisent l'importance de prises de décisions basées sur des données, notamment face à des défis tels que la pénurie de main-d'œuvre. La mise en place de plus petits menus est une stratégie efficace qui prend de l'ampleur.

Cela peut sembler contre-intuitif, mais la simplification des menus peut aider les entreprises à gérer leurs bénéfices tout en assurant que les consommateurs aient la sensation qu'un plus petit menu propose du choix. C'est tout aussi gratifiant pour celui qui se trouve en cuisine. « Avoir un plus petit menu donne aux chefs plus de liberté pour explorer leur créativité sans avoir à faire de compromis sur la qualité ou la cohérence », déclare Audrey Crone, cheffe exécutive UFS Irlande.

70%

des opérateurs pensent que cette tendance est vouée à se développer ⁴

Adopter ce concept de plus petit menu peut également mener à réaliser des économies et à une activité plus durable. La Cheffe Audrey explique : « Avoir un menu trié sur le volet et condensé permet de gérer l'inventaire plus facilement et de minimiser la quantité de produits périssables qui finissent à la poubelle. »

Permettre aux restaurants d'optimiser leurs tarifs et leurs marges explique en grande partie l'attrait pour les plus petits menus. Mais pour la Chef Audrey, l'intérêt est principalement d'assurer une meilleure qualité et plus de cohérence. « Si vous êtes en mesure de réduire la quantité d'ingrédients entrants, alors vous êtes plus à même de créer de bons plats. »

Pour en savoir plus sur cet outil, veuillez cliquer [ici](#).



FOCACCIA DE DRÊCHE À LA MANIÈRE DE DETROIT

AVEC NDUJA, AÏOLI DE CAROTTES, PESTO DE FANES DE CAROTTES ET CRÈME D'AIL FERMENTÉ

Chef Brandon Collins, Amérique du Nord

@chefbrandonc

Pour les restaurants décontractés à service complet

Ingrédients (pour 4 personnes)

Aïoli de carottes

250 g Real Mayonnaise
Seau 5 L

250 g de carottes orange
sans fanes, rincées et
réservées

28 g de sauce piquante

28 g de vinaigre de riz ou
de vinaigre blanc

Sel et poivre, à votre
convenance

Pesto de fanes de carottes

240 g de fanes de carottes
blanchies

120 g d'épinards blanchis

1 citron, zeste

56 g d'huile d'olive

56 ml d'huile de colza ou
d'huile neutre

1 avocat

225 g de parmesan râpé,
réservez la croûte

Sel et poivre, à votre
convenance

1 c.à.s. HELLMANN'S® Sauce Ail 858g - 850 mL

12 gousses d'ail fermenté
râpées

5 cl KNORR® Professional
Concentré liquide
Légumes 1 L

1 dl crème liquide

1 dl d'eau

1 croûte de parmesan

Sel et poivre, à votre
convenance

Ail fermenté

25 gousses d'ail

472 g d'eau

1,5 g de sel

1 c. à c. de graines de
fenouil

3 feuilles de laurier

1 c. à c. d'origan séché

Pâte à pizza

550 g de farine de drêches

295 g d'eau tiède

2 c. à c. de levure
instantanée

2 c. à c. de sucre

2 c. à s. d'huile d'olive

Farine tout usage, quantité
nécessaire

Dressage

1 recette de pâte

112 g de mozzarella
à faible teneur en humidité
en cubes

112 g de gouda en cubes

112 g d'aïoli de carottes

25 g de pesto de fanes
de carottes

25 g de crème d'ail

112 g de nduja

Un des plats les plus populaires au monde avec une base de focaccia à forte teneur en fibres, garnie d'un pesto réalisé à partir de fanes de carottes, d'aïoli de carottes, d'ail fermenté et d'un peu de piquant obtenu par la nduja.



Pour en savoir plus
sur cet outil, veuillez
cliquer [ici](#).





Focaccia de drêche à la manière de Detroit suite

« J'ai recréé quelque chose qui m'était familier tout en utilisant l'ingrédient dans son intégralité. C'est un mariage de saveurs simples et tendance à la fois sur un produit identifiable, qui utilise la fermentation pour réduire le gaspillage en cuisine. »

Chef Brandon Collins



Préparation

Aïoli de carottes

- Rincez les carottes et huilez-les.
- Faites-les rôtir à 163 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Laissez refroidir.
- Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Réservez.

Pesto de fanes de carottes

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

Crème d'ail fermenté

- Mélangez l'ail et les épices dans un bocal.
- Faites dissoudre le sel dans l'eau et versez sur le mélange d'ail et d'herbes.
- Réservez sur le plan de travail, couvercle partiellement vissé, pendant 4 jours.
- Vissez le couvercle et placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

Pâte à pizza

- Mélangez l'eau et le sucre et saupoudrez la levure pour l'activer.
- Une fois que la levure commence à mousser, mélangez le reste des ingrédients.

- Pétrissez la pâte jusqu'à l'obtention d'une texture lisse – environ 4 minutes.
- Placez dans un bol huilé et couvrez. Laissez pousser jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Dégazez la pâte et placez-la dans un moule à pizza en acier.
- Laissez lever pendant 1 heure de plus.

Dressage

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Disposez les dés de fromage sur la pâte en vous assurant de bien les répartir sur l'ensemble du moule.
- Ajouter 1 c.à.s. HELLMANN'S® Sauce Ail 850 g – 850 ml
- Faites cuire pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le fromage croustillant sur les côtés.
- Placez la nduja sur la pizza et laissez reposer 5 minutes.
- Retirez du moule et ajoutez un filet d'aïoli de carotte et de pesto de fanes de carottes.
- Coupez-en 4 parts.



Pour les cuisines centrales de production :

- Faites précuire la pizza.
- Interrompez la cuisson environ 10 minutes avant la fin et terminez la cuisson au restaurant ou à domicile.
- Conservez les éléments séparément de façon à créer un kit.
- Ajoutez de la gomme xanthane au pesto (environ 0,1 % du poids).
- Remplacez l'ail fermenté par de l'ail normal.



DES PLATS GOURMANDS MODERNISÉS

Aventureux et réconfortants

La « Comfort food » telle qu'on la connaît est en train de changer. Là où nous voyions ces plats réconfortants comme des plats sûrs et familiers à la fois, nous ouvrons aujourd'hui la voie à de nouvelles recettes qui reflètent l'héritage du chef et l'environnement du restaurant.

Une histoire culinaire riche et la connexion émotionnelle authentique liant le chef à son plat permettent aux convives de vivre de nouvelles expériences culinaires atypiques. On pense par exemple à des recettes ancestrales classiques et rustiques à partager et à savourer pour créer de nouveaux plats réconfortants, comme le plat innovant de lumpia à la courge cireuse fumée signé du chef Kenneth Cacho.



Nostalgie EN CUISINE : PLATS CLASSIQUES POUR CONVIVES MODERNES

Texte
Lauren Kemp

L'histoire regorge de trésors culinaires oubliés

Les chefs, les restaurateurs et les créateurs de recettes du monde entier redécouvrent les traditions locales et revisitent les plats en puisant dans l'histoire pour trouver de nouvelles idées dans un secteur qui exige de plus en plus d'authenticité. Ce phénomène, associé à la demande d'approvisionnement local et durable, marque le retour dans nos assiettes d'ingrédients qui avaient été relégués à un passé lointain.

Réinterpréter les ingrédients

Les produits que l'on trouvait sur les tables d'antan font leur grand retour avec une habileté impressionnante. Il est aujourd'hui possible de trouver de l'hydromel dans des festivals de musique, on vend les abats comme un mets rare, et le miel n'a quant à lui jamais disparu. Les chefs font des ferments et des pickles à partir de toutes sortes de légumes, fruits et épices.

Les nouvelles tendances sont merveilleuses, et si on leur donne une pertinence historique, elles n'en sont que meilleures. Nous étions ravis de voir le quinoa arriver, mais il peut être difficile de l'importer, et sa culture est gourmande en eau. Rechercher un ingrédient pouvant satisfaire la demande en quinoa à l'échelle locale et de façon durable, nous permet de nous pencher sur ce que mangeaient nos arrière-arrière-grands-parents et leurs amis. Le retour des céréales anciennes ! Les pains à la farine d'épeautre et de seigle n'ont jamais été aussi coûteux, le farro se trouve partout en boutique, l'orge perlé a quelque chose d'exotique et remplit très bien la fonction du quinoa (et fait passer le pois chiche pour un ringard).

Dans une recherche d'originalité, on peut trouver ironique de se tourner vers le passé, mais comment mieux s'y prendre pour présenter un nouvel ingrédient, un nouveau concept, ou une technique sophistiquée, que de l'appliquer à un classique. Retrouver un plat familial sous un tout nouveau jour est un plaisir simple qui allie le meilleur de ces deux univers.

« Les produits que l'on trouvait sur les tables d'antan font leur grand retour avec une habileté impressionnante. »

65% des opérateurs pensent que cette tendance est vouée à se développer à l'avenir⁵





Une *version bien* équilibrée de la souris d'agneau en cuisson lente avec un pâté et une duxelles, enveloppée de pâte et cuite. La version traditionnelle de ce plat comporte habituellement plus d'amidon que de légumes. Cette version a été modernisée avec la vertu d'ingrédients tels que le freekeh ou les épinards.



FATTEH DE SOURIS D'AGNEAU

Chef Sherif Afifi, Egypt

📍 @chef.sherif.afifi

Pour les restaurants décontractés indépendants

A

Ingrédients (pour 10 personnes)

Souris d'agneau

2 000 g de souris d'agneau, 5 pièces de 400 g chacune

KNORR® 123 Aide à rôtir Déshydratée

500 g d'orange en tranches

20 g de sel

5 g de grains de poivre noir

25 g de gousses d'ail

25 g de brins de romarin

50 ml d'huile d'olive

75 g HELLMANN'S® Sauce Barbecue 792 ml

Duxelles de freekeh aux champignons

250 g de champignons cremini, shiitaké ou pleurotes en dés

50 g de carottes émincées

50 g d'échalotes émincées

5 g d'ail émincé

50 g d'huile d'olive

20 g KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L

1 g de poivre noir

500 g de freekeh

500 ml d'eau

Sauce de poivron rouge rôti

500 g de poivron rouge

20 g de thym frais

1 g de poivre noir

5 g de gousses d'ail

50 g d'huile d'olive

5 g KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg

20 g de beurre

Oignon caramélisé à la noix muscade

1 000 g d'oignon blanc en julienne

50 g d'huile d'olive

1 g de noix muscade

1 L d'eau bouillante pour déglacer

5 g KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg

2 g de sel

Assemblage de la marmite

500 g de duxelles de freekeh

5 souris d'agneau

400 g d'oignon caramélisé à la noix muscade

20 g de persil en chiffonnade

20 g de coriandre en chiffonnade

800 g de pâte feuilletée en bloc

Assemblage de la garniture

200 g de sauce paprika

500 g d'épinards sautés

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).



Préparation

Souris d'agneau

- Couvrez les souris d'agneau avec **KNORR® Saveurs Intenses Umami 400 ml** la sauce **HELLMANN'S® Sauce Barbecue 792 ml** et le sel
- Préparez les sacs sous-vides et ajoutez tous les ingrédients avec la souris d'agneau dans le sac.
- Fermez sous vide et faites cuire pendant 3 heures à 85 °C.

Duxelles de freekeh aux champignons

- Faites sauter le mirepoix (carottes, échalotes et ail) dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajoutez les champignons et mélangez.
- Assaisonnez avec **KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg** et le poivre noir et ajoutez le freekeh.
- Ajoutez de l'eau chaude puis couvrez. Laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux.

Sauce de poivron rouge rôti

- Tranchez le poivron et assaisonnez-le avec **KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg**
- Dans un plateau, placez le poivron mariné et ajoutez les gousses d'ail et le thym.
- Faites rôtir pendant 10 minutes à 190 °C.
- Placez le poivron rôti dans un bol, couvrez de film alimentaire pendant 10 minutes puis ôtez-en la peau.
- Mixez le poivron rôti avec l'ail rôti puis terminez par un cube de beurre.

Oignon caramélisé à la noix muscade

- Dans une casserole de taille moyenne, faites chauffer l'huile d'olive puis faites sauter les oignons.
- Assaisonnez avec **KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg**, le sel et la noix muscade.
- Déglacez avec l'eau bouillante jusqu'à ce que l'oignon caramélise.

Assemblage de la marmite

- Dans une marmite ronde allant au four, ajoutez 100 g de duxelles de freekeh aux champignons.
- Ajoutez la souris d'agneau cuite sur la duxelles de freekeh aux champignons.
- Ajoutez 80 g d'oignon caramélisé à la noix muscade autour de la souris d'agneau.
- Ajoutez du persil et de la coriandre puis luttez avec la pâte feuilletée. Faites cuire au four pendant 10 minutes à 230 °C.



« La clef ici est l'équilibre du plat pour le rendre plus sain, plus tendance et plus savoureux en ajoutant plus de légumes et en réduisant des féculents. »

Chef Sherif Affi

Assemblage de la garniture

- Dans une petite assiette de taille moyenne, versez 40 g de la sauce au paprika.
- Disposez par-dessus 100 g d'épinards sautés

Pour les cuisines centrales de production :

cette recette peut être réfrigérée et assemblée. La cuisson au four peut se faire ultérieurement.



« LUMPIA » DE LÉGUMES FRAIS

SAUCE AUX CACAHUËTES
ET RADIS EN PICKLES

Chef Kenneth Cacho, Philippines

@chefkencacho

Pour les restaurants décontractés à service complet



Ingrédients (pour 10 personnes)

Une sélection d'idées de farces :

Radis en pickles

100 g de radis en cubes de 1 cm

10 g de sel

3 g de gingembre émincé

30 g de vinaigre blanc distillé ou de vinaigre de coco

30 g de sucre semoule blanc

2 g de feuilles de laurier sèches

10 g de grains de poivre noir

2 g de piment rouge thaï entier

5 g de base de soupe au tamarin Knorr

3 g de feuille de laurier

Pour plus de farces, voir Appendice.

Une sélection de garnitures :

Poudre de cacahuète

80 g de cacahuètes torréfiées

40 g de cassonade

OU

Vermicelles et algues croustillants

huile végétale de friture

100 g de vermicelles frits

20 g d'algue nori croustillante moulue

20 g de graines de sésame torréfiées

2 g de KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

Pour plus de garnitures, voir Appendice.

Servir avec :

Sauce cacahuète

200 g d'eau

80 g de sucre

Saveurs intenses umami

50 g KNORR® Fumet de Poisson Déshydraté Boîte
750 g avec quelques feuilles d'algues

2 g d'anis étoilé

15 g de farine de maïs

50 g de beurre de cacahuètes Lady's Choice

Dressage

30 disques pour rouleaux de printemps

100 g de feuilles de moutarde, tige du milieu retirée, coupées en lanières épaisses

ail râpé

eau

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).

La chanson populaire philippine « Bahay Kubo » décrit un paysage fermier rural où poussent des légumes locaux des Philippines. Différentes techniques sont employées, telles que la fumaison, le grill, la rôtissoire, de façon à ajouter des saveurs complexes aux nombreuses façons versatiles de farcir la *lumpia* avec les 18 légumes de la chanson populaire. Les différentes options de farces comprennent un grand nombre de légumes aux couleurs vives, des saveurs, des textures et des nutriments aux protéines végétales issues du tofu et de la cacahuète.





« Lumpia » de légumes frais suite

Pour les cuisines centrales de production :

vous pouvez choisir parmi les différentes farces de cette recette selon vos goûts. Préparez la farce et roulez le rouleau à l'avance, puis congelez et stockez en grande quantité. Vous pourrez les frire à la commande au restaurant.

Préparation

Radis en pickles

- Salez les radis et laissez à température ambiante pendant 1 heure.
- Passez et lavez les radis salés.
- Préparez une gastrique avec le reste des ingrédients puis portez à ébullition.
- Versez la gastrique directement sur les radis et laissez fermenter en pickles pendant 2 semaines.

Guisadong Gulay (légumes sautés)

- Faites chauffer une poêle et ajoutez l'huile. Faites sauter l'ail, les oignons et les tomates.
- Ajoutez le reste des ingrédients et continuez à faire sauter.
- Couvrez et baissez l'intensité du feu. Faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Guinataang Gulay (légumes au lait de coco)

- Faites chauffer une poêle et ajoutez l'huile. Faites sauter le gingembre, l'ail et les oignons.
- Ajoutez les haricots ailés, les haricots longs et la courge.
- Faites cuire pendant 5 minutes et déglacez la poêle avec la sauce poisson.
- Versez le lait de coco et ajoutez **KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g**
- Portez à ébullition et couvrez la poêle.
- Faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Tortang Talong (omelette d'aubergine)

- Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bol.
- Dans une poêle huilée, faites cuire l'omelette en répartissant la mixture de façon uniforme jusqu'à ce qu'elle se solidifie.
- Coupez-en 10 tronçons.



« J'ai tiré mon inspiration de la chanson populaire traditionnelle « Bahay Kubo » qui met en lumière les légumes qui sont à la fois abordables, copieux, disponibles localement et délicieux. »

Chef Kenneth Cacho

Courge cireuse fumée

- Faites mariner la courge cireuse avec tous les ingrédients toute une nuit.
- Placez dans un fumoir et faites fumer à chaud à 120 °C pendant 1 heure.
- Faites refroidir et coupez en lanières.
- Vous pouvez faire sauter ou utiliser tel quel.

Tofu et haricots de Lima en ragoût

- Placez les haricots et l'eau dans une poêle en matériau non réactif.
- Portez à ébullition tout en remuant pendant 5 minutes.
- Retirez du feu et laissez toute une nuit à couvert.
- Le jour suivant, rincez et frottez les haricots pour retirer la peau.
- Réduisez en purée ou broyez au robot.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites sauter l'ail et les oignons.
- Faites sauter les haricots pendant 15 minutes et ajoutez le reste des ingrédients.
- Faites cuire le ragoût pendant 15 minutes supplémentaires.

Sauce cacahuète

- Fouettez tous les ingrédients dans une casserole.
- Portez à ébullition sans cesser de remuer pour éviter la formation de grumeaux.
- Faites mijoter pendant 5 minutes et passez.

Assemblage (Lumpia/Rouleau de printemps)

- Faites un rouleau de printemps en disposant les éléments en couches à l'exception de la sauce et des radis.
- Roulez en serrant puis passez les bords au pinceau avec un peu d'eau d'ail pour fermer.
- Dans une poêle, faites frire la lumpia dans un petit peu d'huile et faites cuire jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée sur toutes les faces.
- Servez avec la sauce et les radis en pickles.



Une façon moderne, créative et à la fois simple, de cuisiner le porc au barbecue avec une riche saveur de *mala associée* à une racine de lotus marinée, rafraîchissante et croustillante.



PORC AU BARBECUE PASSÉ AU CHALUMEAU

TRANCHES DE RACINES DE LOTUS MALA, PRUNE CONFITE

Chef Chris Zhong, République populaire de Chine

🎵 @队长美食课堂

Pour les restaurants décontractés à service complet



Ingrédients (pour 10 personnes)

Cou de porc

400 g de cou de porc parée
1 g de gingembre émincé
10 g de cébettes
5 g de Mei Kuel Lu Chiew (eau de vie aromatisée à la rose)
30 g de pâte de haricots rouges fermentés
10 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g
50 g de beurre de cacahuètes
10 g d'échalotes hachées
5 g de sel

Racine de lotus en pickles à la sauce aigre douce (40 pièces)

200 g de racine de lotus, coupée en tranches
10 g KNORR® Cuisine du Monde Sauce Sambal Manis 1 L
20 g de prune confite
2 g de sel
200 g de vinaigre blanc
50 g d'eau
110 g de sucre en poudre

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).



Préparation

Cou de porc

- Parez le porc en morceaux de 2 cm d'épaisseur.
- Mélangez bien tous les ingrédients et laissez mariner au réfrigérateur pendant 12 heures.
- Faites cuire le porc à la vapeur pendant 2,5 heures jusqu'à ce qu'il soit très tendre.
- Refroidir le porc. Placer dans un gastronorme (bac gastro) avec un poids dessus pour presser et former le porc.
- Coupez en cubes de 4 x 2 cm.

Racine de lotus en pickles à la sauce aigre douce (40 pièces)

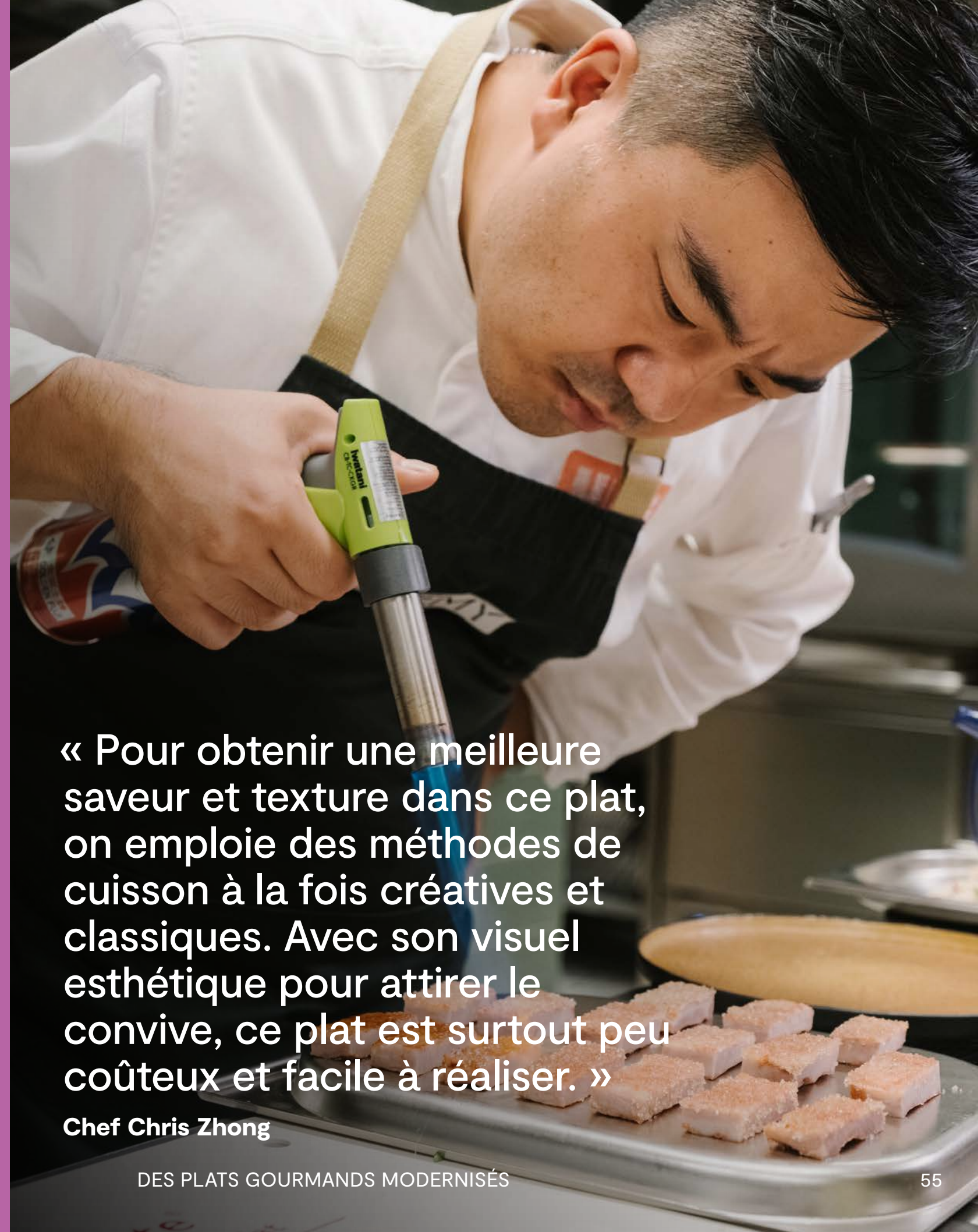
- Mélangez tous les condiments ensemble et laissez reposer pendant 6 heures dans un bocal à pickles propre.
- Coupez la racine de lotus en tranches de 1,5 cm et ajoutez la marinade aigre douce. Laissez reposer pendant 2 heures.

Assemblage

- Poêlez les cubes de porc des deux côtés jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
- Saupoudrez de cassonade les cubes de porc puis saisissez au chalumeau jusqu'à ce que le sucre caramélise.
- Déposez les racines de lotus sur les cubes de porc puis garnissez d'une fleur biologique.

Pour les cuisines centrales de production :

le porc peut être précuit, réfrigéré et coupé en portions. La sauce peut également être préparée en avance et réfrigérée.



« Pour obtenir une meilleure saveur et texture dans ce plat, on emploie des méthodes de cuisson à la fois créatives et classiques. Avec son visuel esthétique pour attirer le convive, ce plat est surtout peu coûteux et facile à réaliser. »

Chef Chris Zhong



BOEUF BRAISÉ, ROULADE DE CHOU ROUGE ET POMMES DE TERRE

Chef René-Noel Schiemer, Allemagne
@chef_renenoeel_chefmanship

Pour les restaurants décontractés indépendants

Ingrédients (pour 10 personnes)

Bœuf braisé

1,5 kg de merlan de bœuf
500 g de mirepoix

220 g KNORR® Fonds Brun Lié Déshydraté
Boîte 750 g jusqu'à 30 L

2 L d'eau

500 ml de vin rouge

Mélangez la sauce
KNORR® Fonds Brun Lié
Déshydraté Boîte 750 g
jusqu'à 30 L à votre
convenance

Roux Brun Mondamin,
à votre convenance

Topping croustillant

250 g d'oignons en
brunoise

250 g de cornichons en
brunoise

150 g de moutarde
Pommery en grains

Roulade de chou rouge et de pommes

1 kg de chou rouge

40 g KNORR® Bouillon de
Légumes BIO 50 L 1 kg

500 g de pommes Granny
Smith

50 ml de vin blanc

100 ml de jus de pomme

100 ml d'eau

Jus d'agave épais,
quantité nécessaire

Huile d'olive, quantité
nécessaire

Beignet de pommes de terre

120 g de purée de
pommes de terre
Fix & Fertig de Pfanni

80 g de farine

560 ml de lait

15 g de levure chimique

2 œufs

noix muscade et sel,
quantité nécessaire

Pour plus d'articles
sur le sujet, veuillez
cliquer [ici](#).



Une interprétation moderne du classique allemand, accompagnée d'une roulade de pommes et de chou rouge et un beignet de pommes de terre pour équilibrer la générosité du bœuf par l'ajout de saveurs et de textures variées à ce plat.



Bœuf braisé, roulade de chou rouge et pommes de terre suite

Préparation

Bœuf braisé

- Coupez le merlan en morceaux d'environ 150 g puis saisissez-les de tous les côtés.
- Faites rôtir le mirepoix dans une casserole.
- Déglacez avec le vin et ajoutez de l'eau et de la sauce Delicatessen.
- Placez la viande dans un gastronorme et couvrez de bouillon.
- Faites braiser le bœuf au four jusqu'à l'obtention d'une viande tendre.
- Assaisonnez à votre convenance avec la sauce au bœuf.

Nappage croustillant

- Dans une poêle, faites frire l'oignon jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
- Ajoutez les cornichons et remuez.
- Combinez l'ensemble dans un saladier et mélangez avec la moutarde.
- Étalez sur un tapis en silicone et faites sécher à 80 °C pendant 3 heures environ.

Roulade de chou rouge et de pommes

- Retirez les feuilles extérieures du chou rouge et réservez.
- Coupez la partie inférieure de la tige épaisse.
- Placez les feuilles entre un film alimentaire et un torchon de cuisine.
- Faites blanchir les feuilles puis rincez à l'eau froide.
- Tranchez la pomme en fines et longues lamelles.
- Placez la pomme sur les feuilles de chou rouge et enroulez de façon à former une roulade.
- Coupez la roulade en longueur d'environ 2 cm.
- Mélangez avec le vin blanc, le jus de pomme et l'eau avec le bouillon de légumes.
- Versez l'huile d'olive dans une casserole et faites frire la roulade brièvement avant d'ajouter le bouillon.
- Assaisonnez avec le sirop d'agave si nécessaire.

Beignet de pommes de terre

- Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur.
- Mixez pendant 30 secondes.
- Assaisonnez avec du sel et de la noix muscade.
- Versez le tout dans un siphon et mélangez énergiquement.
- Faites cuire dans un moule à beignet en fer ou en silicone.

Dressage

- Disposez sur une assiette le bœuf braisé et la roulade de chou rouge et de pommes.
- Ajoutez le beignet de pommes de terre et le nappage croustillant.



« C'est un véritable classique allemand auquel on a donné un tout nouveau visage par le biais de techniques modernes. »

Chef René-Noel Schiemer



Une version moderne et minimaliste de la cuisson et de la présentation de la paella à l'aide de différentes techniques, et moyennant le bon mélange des meilleurs *ingrédients* : bouillon, pâte, concentré de saveurs et temps de cuisson précis pour la meilleure saveur et la meilleure texture du riz.



RIZ GOURMET ET AÏOLI DE SAFRAN

Chef Peio Cruz, Espagne

📍 @chefpeiocruz

Pour les restaurants décontractés
indépendants et chaînes

Ingrédients (pour 10 personnes)

Base de riz

450 g d'oignons
500 g de calamar frais
de 25 cm de large coupé
en dés
1 feuille de laurier
400 g de vin blanc
200 g d'huile d'olive
600 g de riz de variété
bomba
1 brin de romarin frais

Salmorreta (pâte concentrée pour accentuer le goût)

3 poivrons (poivrons secs)
15 g d'ail en tranches
200 g de tomates mûres
200 g d'huile d'olive
**30 g KNORR® Saveurs
Intenses Umami 400 ml**
10 g de sel

Bouillon de crevettes

10 têtes de crevettes
fraîches
1,5 L d'eau
**60 g de KNORR® Fumet
de Poisson Déshydraté
Seau 3,6 kg jusqu'à 240 L**
20 g d'huile

Dressage

30 à 40 crevettes
décongelées
Sauce nappante
0,03 g de safran
10 g d'ail
**80 g HELLMANN'S® Real
Mayonnaise Seau 5 L**

Pour plus d'articles
sur le sujet, veuillez
cliquer [ici](#).



Préparation

Base de riz

- Dans une poêle à frire, faites sauter l'oignon haché dans l'huile d'olive. Ajoutez le calamar. Couvrez et salez.
- Après 10 minutes, ajoutez la feuille de laurier et le vin. Faites cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée et d'une texture douce. Couvrez la poêle.
- Faites brunir le romarin et ajoutez-le au mélange pour obtenir un goût fumé. Laissez le romarin dans la poêle quelques minutes.
- Ajoutez 250 g de salmorreta puis faites cuire pendant 5 minutes de plus.
- Ajoutez le riz et 1 L de bouillon de crevettes. Réservez un peu de bouillon au cas où vous en auriez besoin à la fin de la réalisation de la recette.
- Prolongez la cuisson de 12 minutes jusqu'à ce que les grains de riz soient presque cuits.
- Dans le plat métallique carré, répartissez le mélange de façon uniforme - environ 300 g - et couvrez toute la surface à la même hauteur, 1 cm max. Laissez reposer 2 minutes. Ajoutez un peu de bouillon si nécessaire pour un riz parfaitement cuit.
- Faites cuire encore pendant les 5 dernières minutes à 200 °C dans un four à chaleur sèche, et ajoutez plus de bouillon si nécessaire jusqu'à ce que les grains de riz soient cuits.
- Retirez le plat du four et laissez reposer 2 minutes.
- Pour terminer, ajoutez 2 crevettes cuites, quelques gouttes d'aïoli au safran et des brins de safran. Dressez de façon symétrique.



Salmorreta

- Ouvrez les poivrons et retirez les pépins. Maintenez les poivrons dans de l'eau chaude pendant au moins 2 heures.
- Dans une poêle, faites frire l'ail en tranches. Ajoutez les poivrons hydratés et passez-les. Faites cuire pendant 2 minutes.
- Ajoutez les tomates hachées et faites cuire à petit feu pendant environ 60 minutes, jusqu'à ce que presque toute l'eau se soit évaporée. Mélangez les ingrédients et passez au chinois.
- Ajoutez **KNORR® Saveurs Intenses Umami 400 ml** et assaisonnez avec du sel à votre convenance. La texture doit être pâteuse, similaire à celle d'une purée
- Utilisez cette pâte pour accentuer le goût et la couleur du plat.

Bouillon de crevettes

- Retirez les têtes des crevettes et faites-les revenir dans une poêle. Écrasez-les de façon à en extraire toutes les saveurs.
- Ajoutez l'eau **KNORR® Fumet de Poisson Déshydraté Seau 3,6 kg** jusqu'à 240 L. Mélangez et faites mijoter pendant au moins 10 minutes.
- Utilisez ce bouillon pour hydrater le riz si nécessaire.

Dressage

- Aïoli de safran : Dans un mortier, mélangez l'ail, le safran grillé, une pincée de sel et quelques gouttes d'huile d'olive. Réduisez en pâte à l'aide du pilon jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajoutez graduellement de la mayonnaise jusqu'à l'obtention d'une émulsion. Transférez le mélange dans une bouteille verseuse.
- Disposez des crevettes cuites sur le riz.
- Terminez par quelques points de sauce.



POULET GRILLÉ ET SAUCE SERUIT AU JACQUIER

ET MANDAÏ UDON

Chef Gungun Chandra Handayana, Indonésie

@chefgungun_handayana

Pour les restaurants décontractés

Ingrédients (pour 10 personnes)

Poulet grillé

1 000 g de filet de poulet désossé sans peau

400 g de jacquier

35 g de citronnelle

4 g de feuilles de salam/
feuilles de laurier

300 g KNORR® Cuisine du Monde Sauce Teriyaki 1 L

20 g KNORR® Fumet de Poisson Déshydraté Boîte 750 g avec quelques feuilles d'algues

Pâte de mélange d'épices

25 g d'ail

60 g d'échalote

20 g de galanga

20 g de gingembre

6 g de coriandre en poudre

120 g d'huile de cuisson

Épinards croustillants

400 g d'épinards

25 g d'ail haché

40 g d'échalotes hachées

20 g de cébettes hachées

10 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

80 g d'huile de cuisson

Udon Mandaï sautés

40 g d'huile de cuisson

15 g d'ail haché

20 g d'échalotes hachées

10 g de piment rouge sans pépins émincé

10 g de piment vert sans pépins émincé

6 g de pâte de crevettes grillées

Mandaï

60 g KNORR® Cuisine du Monde Sauce Teriyaki 1 L

6 g de KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

500 g de nouilles Udon

jacquier

Sauce Seruit

20 g d'échalotes hachées

200 g de piment rouge émincé

140 g de tomates cerises

10 g de sucre blanc

6 g de pâte de crevettes grillées

10 g de calamansi

6 g de KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

6 g d'agar-agar

500 g d'huile de cuisson

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).

Un plat aux éléments modernisés inspiré de différentes régions d'Indonésie, depuis Java central, la ville de Lampung à l'île de Kalimantan. Le poulet grillé est associé à des épinards croustillants, des Mandaï udon, de la chair de jacquier non mûre fermentée dans une sauce seruit qui est réalisée à base de tomates, de piment, de pâte de crevettes et de calamansi.





« Je suis passionné par l'expérimentation et la création d'éléments avec nos ingrédients locaux. En tant que chefs, nous devons être plus audacieux dans la recherche de nouvelles combinaisons ! »

Chef Gungun Chandra Handayana

Préparation

Poulet grillé

- Faites sauter les épices moulues et ajoutez le jacquier, la citronnelle, les feuilles de salam, **KNORR® Cuisine du Monde Sauce Teriyaki 1 L sauce KNORR®, Fumet de Poisson Déshydraté avec les feuilles d'algues**
- Ajoutez le poulet, faites braiser pendant 45 minutes puis retirez du feu. Laissez refroidir et tremper pendant 1 à 2 heures.
- Faites griller le poulet et étalez au pinceau la sauce de braisage restante.

Épinards croustillants

- Faites chauffer l'huile à 190 °C dans une friteuse. Faites frire les épinards jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Dans une casserole, faites cuire l'ail, les échalotes, le poivre de Cayenne et le piment rouge. Ajoutez **KNORR® Jus de Poulet Déshydraté** et les épinards croustillants.

Udon Mandai sautées

- Faites frire les lanières de mandai jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Réservez.
- Faites cuire l'ail, les échalotes, les piments rouges et verts, la pâte de crevettes, le mandai, la **sauce KNORR® Cuisine du Monde Teriyaki, KNORR® Jus de Poulet Déshydraté** et les nouilles udon.

Caviar de Seruit Sambal

- Mélangez la mixture de piments jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Portez à ébullition.
- Versez quelques petites gouttes de sauce de piment ou bien quelques gouttes de **TABASCO®Rouge** dans l'huile froide. Laissez reposer et passez au chinois.

Dressage

- Disposez le poulet, les nouilles udon et les épinards croustillants.
- Nappez avec le caviar de seruit sambal.

Le poulet est l'un des plats les plus vendus selon une enquête réalisée auprès de 1 400 restaurants, hôtels et établissements de soin pour personnes âgées indépendants sur 19 pays en 2023.⁶



PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE



Les héros de la protéine végétale

Le flexitarisme a le vent en poupe, et un nombre croissant d'entre nous partage ce point de vue : ce sont nos amis, pas nos aliments ! Les flexitariens ressentent le désir de réduire progressivement les aliments d'origine animale entrant dans la composition de leurs plats, et le besoin de trouver des menus comportant une quantité minimale de viande et de poisson.

Pour les vegans et les végétariens, l'envie de plats très gourmands appartient au passé, ils sont à présent à la recherche de nouvelles expériences culinaires autour de protéines d'origine végétale tels que les haricots, les légumineuses ou les légumes. Ils recherchent des plats savoureux et sains, sans avoir besoin de plats trop gourmands. En somme, il s'agit d'élargir nos horizons pour célébrer le pouvoir du végétal de la plus intéressante des manières.



FLEXITARISME : COMMENT DE *Petits Changements* PEUVENT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Texte
Lauren Kemp

Les flexitariens ont tout compris

À l'époque, on servait aux végétariens qui allaient au restaurant un champignon farci en entrée, suivi de penne all'arrabiata comme plat de résistance. Ils pouvaient toujours essayer de se composer un menu de plusieurs garnitures, mais cela était en général plutôt mal vu. Ils n'avaient d'autre choix que d'accepter leur sort, et d'attendre le dessert, qu'ils pouvaient manger comme le commun des mortels. On n'invitait même pas les vegans.

Et bien les choses ont changé ! On doit cette avancée à des menus d'inspiration végétale et aux options vegan et végétariennes. Le nombre croissant de flexitariens a inversé la tendance de ces souvenirs maussades, et heureusement !

Le flexitarisme se définit comme « un régime végétarien comportant de la viande ou du poisson de façon occasionnelle. » La méthode flexitarienne signifie qu'il n'y a rien de strictement prohibé, tel que les convives peuvent choisir selon leurs besoins et leurs préférences, d'ordre physique, financier ou environnemental.

Les principes du flexitarisme se retrouvent en grande partie dans le terme « gastronomie consciente » qui reflète tout ce que les convives modernes affectionnent : des propositions de saison, locales, engendrant peu de déchets, et qui soient également moins chères à créer et à commander.

Des chercheurs de l'Université de Westminster ont conclu que « les amateurs de viande sont significativement plus susceptibles de choisir des repas végétariens lorsque ceux-ci constituent la majorité des propositions sur le menu. Un menu devant être végétarien à au moins 75 % pour que cela soit le cas. »⁸

Les options végétariennes et vegan ont une marge de profit bien plus intéressante que les plats carnés. Sans surprise, les chefs du monde entier chantent à présent les louanges des légumes et partagent plus de superbes façons de magnifier les plats végétaux.

35%

des foyers français réduisent leur consommation de viande⁷

« La méthode *flexitarienne* signifie qu'il n'y a rien de strictement prohibé. »





QUATRE INGRÉDIENTS POUR DES PLATS SAINS ET CONSCIENTS

Avec **Sana Minhas, Nutritionniste** Texte **Ryan Cahill**

Le mouvement croissant vers l'adoption de menus végétaux permet non seulement de réduire notre dépendance à l'agriculture animale, mais présente aussi de nombreux avantages pour la santé. Sana Minhas suggère ci-après quatre ingrédients nutritifs d'origine végétale pour aider au bien-être de l'humain et de la planète.

1 Haricots et légumineuses

Ces membres polyvalents de la famille des légumineuses sont dotés d'un super pouvoir surprenant : ils transforment l'azote contenu dans l'air et le « réparent » de façon à ce que les plantes l'utilisent facilement. Les légumineuses sont une source riche en fibres, en protéines et en vitamines B.

2 Céréales complètes

Les graines et céréales complètes représentent des éléments clés de l'alimentation humaine depuis la nuit des temps. Diversifier les sources de glucides au-delà des sempiternels riz blanc, maïs et blé est essentiel. Non seulement pour rendre nos menus plus intéressants et uniques, mais aussi pour apporter une plus importante valeur nutritionnelle et améliorer la santé de la terre. Pensez au millet, au sarrasin, au riz sauvage, au quinoa — des céréales complètes qui améliorent vos plats et aident vos convives à dîner de façon plus consciente.

3 Légumes verts

Les légumes verts sont les légumes les plus polyvalents et les plus nourrissants. Ils contiennent des bénéfiques au système digestif, renfermant une teneur élevée en vitamines et en minéraux, et une faible teneur en calories. Ils sont, en résumé, très bons pour la santé.

4 Noix et graines

Outre leur teneur élevée en protéines, en bonnes graisses et en vitamine E, la saveur agréable et la texture croustillante de ces petites bombes nutritives est une belle valeur ajoutée sur presque tous les plats.

Il existe 20 000 plantes comestibles, mais on en consomme seulement 150 à 200 de façon régulière, ce qui représente moins de 1 %.



« Les chefs ont un rôle important à jouer pour apporter des solutions aux inquiétudes environnementales et éthiques des systèmes alimentaires traditionnels. »



À PARTAGER SANS MODÉRATION

Dynamique et interactif

La nourriture peut être amusante en plus d'être délicieuse ! Nous vivons dans un univers doté d'une plus grande connectivité dans cette ère post-pandémie. Cela signifie que les expériences culinaires uniques, ludiques et multisensorielles rencontrent un succès inouï, en particulier lorsqu'il s'agit de plats aussi intrigants que la panna cotta infusée à l'eau de rose du Chef Maurits Van Vroenhoven.

Les beaux plateaux à partager et les croisements de différentes cuisines donnent aux convives l'opportunité de partager leur nourriture ensemble, créant ainsi des conversations et un sentiment de communauté. Préparez-vous à la snackification à grande échelle !



L'I.A. ET L'AVENIR DES RESTAURANTS

Avec le
Chef Eric Chua Texte
@chef_eric_chua Ryan Cahill

Eric Chua s'exprime sur la manière dont l'I.A. pourrait être l'avenir des restaurants

Les restaurants peuvent créer des expériences culinaires holistiques et mémorables qui répondent aux préférences des consommateurs tout en optimisant l'efficacité des cuisines par le recours à l'Intelligence Artificielle. Il est important de choisir des solutions en cohérence avec le concept du restaurant et son budget avec soin, garantissant une fusion de technologie et d'art culinaire.



- 1 Une personnalisation améliorée**
L'I.A. peut analyser les données et les préférences des consommateurs pour apporter des recommandations personnalisées en matière de restauration, chaque convive pouvant ainsi se sentir valorisé et unique.
- 2 Expériences culinaires immersives RA/RV**
Créer des expériences culinaires en réalité augmentée ou virtuelle où les convives peuvent explorer les origines et les compositions des ingrédients, dîner dans une ambiance unique, voire interagir avec des éléments numériques environnants.
- 3 Analyse des retours client**
Utiliser l'I.A. pour analyser les retours et les avis des clients de façon à identifier les tendances et les axes d'amélioration pour développer continuellement l'expérience culinaire.

- 4 Gestion de l'inventaire**
La mise en place de systèmes de gestion de l'inventaire grâce à l'I.A. peut suivre les niveaux de stock des ingrédients, prévoir les besoins et réduire le gaspillage alimentaire.
- 5 Développement de recettes avec l'I.A.**
Utiliser l'I.A. pour générer des associations d'ingrédients et des idées de présentation innovantes peut permettre aux chefs de tester de nouveaux concepts culinaires.

« Laissez l'I.A. gérer la précision et les données pendant que vous vous concentrez sur la créativité et la passion de la cuisine ! »

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).



Cet excellent *dessert* polyvalent peut être préparé à l'avance avec divers moules et servi avec plusieurs sauces, toppings et garnitures.



PANNA COTTA À L'EAU DE ROSE

COINGS CUITS AU SAFRAN ET AU CARMEL,
PIŞMANIYE, PISTACHES ET TUILES PAPILLON

Chef Maurits van Vroenhoven, Pays-Bas
@chef_maurits_van_vroenhoven

Pour les restaurants décontractés indépendants

Ingrédients (pour 10 personnes)

Panna Cotta

½ L de lait

½ L de crème

130 g de Panna Cotta

eau de rose, quantité
nécessaire

Coings

3 coings frais

1 citron

**200 g de nappage
caramel**

600 ml d'eau

une pincée de filaments
de safran

Tuiles papillon

75 g de sucre glace

50 g de farine

70 g de blanc d'œuf

50 g de beurre fondu

Dressage

Pişmaniye, une sorte de
barbe à papa turque,
quantité nécessaire

pistaches, quantité
nécessaire

pétales de rose séchés,
quantité nécessaire

Pour plus d'articles
sur le sujet, veuillez
cliquer [ici](#).



« Ce dessert simple est facile à préparer, il est cependant polyvalent et très goûteux. Vous pouvez utiliser différents toppings et moules facilement disponibles. Mieux encore : c'est un dessert idéal à partager. »

Chef Maurits van Vroenhoven

Préparation

Panna Cotta

- Préparez la panna cotta selon les instructions figurant sur l'emballage
- Ajoutez de l'eau de rose à votre convenance.
- Versez le mélange de panna cotta dans 10 à 12 ramequins.
- Placez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Coings

- Pelez les coings puis coupez-les en huit morceaux et retirez le trognon.
- Placez les morceaux dans une casserole avec l'eau, le jus de citron et le nappage caramel. Portez à ébullition et ajoutez des filaments de safran.
- Laissez mijoter les coings pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Le safran apportera une belle couleur aux coings et au sirop.
- Laissez refroidir les coings cuits.

Tuiles papillon

- Mélangez le sucre glace et la farine dans un saladier.
- Ajoutez le blanc d'œuf en fouettant.
- Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien.
- Réservez la pâte à cookies au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Utilisez un tapis de silicone en dentelle papillon. Répartissez la pâte avec une palette coudée.
- Faites cuire les tuiles au four à 160 °C pendant 8 à 10 minutes. Donnez-leur leur forme tant qu'elles sont encore chaudes.

Dressage

- Utilisez un bain d'eau chaude pour retirer les panna cotta des ramequins et placez-en deux par assiette.
- Ajoutez quelques coings cuits sur l'assiette et versez un peu de sirop par-dessus.
- Décorez le dessert avec des pistaches, des pétales de rose et du pişmaniye.
- Disposez sur le dessus les tuiles papillon.





LÉGUMES IRRÉSISTIBLES



La démocratie des légumes

Dans un marché saturé de services de l'alimentaire, votre plat du jour ne peut plus se contenter d'être bon en bouche, il doit aussi en avoir l'allure. Les convives sont à la recherche de plats riches non seulement sur le plan nutritionnel et gastronomique, mais qui soient aussi intéressants d'un point de vue esthétique — c'est là que les légumes ont une carte à jouer.

Les légumes permettent d'élever la cuisine au rang d'art, les chefs étant capables de créer des assiettes hautes en couleur et pittoresques qui stimulent et inspirent leurs convives. Les légumes peuvent transformer un plat pour obtenir un résultat appétissant et brillant à partir d'aliments ternes et banaux, à l'instar du Toast de courge butternut caramélisée au miel épicé et feta fouettée de la cheffe Dana Cohen. Les légumes ont longtemps été ignorés, il est grand temps de les mettre en lumière.



DE L'HUMBLE AU SUBLIME : UN *Simple Légume* PEUT-IL MENER LA DANSE ?

Texte
Lauren Kemp

Le débat est ouvert : les légumes chics et pas chers, recalés au fond de la classe, peuvent-ils réellement prétendre s'installer au premier rang ? Prenons deux excellents légumes que l'on ne voit pas assez sous les projecteurs et qui sont également bons pour la santé.

« Une portion de 100 g de courge butternut apporte des vitamines A, C et E. En somme, c'est la reine de l'automne, à la fois riche en protéines et pauvre en calories. »

Faites place à la courge butternut

Existe-t-il un légume plus automnal que la robuste et polyvalente courge butternut, qui attend patiemment le bon moment pour donner à vos assiettes une belle teinte dorée et réchauffer vos cœurs ?

Absolument fantastique lorsqu'on la farcit de fromage, lorsqu'on l'intègre dans un risotto, lorsqu'on la mixe à une bonne soupe de saison, la courge petit budget a tout pour elle : elle est jolie, polyvalente et bourrée de vitamines et de minéraux. Une portion de 100 g de courge butternut apporte des vitamines A, C et E. En somme, c'est la reine de l'automne, à la fois riche en protéines et pauvre en calories.

De zéro à héros

Le chou est en train de connaître une véritable renaissance que l'on doit à la vague de chefs ingénieux et à la hausse de la demande d'accompagnements créatifs. L'équivalent d'une demi-tasse de chou cuit comporte également des fibres, de l'acide folique, du magnésium, du potassium et des vitamines A, C et K. Une fois fermenté, il est une source de probiotiques naturels excellents pour la digestion.

Ces deux excellents légumes ont une durée de conservation longue et un prix très bas, et sont riches en vertus nutritionnelles. Mettez-les donc au menu !

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).





TOAST DE COURGE BUTTERNUT CARAMÉLISÉE, AU MIEL ÉPICÉ

ET FETA FOUETTÉE

Chefe Dana Cohen, Amérique du Nord

📷 @chefdana_eats

Pour les restaurants décontractés à service complet



Ingédients (pour 10 personnes)

Courge butternut caramélisée

1,3 kg de courge
butternut coupée en
cubes de 1 cm

48 g d'huile d'olive
extravierge

2 g de thym haché

5g KNORR®Bouillon de
Légumes BIO 50 L 1 kg

15 ml de miel épicé

8 g d'ail semoule

1 g de cannelle

1 g de paprika fumé

5 g KNORR®Bouillon de
Légumes BIO 50 L 1 kg

sel et poivre, quantité
nécessaire

Sauge et chou kale frits

20 feuilles de sauge

1 bouquet de chou kale
Dinosaure (Lacinato), sans
le pied et grossièrement
haché

120 g de graines de
citrouille rôties et
hachées

salsa macha, quantité
nécessaire

huile de friture, quantité
nécessaire

Feta fouettée

1 tasse d'HELLMANN'S®
Real Mayonnaise
Seau 5 L

225 g de fromage feta

1 citron, zeste

poivre noir du moulin,
quantité nécessaire

Pitas

10 pitas aux graines
anciennes toastées et
croustillantes

175 g de pommes vertes
en brunoise

Pour plus d'articles
sur le sujet, veuillez
cliquer [ici](#).



Qu'est-ce qui pique ? *Le miel épicé !* Cette recette montre comment préparer des légumes pour obtenir une saveur et un aspect tendance et intéressants – la caramélisation et la friture d'ingrédients de saison, peu coûteux mais appétissants, leur donne un intérêt tout particulier pour lequel vous pourrez demander un prix premium. Elle procure une bonne portion de légumes forts en goût et emplis de nutriments essentiels, ainsi que des protéines pour un plat équilibré.



« Les convives sont plus susceptibles de goûter quelque chose de nouveau si cela se rapproche de plats qui leur sont familiers, comme un taco amélioré avec des ingrédients simples et savoureux. »
Cheffe Dana Cohen

Préparation

Courge butternut caramélisée

- Couvrez la courge butternut de miel épicié puis ajoutez l'huile, le thym, le **bouillon de légumes Knorr**, l'ail, la cannelle et le paprika fumé.
- Étalez sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier cuisson et faites rôtir au four à 230 °C jusqu'à l'obtention d'une coloration brune et d'une caramélisation - environ 25 minutes - en remuant de temps en temps.

Sauge et chou kale frits

- Faites frire les feuilles de sauge et de chou kale. Ôtez de l'huile et assaisonnez de sel.
- Dans un saladier de taille moyenne, mélangez la sauge, le chou kale et les graines de citrouille puis broyez pour obtenir la texture d'un crumble. Ajoutez suffisamment de salsa macha pour napper.

Fromage feta fouetté

- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse fouettée. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Assemblage du toast

- Pour dresser les toasts, tartinez la feta fouettée sur la pita toastée. Agrémentez chaque toast de courge butternut.
- Saupoudrez le crumble de sauge sur le dessus. Garnissez de pommes en brunoise.

Astuces et substitutions

- Le profil aromatique de cette recette est idéal pour la saison d'automne et des fêtes de fin d'année, mais les légumes peuvent facilement être remplacés au fil des saisons : tomates en été, artichauts au printemps.

Pour les cuisines centrales de production :

le conditionnement peut être similaire à celui d'une salade, avec la pita et la feta fouettée présentées séparément.





Une façon créative de remplacer la viande par des légumes *accessibles* et *abordables* en recréant le profil aromatique d'un kebab grillé turc classique grâce à un mélange de sauces fortes en umami et stables avec des épices à kebab.

ÇHOU GLACÉ À LA MÉLASSE TURQUE

Cheffe Pinar Balpınar, Turquie
 @ufs_chef_pinarbal

Pour les restaurants décontractés chaînes



Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).

Ingrédients (pour 10 personnes)

Chou glacé à la mélasse
 100 g KNORR® Cuisine du Monde Sauce Sambal Manis 1 L

50 g HELLMANN'S® Sauce Barbecue 792 ml
 75 g de mélasse de raisin
 25 g de mélasse de grenade
 10 g d'huile végétale
 80 g d'oignons

Mélange d'épices
 10 g KNORR® Professional Concentré liquide Légumes 1 L
 20 g de piment Isot (flocons de piment fumés)
 7 g de sumac
 7 g de cumin
 2 g d'origan séché

Chou
 100 g de beurre
 1 700 g de chou blanc

Riz épicé au boulgour et chou en pickles
 20 g d'huile végétale
 60 g de poivron vert en brunoise
 400 g de sauce arrabiata
 15 g KNORR® Professional Concentré liquide Légumes 1 L
 900 g d'eau
 250 g de riz boulgour
 150 g de chou en pickles
 60 g de beurre
 50 g de tiges de cresson hachées

Mayonnaise aux noix
 100 g de noix
 300 g HELLMANN'S® Real Mayonnaise Seau 5 L
 5 g d'assaisonnement ail Knorr
 100 g d'eau

Purée crémeuse de baba ganoush
 350 de poivrons rouges
 185 g d'aubergines
 10 g de concentré de tomates
 5 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg
 25 g d'huile d'olive
 2 g de sel
 10 g de vinaigre de vin blanc
 60 g de yaourt grec nature

Filaments d'oignons croustillants
 200 g d'oignons
 100 g de fécule de blé
 5 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg ▶▶



Chou à la mélasse turque suite

Astuces et substitutions

- Le piment Isot est un des produits alimentaires turcs protégés, il est donc enregistré et protégé par la loi. S'il n'est pas disponible, vous pouvez utiliser à la place des flocons de piments fumés ou du paprika fumé.

Préparation

Chou glacé à la mélasse

- Pour le glaçage à la mélasse : Dans un mixeur, mixez la **sauce Nouilles et Wok Knorr** à la **sauce HELLMANN'S® Sauce Barbecue 792 ml**, la mélasse de raisin, la mélasse de grenade, l'huile végétale et les oignons jusqu'à l'obtention d'une sauce à la texture lisse.

Pour le mélange d'épices

- Mélangez **KNORR® Professional Concentré liquide Légume 1 L** et toutes les autres épices.
- Tranchez le chou en quartiers. Conservez le pied pour le garder intact et réduire les déchets. Sécurisez les feuilles à l'aide d'un pic à brochette en bois.
- Badigeonnez les quartiers de chou de sauce à la mélasse au pinceau.
- Saisissez le chou avec le beurre dans une casserole. Pendant que vous saisissez le chou, utilisez un attendrisseur à viande pour le presser.
- Une fois toutes les faces saisies, couvrez le chou du mélange d'épices et appliquez plus de glaçage à la mélasse. Placez le chou dans un four à 250 °C pendant 4 minutes.
- Retirez le chou du four. Badigeonnez plus de glaçage à la mélasse au pinceau.
- Retirez les pics à brochette avant le service.

Mayonnaise aux noix

- Faites rôtir les noix à 180 °C pendant 8 minutes
- Mixez les noix rôties jusqu'à l'obtention d'une texture lisse pour créer une praline de noix.
- Détendez la praline de noix avec de l'eau, **HELLMANN'S® Real Mayonnaise Seau 5 L**, **KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg**, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Passez le mélange.

Purée crémeuse de baba ganoush

- Faites rôtir les poivrons et les aubergines au four ou sur le grill. Placez les poivrons rouges et l'aubergine sur une plaque à pâtisserie et faites rôtir pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons commencent à noircir.
- Retirez du four et placez dans un saladier. Couvrez et laissez étuver pendant 15 à 20 minutes. Pelez et égrainez les poivrons. Pelez les aubergines.
- Placez les poivrons et l'aubergine dans un robot, ajoutez le concentré de tomates, **KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg**, l'huile d'olive, le sel et le vinaigre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Transférez dans une casserole. Faites mijoter à feu très doux pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à épaississement et remuez fréquemment. Retirez du feu.
- Une fois la purée refroidie, ajoutez du yaourt grec et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



« Les sauces et les assaisonnements apportent des saveurs umami, carnées et fumées que l'on s'attend à retrouver dans un plat de brochettes de viande turques traditionnelles. À la différence du kebab traditionnel, cette recette peut se faire sans équipement spécial pour la grillade. »

Cheffe Pinar Balpinar

Filaments d'oignons croustillants

- Dans un saladier, mélangez la fécule de blé et **KNORR® Professional Concentré liquide Légume 1 L**
- Tranchez les oignons finement avec un économe ou une mandoline. Retirez l'excès de jus des oignons à l'aide d'un torchon de cuisine.
- Mélangez les oignons à la fécule assaisonnée.
- Faites chauffer l'huile à 160 °C et faites frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Riz épicé au boulgour et chou en pick

- Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les poivrons et faites sauter pendant 30 secondes.
- Ajoutez la **sauce Arrabbiata et KNORR® Professional Concentré liquide Légume 1 L** et mélangez
- Ajoutez de l'eau et portez à ébullition.
- Une fois que le bouillon commence à mijoter, ajoutez le riz boulgour et le chou en pickles. Couvrez la poêle.
- Le riz est prêt lorsque toute l'eau s'est évaporée.
- Ajoutez un peu de beurre et mélangez jusqu'à ce que le riz soit gluant, mais coulant.

Dressage

- Dressez tous les éléments sur l'assiette. Ajoutez un filet de mayonnaise à la noix et surmontez de cresson.



TOURNESOL AU CAVIAR DE CHIA

ET POMMES DE TERRE

Chef Stefan Furrer, Suisse

@ufschefs.ch

Pour les restaurants décontractés indépendants



Ingrédients (pour 10 personnes)

Tournesol : purée et cubes

2 kg de tournesol biologique
2 citrons
200 g de lait
20 g de bouillon de légumes concentré Knorr
100 g de flocons de bouillon Knorr
500 g d'œufs
20 g d'huile de tournesol
2 g de sel et de poivre

Caviar vegan

4 feuilles de nori
300 g d'eau
80 g de sauce soja
150 g de graines de chia
30 g d'huile de tournesol

Pomme de terre

500 g de pommes de terre, petites, lavées
100 g de blanc d'œuf
100 g d'argile médicinale
2 g de sel et de poivre
30 g de graines de tournesol
100 g de foin de montagne

Garniture

2 tournesols biologiques
100 g d'huile de tournesol
2 g de sel et de poivre
150 g de crème fraîche
20 g de cerfeuil
20 g de cresson

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).

Ce plat est composé des différentes parties du tournesol et utilise des techniques variées pour créer une combinaison *unique* de saveurs et de textures, avec un caviar de chia à la fois peu onéreux et sain.





Tournesol au caviar de chia suite

Astuces et substitutions

- Le profil aromatique de cette recette est idéal pour la saison d'automne et des fêtes de fin d'année, mais les légumes peuvent facilement être remplacés au fil des saisons : tomates en été, artichauts au printemps.

Préparation

Tournesol : purée et cubes

- Préparez les têtes de tournesol : Faites tremper les têtes dans de l'eau citronnée puis faites blanchir.
- Cook 400g sunflower heads with milk and concentrated **Knorr Vegetable Broth** until soft, then puree.
- Recouvrez 400 g de têtes de tournesol de lait et de **KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50L 1kg**. Faites cuire et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajoutez **KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50L 1kg**. Assaisonnez à votre convenance.
- Ajoutez 200 g de purée dans une poche à douille. Réservez au chaud.

Flan

- Mélangez 500 g de purée de tournesol avec la même quantité d'œuf entier. Assaisonnez à votre convenance.
- Coupez 300 g de racines de tournesol en cubes.
- Ajoutez 150 g de tournesol en cubes au flan. Mélangez bien.
- Pochez le mélange couvert d'un film alimentaire à 100 % de vapeur pendant 30 minutes.
- Faites sauter les cubes de tournesol dans l'huile de tournesol. Assaisonnez à votre convenance.

Caviar vegan

- Coupez la nori en morceaux.
- Faites tremper dans l'eau et la sauce soja. Mixez.
- Ajoutez les graines de chia et l'huile et mélangez. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Pommes de terre

- Faites sécher les pommes de terre.
- Battez le blanc d'œuf et ajoutez la terre médicinale petit à petit.
- Hachez grossièrement la moitié des graines de tournesol.
- Mélangez les graines hachées et le foin avec le mélange de blanc d'œuf.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez les pommes de terre au mélange.
- Placez sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et faites cuire au four à 180 °C pendant 50 minutes.

Garniture

- Coupez les feuilles en julienne et faites frire avec les fleurs.
- Pelez les tiges et coupez-les en bâtons de 4 cm de long puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Faites sauter dans de l'huile de tournesol chaude et assaisonnez.

Dressage

- Disposez sur une assiette le flan et les cubes de tournesol, la purée de tournesol et les tiges de tournesol.
- Garnissez à l'aide des éléments frits et du cerfeuil. Étalez le caviar dans un moule.
- Nappez avec la préparation à la crème fraîche et décorez de bourgeons de tournesol.
- Cassez la pomme de terre en diagonale et placez-la par-dessus.





SAUVER NOTRE TERRE : POURQUOI L'AVENIR DE L'AGRICULTURE EST-IL *Régénératif*

Avec le
Chef Sam Kass

Le célèbre chef et expert des politiques culinaires, Sam Kass, apporte son éclairage sur le pouvoir et l'urgence de l'agriculture régénérative.

En matière d'agriculture régénérative, il faut en premier lieu s'intéresser à la santé de la terre — la santé biologique des écosystèmes qui produisent notre nourriture. Pendant longtemps, nous nous sommes rendus dépendants des insecticides et des herbicides ainsi que des monocultures. Cela a détruit une grande partie de la vitalité de ►►

« Je tiens à maintenir notre capacité à *nous fournir* en aliments qualitatifs qui se trouve aujourd'hui gravement menacée. »

Pour plus d'articles sur le sujet, veuillez cliquer [ici](#).



la biologie de notre terre dans l'environnement. La science a démontré que nous devons immédiatement changer notre fusil d'épaule, car nos façons de faire ont un impact dévastateur sur notre capacité à nous nourrir, sans parler de la vie sur Terre telle que nous la connaissons.

Je tiens à maintenir notre capacité à nous fournir en aliments qualitatifs qui se trouve aujourd'hui sur la sellette. Je tiens à garantir la bonne nutrition de notre descendance. Ainsi, lorsque nous parlons aujourd'hui de « qualité » dans l'industrie de la restauration, la nouvelle définition doit prendre en compte l'impact du plat non seulement sur la santé de celui qui le mange, mais aussi sur celle du territoire produisant les ingrédients utilisés.

Si nous adoptons les bonnes pratiques, continuons à innover et à utiliser les technologies pour parvenir à des solutions, nous pourrions retirer une partie du carbone dans l'air et la réinjecter dans le sol. En soutenant les producteurs qui mettent en œuvre des pratiques régénératives, nous, membres de la communauté des services de la restauration, pourrions commencer à permettre un changement à plus grande échelle dans notre écosystème alimentaire et agricole. Les chefs peuvent faire la différence en mettant sur leurs menus plus d'aliments issus de culture durable, et en faisant la promotion sur les réseaux sociaux pour influencer d'autres chefs et sensibiliser les plus jeunes générations.

Deux pratiques fondamentales de ce changement en faveur d'un système plus régénératif sont l'utilisation de cultures de couverture et de techniques de conservation des sols. Il faut également étudier les autres espèces végétales autour de la ferme, la vie que l'on espère ramener dans son environnement du point de vue, disons, du pollinisateur.

J'espère que nous comprenons tous, au sein de l'industrie de la restauration, l'importance de leur travail pour changer la manière dont nous nous nourrissons. Prendre de bonnes décisions et raconter les bonnes histoires peut avoir un impact collectif considérable. C'est une opportunité passionnante, mais aussi une responsabilité énorme, que nous devons tous adopter et pour laquelle nous devons tous œuvrer.



QUATRE INFORMATIONS CLEFS À SAVOIR SUR L'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATIVE

1 Terres

La formation de la terre demande entre 100 et 400 ans, il est donc critique d'en faire une bonne gestion pour plus de productivité, une meilleure résilience et contribuer à réduire les émissions. Unilever travaille avec les fournisseurs et les agriculteurs pour aider à maintenir les racines vivantes en terre, en utilisant des cultures de couverture pour éviter l'érosion, et en utilisant une rotation de cultures à faible et profond enracinement pour une meilleure santé du sol.

2 Eau

Le changement climatique provoque une augmentation de la fréquence et de la sévérité des épisodes de sécheresse et d'inondation. Améliorer les défenses en cas d'inondations et le drainage sur les exploitations agricoles, minimiser la pollution de l'eau issue du ruissellement agricole et utiliser l'eau de façon plus efficace aideront à protéger les ressources globales d'eau.

3 Biodiversité

Les agriculteurs peuvent ralentir le déclin actuel massif de la biodiversité en mettant en place des bordures en marge des terrains cultivés accueillant des pollinisateurs tels que les abeilles ou les papillons, ainsi que des insectes prédateurs, ou en plantant des arbres apportant de l'ombre aux cultures, tout en retenant le carbone et en préservant la santé du sol. En Espagne, le Projet tomate Knorr de 2022 a permis une augmentation de 179 % de la présence de pollinisateurs, et une augmentation de 27 % de la diversité des espèces de fleurs sauvages là où les agriculteurs en avaient plantées.

4 Conditions de vie

L'éducation aux pratiques de l'agriculture régénérative et un meilleur accès aux moyens financiers et à la technologie ont le potentiel d'aider aux conditions de vie tout en améliorant la gestion des terres et en contribuant à la résilience des agriculteurs face aux événements climatiques comme les épisodes de sécheresse et d'inondation.





DES MENUS FEEL GOOD



Bien-être total

Cette année, tout tourne autour du facteur feel good. Les « options saines » s'apprêtent à connaître un grand chamboulement. En pensant différemment, nous nous prenons à rêver à des plats divins et inattendus riches en nutriments, superbes à l'œil et délicieux !

On dit au revoir à la salade de laitue, et bonjour aux légumes alternatifs et aux céréales nourrissantes — à l'instar du millet utilisé par la Cheffe Jimena Solis dans son plat signature de Malfatti de millet. Développer une compréhension globale de la nutrition et du bien-être est d'une importance capitale. Nous avons la responsabilité de maintenir tous les aspects de la santé humaine, et cela commence par ce que nous mangeons !



LES AVANTAGES DISSIMULÉS D'UNE ALIMENTATION COMPLÈTE

Texte
David Wright

Tout ce que l'on a entendu au sujet des superaliments ces dernières années nous laisse à penser que seuls quelques aliments mis en avant ont de réelles propriétés régénérantes. En réalité, nos cuisines débordent de plats qui vivifient et revigorent.

« Nos cuisines débordent de plats qui vivifient et revigorent. »

Commençons par les lentilles. Ces petites légumineuses peuvent réduire le risque de développer bon nombre de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, les cancers et les maladies cardio-vasculaires. Ainsi, que vous les utilisiez en ragoût, en salade ou en dips, les lentilles sont indéniablement à prendre en considération dans l'élaboration de vos menus.

Les œufs aussi sont très intéressants : véritable bombe nutritionnelle, on les décrit souvent comme une « protéine complète », car ils contiennent les neuf acides aminés dont nous avons besoin.

Pour la majorité des convives, le kéfir est une découverte relativement récente, mais ce produit laitier riche en bactéries fermente depuis plus de 2 000 ans. On prête à ces populations bactériennes microscopiques des vertus essentielles pour améliorer la digestion et réduire le cholestérol.

Le cresson est parent de la moutarde et fait partie de la famille des brassicacées. On le consomme dans beaucoup de pays sur la plupart des continents. On le considère comme un « superaliment » en raison de sa teneur élevée en antioxydants, dont le bêta-carotène et la vitamine C. Les feuilles vertes délicates ainsi que les tiges de couleur plus pâle peuvent se consommer sautées ou fraîches, elles sont excellentes dans des soupes, des salades, des tartes ou des omelettes.

Il ne s'agit là que de quelques exemples, mais si vous envisagez d'intégrer des ingrédients similaires à votre menu, avec notamment des légumes colorés et des aliments fermentés, les bénéfices sur la santé ne seront pas négligeables !

Pour plus d'idées de recettes créatives, veuillez cliquer [ici](#).



PLUS QU'UN SIMPLE CARBURANT :

DÉVELOPPER DES PLATS
DÉLICIEUSEMENT SAINS

Avec le
Chef Sam Kass

Texte
Herman Clay

Après avoir gagné une reconnaissance nationale pour son rôle de Chef personnel de la famille Obama dans les cuisines de la Maison-Blanche, Sam Kass en a fait un tremplin pour changer la façon dont nous pensons la nourriture, l'alimentation, et le rôle des chefs dans la promotion de meilleures habitudes nutritionnelles. Il nous offre ici cinq astuces pour parvenir à l'équilibre parfait entre une cuisine saine et savoureuse.

- 1 Comprendre la relation entre nutrition et bien-être**
« La relation entre la nutrition et le bien-être débute par la densité des nutriments sur vos assiettes. Concentrez-vous sur les nutriments que comporte chaque calorie. Le but est d'assurer que chaque calorie compte et contribue d'un point de vue nutritionnel. »
- 2 Intéressez-vous à l'approvisionnement local et à la durabilité**
« L'approvisionnement local peut offrir des ingrédients plus frais et de meilleure qualité, mais n'oubliez pas que la durabilité a plusieurs visages. Ainsi, une vache locale mal nourrie de céréales de mauvaise qualité sera moins durable qu'un animal nourri de façon responsable d'herbe produite sur sa ferme que l'on fait venir d'ailleurs dans le pays. »
- 3 Adoptez les innovations en matière de production alimentaire**
« Des aliments plus sains et respectueux de l'environnement, et en particulier les protéines alternatives, sont de plus en plus aisément accessibles à tout moment. Recherchez des options délicieuses et riches en nutriments qui réduisent l'empreinte environnementale globale d'un plat ou d'un menu sans remettre en question ses qualités gustatives. »
- 4 Mettez l'accent sur le végétal**
« Les aliments d'origine végétale sont en première ligne pour créer un système alimentaire plus sain et plus durable. Intégrez les haricots, les lentilles et les légumineuses à vos plats, ils sont une excellente source de protéines, riches en nutriments, durables et très polyvalents. »
- 5 Découvrez l'univers des champignons**
« Les champignons sont un superbe ingrédient qui peut conférer d'excellentes saveurs umami à vos plats. Riches en nutriments, ils offrent une diversité de profils aromatiques et s'intègrent aisément à vos recettes. »



GNOCCHI DE TAPIOCA, BÉCHAMEL DE TUCUPI ET CAMEL DE PEAU DE BANANE GRILLÉE AU FROMAGE COALHO

Cheffe Thaís Gimenez, Brésil

📍 @thaisgimenez

Pour les restaurants décontractés indépendants



Ingrédients (pour 10 personnes)

Gnocchi de tapioca

150 g de perles de tapioca
150 g de fromage coalho en poudre
400 g de lait écrémé
40 g d'huile d'olive
2 g de sel
1 g de poivre
120 g de purée de pommes de terre
25 g de Maïzena® pour rouler les gnocchi
240 g d'eau

Béchamel de tucupi

50 g de KNORR® Garde d'or Sauce Béchamel 1 L
500 g de lait écrémé
500 g de tucupi
10 g de curcuma en poudre

Caramel de peau de banane

200 g de peau de banane non mure
150 g de cassonade/sucre turbinado
350 g de crème d'avoine
1 citron
1 g de sel
25 ml de rhum
650g de fromage coalho en bâtonnets rectangulaires

Popcorn de tapioca à la banane

200 g de flocons de tapioca
5 g KNORR® Couronnement des légumes Tomate & Basilic Déshydraté 1 kg
200 g de chips de banane
20 g d'huile d'olive

Pour en savoir plus sur cet outil, veuillez cliquer [ici](#).

Dans cette version plus *légère* des gnocchis, on remplace la moitié de la pomme de terre par de la farine de tapioca. Servi avec une béchamel crémeuse de tucupi et de curcuma, et une peau de banane caramélisée.





Astuces et substitutions

- Vous pouvez utiliser un lait ou un fromage végétal pour une recette 100 % végétale.

Préparation

Gnocchi de tapioca

- Faites bouillir le lait et ajoutez aux perles de tapioca et au fromage en poudre dans un saladier.
- Laissez hydrater pendant 15 minutes.
- Préparez la purée de pommes de terre : Ajoutez la **purée de pommes de terre Knorr Professional** à l'eau chaude, mélangez bien et laissez reposer.
- Ajoutez la purée de pommes de terre au tapioca hydraté chaud et mélangez bien.
- Saupoudrez le plan de travail de **Maïzena®** et divisez la pâte en 5 portions. En travaillant une portion à la fois, utilisez les mains et faites rouler à partir du centre en un long rouleau d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Transférez les gnocchis sur une plaque à pâtisserie saupoudrée de **Maïzena®**
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- Ajoutez les gnocchis et faites frire jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
- Conseil : Travaillez la pâte de tapioca tant qu'elle est chaude, elle est alors plus facile à rouler

Béchamel de tucupi

- Dans une casserole, faites bouillir le tucupi et réduire de moitié à feu doux. Réservez.
- Dans une casserole, faites chauffer le lait et ajoutez le curcuma et la sauce **KNORR® Garde d'or Sauce Béchamel 1 L**
- Fouettez la mixture jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et épaisse.
- Ajoutez le tucupi réduit dans la casserole et portez à ébullition. Réservez.

Caramel de peau de banane

- Pelez les bananes. Conservez les peaux de bananes dans un sachet de congélation et faites congeler 24 heures.
- Dans une casserole, faites caraméliser la cassonade.
- Coupez les peaux de banane en morceaux de taille moyenne et ajoutez au sucre.
- Mélangez bien et ajoutez le sel, la moitié de la crème et le rhum.
- Portez à ébullition.
- Ajoutez tout le mélange dans un blender avec le jus de citron et le reste de crème.
- Dans une poêle, faites griller le fromage sur l'ensemble de ses faces.
- Nappez le fromage grillé de caramel.

Popcorn de tapioca à la banane

- Coupez les bananes pelées puis disposez-les sur un tapis de cuisson en silicone.
- Faites-les cuire pendant 20 minutes à 160 °C.
- Retirez du four et laissez refroidir. Réservez.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les flocons de tapioca et faites frire pendant 1 minute en couvrant tous les flocons.
- Ajoutez **KNORR® Couronnement des légumes Tomate & Basilic Déshydraté 1 kg**



« C'est une nouvelle version d'un plat traditionnel fort apprécié, avec des techniques nutritives appliquées à des ingrédients locaux, comme la fermentation. »

Cheffe Thaïs Gimenez

Pour les cuisines centrales de production :

cette recette est un excellent concept de plat préparé qu'il est possible de congeler. Tous les ingrédients sont adaptés à des productions de gros volumes



Les opérateurs rencontrent des difficultés en raison du coût des produits alimentaires et plus particulièrement en ce qui concerne les protéines animales. Dans le même temps, les convives ont de plus en plus conscience des enjeux pour leur santé et l'environnement. Cette recette est une version *très nourrissante* des malfatti classiques, servie avec une sauce fumée au feu de bois et aux légumes grillés.

Elle apporte une grande quantité d'ingrédients complets tels que les *céréales*, les noix, et de légumes tels que les pois chiches, le millet et les épinards. En outre, elle est sans lactose et sans gluten, et donc idéale pour les vegans et les végétariens.

MALFATTI DE MILLET DANS UNE SAUCE AUX LÉGUMES FUMÉS

Cheffe Jimena Solis, Argentine

@chefsufsarg

Pour les restaurants décontractés



Ingrédients (pour 10 personnes)

Malfatti

300 g de millet cru
 15 g KNORR®Bouillon de Légumes BIO 50 L 1 kg
 440 g d'épinards blanchis et hachés
 125 g de flocons de pommes de terre
 500 g d'eau pour la purée
 10 g d'huile de tournesol
 250 g de pois chiches cuits
 2 g de poivre écrasé
 5 g de zeste de citron
 150 g de noix torréfiées
 zeste de citron
 noix torréfiées

Sauce fumée

185 g de KNORR®Professional Base tomate 10 kg
 1 500 g d'eau
 200 g de poivron rouge
 200 g de poivron vert
 200 g de poivron jaune
 250 g d'oignons
 350 g de tomates
 1 g de piment
 500 g de charbon
 200 g de copeaux de bois
 2 recharges pour piston
 20 g d'agar-agar

Crackers

100 de bagasse ou de restes de légumes
 100 g de graines de sésame
 50 g de graines de sésame complètes
 1 g de sel
 1 g de poivre concassé

Pour en savoir plus sur cet outil, veuillez cliquer [ici](#).





« Faire griller des légumes, associée à des ingrédients tendance et nutritifs tels que le millet, confère à ce plat des saveurs umami et charnues. Les plats sains peuvent vraiment être savoureux ! »

Cheffe Jimena Solis

Préparation

Malfatti

- Lavez le millet et faites-le torrifier lentement sur une poêle.
- Faites cuire le millet avec le bouillon de légumes (1L d'eau + 15 g KNORR®Bouillon de Légumes BIO 50L 1 kg)
- Pour la purée : portez à ébullition 500 g d'eau, ajoutez l'huile de tournesol et incorporez les flocons de pommes de terre déshydratées très lentement. La purée doit avoir une texture ferme.
- Hachez les pois chiches dans un mixeur.
- Faites torrifier les noix au four.
- Faites refroidir tous les ingrédients et mélangez-les (millet cuit + pois chiches + purée). Ajoutez le zeste de citron, les épinards finement hachés, le sel et le poivre.
- Façonnez en boule d'environ 35 g chacune.
- Préchauffez le four à 200 °C. Faites rôtir les boulettes pendant 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
- Cuisson de la recette complète : mélangez 625 g de millet + 250 g de purée + 250 g de purée de pois chiches + 440 g d'épinards + 150 g de noix + 5 g de zeste de citron.

Sauce fumée

- Faites fumer les légumes frais avec les copeaux de bois et le charbon.
- Mixez tous les légumes fumés.
- Tamisez et réservez la bagasse.
- Pour la sauce tomate : portez à ébullition 1 500 g d'eau et ajoutez les flocons de tomates déshydratées.
- Mélangez la purée de légumes fumés et la sauce tomate.
- Faites chauffer la sauce et ajoutez l'agar-agar. Mélangez bien et versez la sauce dans un siphon. Chargez le siphon.

Crackers

- Moulez partiellement les graines.
- Ajoutez la bagasse aux graines, puis du sel et du poivre concassé.
- Répartissez sur un tapis en silicone.
- Faites cuire à 90 °C jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée et d'une texture sèche.





Unilever Food Solutions 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 et produits Unilever Food Solutions figurent Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher et Carte d'Or Professional, toutes créées par des chefs pour des chefs.



-  [@ufsglobal](https://www.instagram.com/ufsglobal)
-  [@UnileverFoodSolutionsGlobal](https://www.facebook.com/UnileverFoodSolutionsGlobal)
-  [@Unilever Food Solutions](https://www.linkedin.com/company/unilever-food-solutions)

APPENDICE RECETTES

Assiette Kuxhi (p. 13)

Kushiage noir d'aubergine au tahini

600 ml de pâte à frire originale
15 g de poudre de charbon noir
600 g d'aubergine marinée
120 ml d'assaisonnement au tahini
20 g de tobiko
30 g de ciboulette finement émincée

Tofu Kunafa

600 g de tofu ferme pressé toute la nuit et coupé en cubes de 1,5 cm

10 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg

3 g de poivre noir concassé

3 g de poudre de coriandre

600 ml de pâte à frire originale

300 g de pâte de kataifi ou kunafa

150 ml de glaçage datte miso

30 g de poudre de pistache

Kushiage d'aubergine

aux flocons de maïs et sauce hollandaise au piment

500 g d'aubergine marinée

600 ml de pâte à frire originale

300 g de flocons de maïs concassés

250 ml de sauce hollandaise au piment

30 g de graines de sésame blanc grillées

50 g de jeunes pousses

Poudre de piment kaffir

5 g de feuilles de combava déshydratées et moulues en poudre

15 g de jus de citron vert en poudre Knorr

7 g de piment en poudre

3 g de sel

10 g de sucre blanc

Bombe de maïs

10 g de bicarbonate de soude

50 g de farine de maïs

50 g de farine de tapioca

360 g de grains de maïs (d'un épi de maïs)

5 g KNORR® Couronnement des légumes Ail & Persil Déshydraté 1 kg

2 g de poivre noir

70 g de fromage fumé (cheddar, gouda - frico) râpé

60 g de mangue séchée finement émincée

eau, quantité nécessaire

120 g HELLMANN'S® Real Mayonnaise Seau 5 L

10 g de poudre de combava

« Lumpia » de légumes frais (p. 46)

Une sélection d'idées de farces :

Guisadong Gulay (légumes sautés)

30 g d'huile végétale

10 g d'ail émincé

50 g d'oignons en fines lanières

100 g de tomates

150 g de calebasse égrainée en julienne

150 g de courge éponge égrainée en julienne

150 g de jicama pelé en julienne

10 g de KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

OU

Guinataang Gulay (légumes au lait de coco)

30 g d'huile végétale

10 g de gingembre en brunoise

10 g d'ail émincé

50 g d'oignons en brunoise

100 g de haricots ailés en julienne

150 g de haricots longs de 1,5 cm de long 100 g de courge en cubes de 1 cm

5 g de sauce poisson

150 g de lait de coco

10 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

OU

Tortang Talong (omelette d'aubergine)

60 g d'œufs battus

1 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

15 g de cébettes en fines tranches

100 g d'aubergines grillées, pelées et hachées

1 g de poivre

OU

Tofu et haricots de lima en ragoût

500 g de haricots lima séchés

10 g de calc

1 500 g d'eau

80 g d'huile végétale

10 g d'ail émincé

100 g d'oignons en brunoise

250 g d'eau

20 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

400 g de tofu écrasé

30 g KNORR® Fumet de Poisson Déshydraté Boîte 750 g avec quelques feuilles d'algues

5 g de sauce soja brune

KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L

OU

Courge cireuse fumée

500 g de courge cireuse égrainée

KNORR® Bouillon de Légumes BIO 50 L

100 g de cassonade

2 g de poivre

10 g KNORR® Jus de Poulet Déshydraté 750 g

À PROPOS DE CE RAPPORT

Le rapport de tendances Unilever Food Solutions (UFS) Future Menus 2024 a été établi à partir de données mondiales fiables et d'importantes contributions de chefs, qui incluent des rapports de l'industrie émis par des sources tierces de renom (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), des analyses de réseaux sociaux basées sur 77 000 mots clés représentant 69 millions de recherches dans plus de 21 pays, les perspectives de 250 chefs professionnels UFS et les commentaires

détaillés de plus de 1 600 chefs professionnels situés dans 21 marchés mondiaux par le biais de panels en ligne UFS.

Les résultats du rapport de tendances Future Menus ont été transcrits en solutions pratiques à mettre en action pour les opérateurs du service de bouche dans le monde entier, et comprennent des suggestions de recettes, des techniques de préparation et des solutions d'ingrédients que les opérateurs peuvent utiliser dans leurs menus.

INDEX

Contraste de saveurs

1. Google Keyword Planner, Mars 2018–Février 2022

Abondance locale

2. Q4443 Trendsetter Mars 2022, e-panel UFS plus ad hoc, 19 pays, Base n=1,303

Menu anti-gaspi

3. [wfp.org](https://www.wfp.org)
4. Q4443 Trendsetter Mars 2022, e-panel UFS plus ad hoc, 19 pays, Base n=1,303

Des plats gourmands modernisés

5. Q4443 Trendsetter Mars 2022, e-panel UFS plus ad hoc, 19 pays, Base n=1,303
6. Quoi de neuf au menu ?. Avril 2023. Kantar pour e-panel Global UFS.

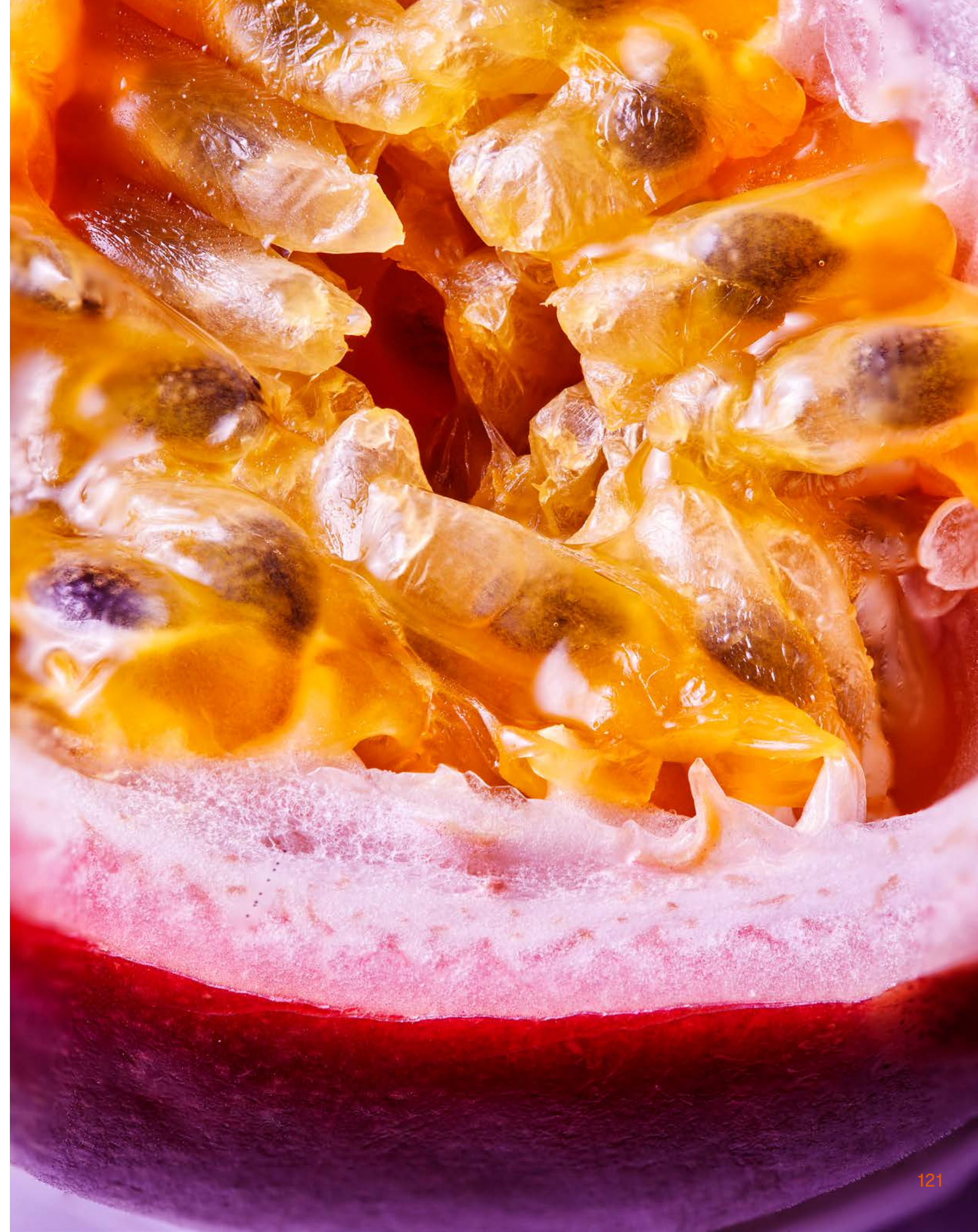
Protéines d'origine végétale

7. Nielsen IQ Panelview, 2022

8. [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Légumes irrésistibles

9. Résultats Unilever 2022 de l'impact de l'agriculture régénérative



#Prêt pour demain avec Unilever Food Solutions

En tant que partenaires B2B de chefs dans le monde entier, nous ne nous contentons pas de proposer des produits, mais aussi d'autres services pour contribuer au développement des chefs. Notre site mondial [UFS.com](https://www.ufs.com) héberge des milliers de recettes, des solutions pratiques pour les cuisines et les équipes, du contenu dont s'inspirer et des modules de formation gratuits.

UFS ACADEMY est un portail contenant les dernières formations professionnelles, toutes filmées et créées par des chefs du monde entier. Notre équipe vous attend pour vous enseigner des compétences, des astuces et des techniques à mettre en œuvre dès maintenant dans vos cuisines. Si vous voulez en savoir plus sur des tendances illustrées dans ce rapport, n'hésitez pas à consulter des vidéos sur notre site web de l'académie UFS ci-dessous.

fair kitchens est le mouvement UFS qui œuvre pour une industrie de la restauration plus résiliente et durable. Nous demandons le changement, car nous sommes convaincus que des cultures plus saines en cuisine contribuent à une entreprise plus saine. Vous trouverez sur [UFS.com](https://www.ufs.com) notre gamme d'outils, de formations et de solutions pour faire face aux défis les plus compliqués à relever de la culture en cuisine, des savoir-faire en matière de leadership et bien plus encore.

[Cours Menu Anti-gaspi](#) et [Cours Légumes Irrésistibles](#)

par Christian Weij, expert de la fermentation

REMERCIEMENTS

Créé par TCO London

Photographie : Remko Kraaijeveld (plats), Charmaine Wu (chefs)

Recettes : Chefs Unilever Food Solutions

Food Styling : Chef Maurits van Vroenhoven

Correction recettes : Cheffe Thaïs Gimenez, Chef Michael Yamashita

Travaux de recherche : Daniel Quinn, Elspeth Edwards, et Charlotte McDonald de The Forge London, Unilever Food Solutions Consumer Marketing Insights, Kantar

Conseils d'experts : Chef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Chefs Unilever Food Solution

Remerciements spéciaux à : Chef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapoure

Illustration de la quatrième de couverture par Freepik.com





Unilever
Food
Solutions

#Prêt pour demain