



50

**FUTURS
INGRÉDIENTS**

Recettes durables pour la restauration collective

réalisées à partir
d'ingrédients locaux
choisis pour une planète
et des personnes
en meilleure santé.

Nos recettes sont toutes
végétariennes, afin de vous
aider à respecter les
exigences de la loi EGalim.



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.



Sommaire

- 03 Introduction : la loi EGalim, engagement d'Unilever Food Solutions et démarche des 50 Futurs Ingrédients
- 04 - 05 Les Futurs Ingrédients qu'on trouve en France dans nos recettes
- 06 - 07 Nos recettes classifiées par région - Pour cuisiner local
- 08 à 13 Entrées
- 13 à 23 Plats
- 24 à 26 Desserts

Unilever Food Solutions s'engage à accompagner les Chefs à respecter les exigences de la loi EGalim et à leur proposer des initiatives durables

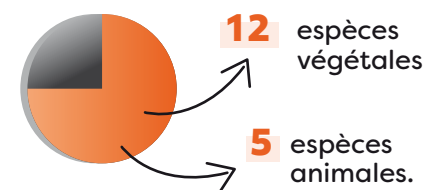


• La loi EGalim a pour objectif de garantir l'accès à une **alimentation plus saine et durable pour tous**. Elle exige la mise en place d'un menu végétarien par semaine et **davantage de protéines végétales** dans les menus des établissements scolaires.

• Unilever Food Solutions vous propose une sélection de recettes végétariennes, avec un petit plus : des recettes réalisées à partir de 50 Futurs Ingrédients, pour une cuisine plus respectueuse de l'environnement et de la santé, et adaptée aux exigences de la restauration collective.

Notre constat

75% de l'alimentation mondiale est composée de seulement :



Sur 50 000 espèces de plantes comestibles recensées, seulement 150 à 200 régulièrement consommées



L'approvisionnement actuel n'est ni optimal pour les hommes d'un point de vue nutritionnel, ni pour la planète : on sait que la monotonie agricole affaiblit les terres et fait disparaître beaucoup de variétés de végétaux.



- ❖ Varier son alimentation présente des bénéfices sur la santé : consommer une plus grande variété de légumes augmente l'apport en **nutriments, vitamines et minéraux**.
- ❖ Consommer des **protéines d'origine végétale** pour remplacer la viande, la volaille et le poisson permet de **réduire les impacts négatifs sur notre environnement**.



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

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



Pour en savoir plus, retrouvez l'intégralité du rapport sur les **50 Futurs Ingrédients** sur [ufs.com](https://www.ufs.com)



Les Futurs Ingrédients qu'on trouve en France dans nos recettes

50
FUTURS
INGRÉDIENTS



AMANDES

Provence - Languedoc-Roussillon - Corse



AMARANTE

Région d'Aix-en-Provence



CÉLERI-RAVE

Nord-Pas-de-Calais - Basse-Normandie - Poitou-Charentes



CHAMPIGNONS ENOKI

Partout en France



CHOU KALE

Partout en France



CHOU PAK CHOÏ

Bretagne - Sud-Est



CHOU ROUGE

Partout en France, particulièrement en Provence



CRESSON

Moitié Nord de la France, particulièrement Île-de-France



ÉPEAUTRE

Yonne - Aisne - Côte d'Or



ÉPINARDS

Provence - Île-de-France



FÈVES

Aquitaine



GRAINES DE LIN

Seine-Maritime - Eure - Calvados.

Également : Picardie - Pas-de-Calais - Seine-et-Marne



GRAINES DE SÉSAME

Sud



HARICOTS NOIRS

Sud-ouest



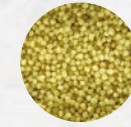
HARICOTS ROUGES

Sud-ouest



LENTILLES

Haute-Loire (Puy-en-Velay) - Berry - Eure-et-Loir - Yonne - Aube.



MILLET

Centre-Val de Loire



NAVET DAIKON

Ouest (Basse-Normandie, Bretagne, Pays de la Loire)

Nord-Pas-de-Calais - Provence-Alpes-Côte d'Azur - Île-de-France



NOIX

Rhône-Alpes - Aquitaine - Midi-Pyrénées



PATATE DOUCE

Provence - Languedoc-Roussillon



POIS CHICHES

Midi-Pyrénées (Lauragais)

Sud-Est Drôme - Gard - Vaucluse - Var - Alpes de Haute-Provence)



QUINOA

Anjou - Berry



RACINES DE PERSIL

Partout en France



RIZ SAUVAGE

Camargue



SARRASIN

Bretagne



TOMATE ORANGE / TOMATE CERISE ORANGE

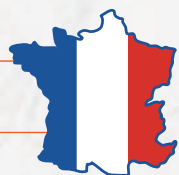
Partout en France



Nos recettes classifiées par région

Pour cuisiner local

France entière



- Minestrone d'hiver au chou kale et courge
- Salade Mexicaine, crème aigre et citron vert
- Coleslaw de sarrasin, pommes, graines de lin et pesto
- Edamame, haricots rouges, sauce aigre douce
- Polenta crémeuse, sarrasin et champignons
- Risotto d'épeautre aux légumes d'hiver
- Parmentier lentilles vertes et légumes racine
- Lasagne verte aux éclats de marrons
- Comme une tortilla, patate douce et curcuma
- Comme une Caponata : riz sauvage et confit d'aubergine
- Curry de lentilles corail et pois chiches
- Poivrons farcis, quinoa, tomates orange et feta
- Gnocchis de racine de persil, velouté de champignon et macédoine verdurette
- Sarrasin Enoki parmesan
- Gratin de légumes

Nord



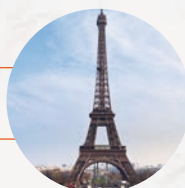
- Coleslaw de sarrasin, pommes, graines de lin et pesto

Bretagne



- Soupe froide orange
- Curry doux Quinoa, chou-fleur et chou Pak Choï
- Capellini ou crozets forestiers
- Lasagne Duxelloise
- Émincé grillé, crème de moutarde à l'ancienne
- Cake sarrasin et pommes
- Gâteau au yaourt revisité aux poires et sarrasin

Île-de-France



- Soupe froide verte
- Soupe de pommes de terre et de poireaux
- Salade cresson et champignons de Paris à la moutarde
- Salade végétarienne au quinoa et à l'œuf
- Millet forestier et œuf parfait

Pays de Loire



- Salade végétarienne au quinoa et à l'œuf
- Curry doux quinoa, chou-fleur et chou Pak Choï
- Quinoa au lait
- Cookies moelleux au quinoa et pépites de chocolat

Centre - Val-de-Loire



- Salade végétarienne au quinoa et à l'œuf
- Curry doux quinoa, chou-fleur et chou Pak Choï
- Millet forestier et œuf parfait
- Rôti de lentilles et de noix
- Quinoa au lait
- Cookies moelleux au quinoa et pépites de chocolat

Sud-Ouest



- Fusilli sauce crémeuse aux pois chiches
- Émincé grillé, crème de moutarde à l'ancienne
- Tajine de pois chiches végétarien
- Rôti de lentilles et de noix
- Brownie moelleux patate douce

Bourgogne



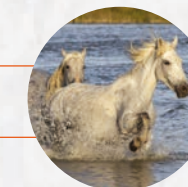
- Salade épeautre et choux de Bruxelles

Auvergne



- Rôti de lentilles et de noix

Provence




- Soupe froide verte
- Soupe froide rouge
- Galettes de carottes avec des graines de sésame
- Salade épeautre et choux de Bruxelles
- Curry doux Quinoa, chou-fleur et chou pak choï
- Capellini ou crozets forestiers
- Fusilli sauce crémeuse aux pois chiches
- Millet forestier et œuf parfait
- Tajine de pois chiches végétarien
- Curry bowl végétarien aux œufs
- Rôti de lentilles et de noix
- Brownie moelleux patate douce
- Crème d'amarante à la fleur d'oranger

● Entrée ● Plat ● Dessert

SOUPE FROIDE VERTE

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 15 L Eau
- 10 kg Courgettes fraîches
- 6 kg  Épinards
- 8 kg Petits pois surgelés
- 7 kg Avocat surgelé
- 300 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 300 g **Knorr® Mise en Place Pesto Vert**



PRÉPARATION

- Faire cuire les petits pois, les courgettes avec le **Bouillon de Légumes Knorr®** et la **Mise en Place Pesto Vert Knorr®** dans l'eau chaude à feu doux et à couvert pendant 8 minutes.
- Ajouter l'avocat et les épinards et pendant 2 minutes.
- Passer la soupe en cellule en fin de préparation.


Option garnitures : Feta - Pignons / Amandes effilées - Ciboulette



SOUPE FROIDE ORANGE

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 15 L Eau
- 5 L Oranges pressées
- 5 kg Potimarron
- 5 kg Carottes
- 25 g  Graines de sarrasin
- 20 Citrons verts
- 400 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 700 g Gingembre frais

PRÉPARATION

- Faire cuire le sarrasin dans l'eau avec le **Bouillon de Légumes Knorr®** et le jus d'orange environ 10 minutes, à feu doux et à couvert.
- Trancher les carottes et les courges et les ajouter au jus en train de cuire.
- Une fois cuit, ajouter le gingembre râpé et le jus de citron, puis mixer.
- Ajouter le zeste de citron en dernier.
- Passer la soupe en cellule en fin de préparation.


Option garnitures : Segments d'orange - Popcorn de sarrasin - Amandes effilées



SOUPE FROIDE ROUGE

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 15 L Eau
- 15 kg Concassé de tomate cuisiné
- 700 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 8 kg  Chou rouge
- 1,8 kg Oignon rouge
- 600 g **Knorr® Mise en Place Pesto Rouge**
- 20 Gousses d'ail
- 5 kg Betteraves cuites sous vide
- 1 L Huile d'olive



PRÉPARATION

- Faire revenir le chou rouge dans l'huile.
- Puis ajouter le **Bouillon de Légumes Knorr®**, le concassé de tomate, les betteraves, la **Mise en Place Pesto Rouge Knorr®** et les deux gousses d'ail râpées.
- Cuire doucement à couvert pour éviter l'évaporation.
- Puis mixer et servir bien frais.

Option garnitures : Concombres - Radis - Oignons frits



MINISTRONE D'HIVER AU CHOU KALE ET COURGE

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 2 kg  Chou kale
- 3 kg Navets
- 3 kg Carottes
- 1,5 kg Oignons
- 1,5 kg Céleri
- 3 kg Butternut
- 2 kg  Fèves edamame
- 13 L Eau
- 5 kg Concassé de tomates
- 150 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 120 g **Knorr® Mise en place Pesto Rouge**
- Persil

PRÉPARATION

- Laver et réaliser les taillages de légumes pour minestrone. Émincer finement le chou kale.
- Dans une sauteuse, faire revenir oignons, céleri et carottes jusqu'à obtenir une belle caramélisation des sucs. Déglacer avec l'eau et porter à ébullition. Ajouter le **Bouillon de Légumes Knorr®**, le concassé de tomates.
- Ajouter les navets, le butternut et les fèves dans la soupe. Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes.
- En fin de cuisson, ajouter le chou kale et assaisonner avec le **Pesto Rouge Knorr® Mise en Place**. Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Suggestions : Enrichir de riz ou de pépites de lentilles corail ou de pâtes pour un plat plus consistant. Agrémenter de copeaux de parmesan et de persil frais haché.



SOUPE DE POMMES DE TERRE ET DE POIREAUX

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 300 g **Knorr® Bouillon de légumes déshydraté**
- 15 L Eau
- 3 kg Pommes de Terre
- 3 kg Poireaux
- 2 L Crème liquide 15%
- Sel / Poivre (au goût)

 Garniture Cresson



PRÉPARATION


- Porter l'eau à ébullition, ajouter le **Bouillon de Légumes déshydraté Knorr®** et diluer.
- Couper les pommes de terre et les poireaux en morceaux égaux et les ajouter au bouillon.
- Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre et les poireaux soient cuits.
- Mixer le tout.
- Assaisonner selon votre goût et servir.

Niveau de sel conforme aux normes de l'OMS (5 g par jour).

SALADE DE CRESSON ET CHAMPIGNON DE PARIS À LA MOUTARDE

 Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 7,5 kg Champignons de Paris ou bruns Bio
-  1,5 kg Cresson
- 1,75 kg **Amora® Sauce Salade Bulgare**
- 250 g **Amora® Moutarde à l'ancienne**
- 1 kg Huile de colza
- 1 kg Cerneaux de noix
- Estragon
- Sel, poivre

PRÉPARATION



- Mélanger la **Sauce Salade Bulgare Amora®** avec la **Moutarde à l'ancienne Amora®** et assaisonner les champignons émincés.
- Réaliser une huile d'estragon en mixant l'huile et l'estragon, puis réserver.
- Servir avec le cresson, les cerneaux de noix et l'huile d'estragon, saler, poivrer.



SALADE VÉGÉTARIENNE AU QUINOA ET À L'ŒUF

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

-  3 kg Quinoa
- 100 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 5 L Eau
- 40 Avocats
- 10 Filets de jus de citron
- 100 Œufs durs
- 10 Boîtes 4/4 de maïs doux
-  500 Cresson fontaine
- 3,5 **Amora® Sauce Moutarde à l'ancienne Miel**



PRÉPARATION

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

SALADE MEXICAINE, CRÈME AIGRE ET CITRON VERT




 Pour 100 personnes

PRÉPARATION

- Cuire le quinoa dans l'eau avec le **Bouillon de Légumes Knorr®**. Rincer à l'eau froide et égoutter.
- Ajouter à la sauce tomate, l'ail écrasé et le gingembre râpé.
- Mélanger le quinoa, les haricots noirs ou rouges, le maïs doux et les lentilles, et lier avec la sauce.
- Ajouter les tomates orange, l'avocat et l'oignon rouge, garnir de coriandre hachée et de cébette sur le dessus et poudrer l'ensemble avec un mélange mexicain.
- Mélanger le yaourt grec avec le jus et le zeste de citron vert et le **Tabasco® rouge**. Servir en petit pot.



INGRÉDIENTS

-  62,5 kg Quinoa
- 12,5 L Eau
- 375 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 3,125 kg Sauce tomate cuisinée
- 50 Gousses d'ail
- 750 g Gingembre frais
-  12,5 kg Lentilles du Puy cuites, égouttées
- 12,5 kg Haricots noirs ou rouges, en conserve, égouttés
- 7,5 kg Maïs doux, en conserve, égoutté
-  7,5 kg Tomates orange, coupées en 2
- 7,5 kg Avocat surgelé, coupé en gros morceaux
- 6,250 kg Oignons rouges, cubes de 5 mm
- 1,875 kg Oignons verts, hachés
- 750 g Botte de coriandre, hachée
- 12,5 kg Yaourt grec
- 50 Citrons verts, jus et zeste
- 250 g **Tabasco® Rouge**
- 250 g Mélange mexicain



GALETTES DE CAROTTES AVEC DES GRAINES DE SÉSAME



INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- 3 kg Boulgour
- 100 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 5 L Eau
- 1,5 kg Carottes
- 1,5 kg Oignons
- 500 g **Knorr® Préparation pour Terrines, Soufflés, Gratins**
- 1,5 kg Flocons d'avoine
- 100 g Curcuma
- 100 g Cumin
- 300 g Persil haché
- 2 kg Graines de sésame
- 250 g **Knorr® Professional Purée de Curry**

PRÉPARATION

- Cuire le boulgour par absorption avec le **Bouillon de Légumes Knorr®**. Mettre de côté et laisser refroidir.
- Couper les oignons et râper finement les carottes dans le boulgour. Ajouter la **Préparation pour Terrines, Soufflés, Gratins Knorr®**.
- Ajouter les flocons d'avoine, les épices (**Knorr® Professional Purée de Curry**) et le persil haché et bien mélanger. Laissez-les reposer pendant 5 minutes.
- Faire un total de 500 petites galettes (ou boulettes) et les rouler dans les graines de sésame. Frire pendant 5 minutes.



COLESLAW DE SARRASIN, POMMES, GRAINES DE LIN ET PESTO

Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 kg Sarrasin
- 1 kg **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 50 L Eau
- 3 kg Chou rouge
- 3 kg Chou blanc
- 3 kg Carottes
- 3 L Vinaigrette
- 3 kg **Knorr® Mise en Place Pesto Vert**
- 20 Pommes granny émincées
- 250 g Graines de lin
- 250 g Kasha
- Oignons nouveaux

PRÉPARATION

- Cuire le sarrasin dans le **Bouillon de Légumes Knorr®** et réserver.
- Émincer les choux, les carottes et les pommes granny, puis mélanger au sarrasin
- Diluer la **Mise en Place Pesto Vert Knorr®** dans la vinaigrette, puis assaisonner.
- Saupoudrer d'oignons nouveaux coupés et de Kasha.



SALADE ÉPEAUTRE ET CHOIX DE BRUXELLES



INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- 1,25 L Huile d'olive ou de tournesol
- 10 kg Choux de Bruxelles
- 7,5 kg Poireaux
- 2,5 kg Chou rouge
- 10 kg Épeautre non cuit
- 2 kg **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 100 L Eau
- 750 g Persil
- 1,25 kg Ciboulette
- Câpres



PRÉPARATION

- Cuire au four vapeur les choux de Bruxelles et refroidir immédiatement après cuisson.
- Laver et émincer les poireaux. Emincer le chou rouge. Ciseler les herbes.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire une fondue de poireaux. Ajouter l'épeautre et le **Bouillon de Légumes Knorr®** et cuire les céréales.
- Hors feu, dans un bac, ajouter le chou rouge et un trait de vinaigre pour maintenir la coloration violette.
- Garnir de câpres ou d'herbes fraîches.

Suggestion d'assaisonnement :

- Vinaigrette : réutiliser le vinaigre des câpres pour la vinaigrette avec de l'huile d'olive.
- Vinaigrette huile / vinaigre / **Mise en place Basilic Knorr®**.



ÉDAMAME, HARICOTS ROUGES, SAUCE AIGRE DOUCE

Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 5 kg Fèves edamame
- 5 kg Haricots rouges
- 2,5 kg Maïs en grains
- 12,5 kg Coulis de tomates cuisinées
- 2,5 g Carottes brunies
- 125 g Céleri haché
- 125 g Miel
- 1 L Vinaigre de cidre
- QS Moutarde à l'ancienne
- 37,5 cl Huile
- 190 g **Maizena®**
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- Cuire les fèves au four vapeur ou à l'eau bouillante.
- Tailler le céleri et carottes. Dans une casserole, les faire revenir à feu doux (sans coloration) dans l'huile.
- Ajouter le miel et laisser mijoter 15 minutes. Incorporer à la sauce les fèves cuites.
- Dissoudre la **Maizena®** dans un peu d'eau et incorporer à la sauce tomate. Ajouter en dernier les haricots et le maïs.
- Rectifier l'assaisonnement sel / poivre / **Tabasco® Chipotle**. Servir avec un œuf poché.

Suggestion d'enrichissement en protéines :

- œuf parfait, omelette aux herbes, feta, émincé **Le boucher Végétarien™**.

POLENTA CRÉMEUSE, SARRASIN ET CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- Huile d'olive ou huile de tournesol
- 3,75 kg Oignon émincé
- 30 L Eau
- 1,25 kg **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 5 kg **Sarrasin**
- 5 kg Polenta
- 50 **Chou kale ou pousses d'épinards frais**
- 5 L Crème liquide
- 50 **37,5 kg Champignons Enoki (ou champignons de Paris)**
- Ciboulette ou oignon nouveau émincé
- Sel, poivre, huile de sésame



PRÉPARATION

- Chauffer l'huile d'olive et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le **Bouillon de Légumes Knorr®** reconstitué (15 L d'eau pour 625 g de bouillon de légumes).
- Nettoyer, couper en quartiers ou lamelles et faire sauter les champignons dans un peu de matière grasse.
- Verser la polenta en pluie. En remuant fréquemment, porter à ébullition à feu vif, réduire à feu doux, couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la polenta soit tendre et que la préparation épaississe, environ 10 minutes.
- Cuire le sarrasin avec le restant de bouillon. Egoutter et réserver.
- Détendre la polenta avec de la crème liquide. Garnir de sarrasin, de champignons et de pousses d'épinards.

CURRY DOUX QUINOA, CHOU-FLEUR ET CHOU PAK-CHOÏ

Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 5 L Huile de tournesol
- 50 **100 kg Pak-choï**
- 100 kg Chou-fleur
- 10 kg Oignon
- 2 kg Poudre de curry doux
- 50 **35 kg Quinoa**
- 50 L Eau (ou 30 L eau + 20 L lait de coco)
- 20 kg Épinards frais
- 1 kg **Knorr® Bouillon de Légumes**
- Sel, poivre
- Coriandre

PRÉPARATION

- Cuire le pak-choï au four vapeur 5 minutes, afin qu'il reste croquant.
- Cuire les fleurons de chou-fleur au four vapeur 7 minutes.
- Faire revenir l'oignon ciselé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le quinoa, ainsi que le **Bouillon de Légumes Knorr®** et cuire comme un pilaf.
- Ajouter les légumes à la fin de la cuisson du quinoa.
- Mixer dans un blender les feuilles d'épinards, le lait de coco, un peu de bouillon de légumes et le curry.
- Garnir de feuilles de coriandre.



CAPELLINI OU CROZETS FORESTIERS

INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- 30 kg Capellini / Crozets
- 50 **50 kg Chou pak-choï émincé**
- 10 kg Poireaux
- 25 kg Champignons d'automne (selon saison)
- 2,5 L Huile de tournesol
- 1,5 kg **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 37,5 L Crème liquide
- 37,5 L Eau
- 2,5 L Sauce soja
- 1,5 L Huile de sésame (optionnel)



PRÉPARATION

- Cuire les capellinis ou les crozets.
- Mélanger la crème, l'eau, le **Bouillon de Légumes Knorr®**, la sauce soja.
- Séparer les feuilles et les tiges du pak-choï, puis émincer. Peler les carottes et les couper en julienne. Laver et émincer les poireaux, faire de même avec les champignons.
- Faire revenir le poireau, les tiges du pak-choï et les carottes dans l'huile chaude environ 5 minutes. Ajouter les champignons, les feuilles du pak-choï et les ingrédients liquides. Cuire 5 minutes. Lier si nécessaire ou faire réduire.
- Servir avec les capellinis / crozets et quelques gouttes d'huile de sésame.

RISOTTO D'ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES D'HIVER

Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 50 **13,2 kg Epeautre**
- 9,9 kg Courge potiron
- 50 **9,9 kg Navets daikon**
- 4,95 kg Oignon
- 1,6 L Huile d'olive
- 660 g **Knorr® Mise en Place Basilic**
- 1,32 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 33 L Eau
- 33 L Crème liquide
- 6,6 kg Parmesan râpé



PRÉPARATION



- Reconstituer le **Bouillon de Légumes Knorr®**.
- Tailler en cubes le potiron et les navets daikon. Ciseler les oignons.
- Faire revenir les oignons ciselés sans coloration. Ajouter l'épeautre.
- Mouiller avec le bouillon de légumes et cuire pendant 20 minutes. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes et les céréales soient tendres. Crémer, porter à ébullition, ajouter la **Mise en Place Basilic Knorr®** et mélanger délicatement le tout.
- Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Suggestion d'enrichissement en protéines : œuf parfait, courge rôtie, émincé **Le Boucher Végétarien™**.

PARMENTIER LENTILLES VERTES ET LÉGUMES RACINE

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 2 kg Oignons
- 3 kg Carottes
- 2 kg Céleri
- 200 g Purée d'ail
- 400 g **Knorr® Mise en Place Bouquet de Provence**
- 5 kg Coulis de tomates
-  3 kg **Lentilles vertes**
- 5 kg Champignons de Paris
- 300 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 12 L Eau
-  20 kg **Purée de Patate douce**
- **Tabasco® rouge**



PRÉPARATION

- Passer au robot coupe les carottes, le céleri et les oignons et les faire revenir dans une sauteuse.
- Ajouter la sauce tomate, la purée d'ail, les lentilles vertes, le **Bouillon de Légumes Knorr®**, l'eau et porter à ébullition et couvrir avec un couvercle. Cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajuster la quantité de bouillon au besoin.
- Assaisonner de **Tabasco®** et de la **Mise en Place Bouquet de Provence Knorr®**.
- Répartir dans des bacs et recouvrir de purée de légumes de saison (courge butternut, panais, patate douce).

FUSILLI SAUCE CRÉMEUSE AUX POIS CHICHES

PRÉPARATION


 Pour 100 personnes

- Hacher au robot coupe oignons. Faire revenir dans un peu de matière grasse.
- Ajouter l'eau, le **Bouillon de Légumes Knorr®**, la crème, le concentré de tomates, 20 kg de pois chiches.
- Porter à ébullition. Hors feu, ajouter l'assaisonnement : la **Mise en Place Basilic Knorr®**. Mixer avec une girafe pour obtenir une sauce lisse.
- Griller les pois chiches restants.
- Cuire les pâtes et les servir accompagnées de la sauce aux pois chiches et de basilic.
- Proposer du parmesan râpé lors du service.

Présentation : faire rôtir des pois chiches et parsemer avec des pousses d'épinards



INGRÉDIENTS


-  25 kg **Pois chiches cuits égouttés**
- 2,5 kg Oignons
- 625 g Concentré de tomates
- 15,6 kg Pâtes fusilli
- 125 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 6,25 L Eau
- 6,25 L Crème liquide
- 500 g **Knorr® Mise en Place Basilic**
- **Parmesan râpé**



LASAGNE VERTE AUX ÉCLATS DE MARRONS

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes

- 16 Feuilles de lasagne (3,1 kg)
- 2,5 kg Oignons
- 7,5 kg Poireaux
-  8,75 kg **Chou kale (ou épinards cuits)**
- 8,75 kg Ricotta
- 3,1 L Eau
- 125 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 375 g **Knorr® Mise en Place Basilic**
- 1,8 kg Marrons
- 750 g Parmesan



PRÉPARATION

- Dans une sauteuse, chauffer de l'huile et faire revenir les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver 2,5 kg de ricotta de côté, puis mélanger le reste aux poireaux avec le chou kale.
- Mélanger bien le tout, puis ajouter progressivement du **Bouillon de Légumes Knorr®** pour obtenir une sauce crémeuse. Retirer du feu et assaisonner de la **Mise en Place Basilic Knorr®**.
- Répartir de la sauce au fond d'un bac, puis couvrir de feuilles de lasagne. Répéter 2 fois en ajoutant des éclats de marrons dans la dernière couche de sauce, avant de recouvrir de feuilles de lasagnes.
- Mélanger le reste de la ricotta avec un filet de bouillon de légumes et en recouvrir la couche supérieure.
- Parsemer de parmesan et cuire au four à 200°C pendant 20 minutes, jusqu'à ébullition des lasagnes.






COMME UNE TORTILLA, PATATE DOUCE ET CURCUMA

PRÉPARATION

 Pour 100 personnes

- Mélanger la coule d'œuf et le lait d'avoine, le curcuma, la **Mise en Place Bouquet de Provence Knorr®**.
- Dans des raviers individuels graissés au préalable, portionner les patates douces, les tomates et les cébettes.
- Verser l'appareil à hauteur et cuire au four pendant 10 à 15 minutes à 170°C.

INGRÉDIENTS

- 12,5 L Coule d'œuf (ou 12 œufs)
- 12,5 L Lait d'avoine (ou autre)
- 125 g Curcuma en poudre
- 175 g Paprika fumé
- 500 g **Knorr® Mise en Place Bouquet de Provence**
-  25 kg **Patate douce**
- 2,5 kg Cébettes ou oignons
-  6,25 kg **Tomates orange coupées en 2**
-  1,875 kg **Cresson fontaine et jeunes pousses**



LASAGNE DUXELLOISE

INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- 50 100 Galettes de sarrasin
- 1 kg Huile de tournesol
- 3 kg Oignons
- 7,5 kg Champignons de Paris émincés
- 7,5 kg **Le Boucher Végétarien™ Haché végétarien**
- 12 L Lait
- 1,2 kg Roux
- Sel, poivre, muscade
- 1,5 kg Emmental râpé
- 3,6 kg Mix salade



PRÉPARATION

- Préparer une béchamel serrée et réserver.
- Faire revenir les oignons et champignons dans l'huile de tournesol, jusqu'à évaporation complète.
- Ajouter le **Haché végétarien Le Boucher Végétarien™** et lier avec la sauce béchamel, rectifier l'assaisonnement.
- Monter les lasagnes en commençant avec les galettes, puis avec la préparation, sur 5 couches.
- Finir avec le fromage râpé et cuire au four 25 minutes à 160°C.

COMME UNE CAPONATA RIZ SAUVAGE ET CONFIT D'AUBERGINE

INGRÉDIENTS

- 50 1,5 kg Riz Sauvage
- 2 kg Huile d'olive
- 30 kg Aubergines, 2 cm cubes
- 6 kg Oignons rouges, 1cm cubes
- 30 Gousses d'ail
- 50 7,5 kg Tomates orange, quartiers
- 800 g Céleri branche émincé (garder quelques feuilles à part)
- 1,5 L Jus d'orange
- 1 kg Capres égouttées
- 300 g **Knorr® Mise en Place Pesto Rouge**
- 500g Pignons de pin grillés
- 50 750 g Cresson fontaine

Pour 100 personnes

PRÉPARATION

- Cuire le riz sauvage selon les instructions de cuisson de l'emballage.
- Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez l'aubergine, l'ail, l'oignon rouge et faire revenir jusqu'à ce que l'aubergine soit dorée.
- Ajouter les tomates orange, les branches de céleri, le jus d'orange et les câpres égouttées. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes.
- Ajouter la **Mise en Place Pesto Rouge Knorr®**, mouiller si besoin et rectifier l'assaisonnement.
- Servir la Caponata et le riz sauvage dans un bol, parsemer de pignons de pin grillés, de feuilles de céleri et de cresson sur le dessus.



CURRY DE LENTILLES CORAIL ET POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

- 50 10 kg Lentilles Corail
- 400 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 15 L Eau
- 1 kg Huile de colza
- 10 kg Oignons, 1 cm cubes
- 10 kg Poivrons bicolores, cubes
- 30 Gousses d'ail
- 300 g Gingembre frais
- 500 g Curry en poudre
- 20 kg Concassé de tomates cuisinées
- 50 10 kg Quartiers de tomates Orange
- 50 10 kg Pois chiches germés
- 1,5 kg Feta
- 750 g Pluche de coriandre
- 100 Quartiers de citron jaune



PRÉPARATION

- Cuire 3 minutes les lentilles corail dans le **Bouillon de Légumes Knorr®**, égoutter et réserver (le bouillon de cuisson aussi).
- Faire revenir les oignons et les poivrons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter l'ail écrasé, le gingembre râpé et le curry, remuer rapidement et mouiller avec le bouillon de cuisson des lentilles et le concassé de tomates.
- Laisser cuire 15 minutes et ajouter les pois chiches germés et les tomates orange.
- Cuire encore 15 minutes et ajouter enfin les lentilles corail, rectifier et servir avec un quart de citron, un peu de brisure de feta et la coriandre fraîche.

POIVRONS FARCIS, QUINOA, TOMATES ORANGE ET FETA

Pour 100 personnes

PRÉPARATION

- Cuire le quinoa dans le **Bouillon de Légumes Knorr®** jusqu'à absorption complète.
- Ajouter les raisins secs et réserver.
- Laver et couper les poivrons en 2 (ou entier à farcir).
- Assaisonner avec l'huile et la **Mise en Place Bouquet de Provence Knorr®** et précuire au four 6 à 8 minutes à 180°C.
- Lier le quinoa avec les tomates orange et la sauce tomate.
- Farcir les poivrons, ajouter la feta et la chapelure aux herbes et finir la cuisson 15 minutes à 160°C.
- Servir avec un coulis de tomate tiède, chaud ou froid.

INGRÉDIENTS

- 20 kg Poivrons
- 1 kg Huile d'olive
- 100 g **Knorr® Mise en Place Bouquet de Provence**
- 50 7 kg Quinoa
- 12 L Eau
- 200 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 2,5 kg Sauce tomate
- 2,5 kg Feta
- 50 2,5 kg Tomate orange en cube



MILLET FORESTIER ET ŒUF PARFAIT

Pour 100 personnes



INGRÉDIENTS

- 100 pc Œufs mollets en poche
- 50 Fl 4 kg Millet
- 10 L Eau
- 200 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 5 kg Champignons bruns
- 2,5 kg Oignons
- 20 kg Concassé de tomates cuisinées
- 20 Gousses d'ail
- 300 g **Knorr® Mise en Place Pesto Rouge**
- 50 Fl 1,5 kg Baby épinards



PRÉPARATION

- Cuire les œufs en vapeur à 65°C pendant 1 heure, réserver.
- Cuire le millet et l'eau avec le **Bouillon de Légumes Knorr®**.
- Faire revenir les oignons et les champignons émincés dans l'huile d'olive, ajouter le concassé de tomates, l'ail écrasé et la **Mise en Place Pesto Rouge Knorr®**.
- Laisser mijoter 15 minutes et ajouter le millet cuit. Rectifier l'assaisonnement.
- Servir le millet forestier avec quelques feuilles d'épinard et dresser l'œuf mollet par-dessus.

ÉMINCÉ GRILLÉ, CRÈME DE MOUTARDE À L'ANCIENNE

Pour 100 personnes



INGRÉDIENTS

- 8 kg **Le Boucher Végétarien™ Émincé végétalien**
- 500 g Huile d'olive
- 5 kg Pleurotes grise
- 5 kg Oignons doux ou grelots
- 5 kg Radis rose (pickles)
- 50 Fl 5 kg Fèves surgelées
- 20 Gousses d'ail
- 5 L Crème végétale
- 50 cl Jus de citron
- 1,25 kg **Amora® Moutarde à l'ancienne**
- 200 g Ciboulette ou jeunes pousses
- 50 Fl 800 g Sarrasin popper
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faire une poêlée de légumes en faisant revenir à l'huile d'olive : les oignons, les fèves, les radis rose, les pleurotes et l'ail écrasé, du sel et du poivre.
- Faire griller les **Émincés végétaliens Le Boucher Végétarien™** encore surgelés sur des plaques au four à 220°C quelques minutes (4/8 minutes) selon la quantité.
- Puis ajouter à la poêlée de légumes et mélanger délicatement.
- Pour la sauce moutarde : faire réduire la crème végétale, ajouter le jus de citron et la **Moutarde à l'ancienne Amora®**. Rectifier l'assaisonnement et tenir au chaud sans bouillir.
- Napper l'assiette de sauce moutarde et servir la poêlée par-dessus avec quelques pousses de salade ou de ciboulette et finir par le sarrasin popper.



GNOCCHIS DE RACINE DE PERSIL, VELOUTÉ DE CHAMPIGNON ET MACÉDOINE VERDURETTE

Pour 100 personnes



INGRÉDIENTS

- 50 Fl 7,5 kg Racine de persil
- 2,5 kg **Maïzena®**
- 50 g Curcuma en poudre
- Sel, poivre
- 7,5 L Eau
- 1 kg **Knorr® Velouté de bolets**
- 2 kg Crème
- 10 kg Parmesan
- 1,25 kg Oignons nouveaux ou grelots
- 1,25 kg Haricots verts
- 1,25 kg Haricots plat coupe sabre
- 1,25 kg Petits pois
- 50 Fl 5 kg Fèves surgelées
- 200 g **Knorr® Couronnement Ail & Persil**



PRÉPARATION

- Laver, brosser et couper les racines de persil et cuire en vapeur, puis les mixer en purée avec la **Maïzena®**, saler et poivrer.
- Coucher des boudins sur des plaques et cuire au four vapeur quelques minutes (4/8 minutes) selon la quantité, puis détailler en petits gnocchis.
- Reconstituer le **Velouté de bolets Knorr®** selon les instructions et lier les gnocchis avec la soupe et le parmesan, réserver.
- Cuire tous les légumes verts en vapeur, assaisonner avec le **Couronnement Ail & Persil Knorr®** et réserver.
- Servir dans un bol les gnocchis et la macédoine verte par-dessus.



SARRASIN ENOKI PARMESAN

Pour 100 personnes

PRÉPARATION

- Cuire le sarrasin façon Pilaf.
- Faire revenir, dans l'huile l'oignon, les champignons.
- Nacer le sarrasin, mouiller avec le **Bouillon de Légumes Knorr®**, après complète absorption, ajouter la crème, le parmesan et la ciboulette en finition.

INGRÉDIENTS


- 5 kg Huile de Colza
- 10 kg Oignons
- 50 Fl 25 kg Champignons Enoki
- 50 Fl 25 kg Sarrasin grillé
- 42 L Eau
- 830 g **Knorr® Bouillon de Légumes**
- 8,4 kg Crème liquide
- 4,2 kg Parmesan râpé
- 2,1 kg Ciboulette



TAJINE DE POIS CHICHES VÉGÉTARIEN

 Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g Huile d'olive
- 50 pc Abricots frais coupés en 2
- 10 kg Carottes rondelles Bio
- 2,5 kg Oignons doux
-  10 kg Pois chiches en conserve (réserver l'aquafaba)
- 100 g **Knorr® Bouillon de Légumes Bio**
- 10 L Eau
- 500 g **Knorr® Professional Purée d'Ail**
- 150 g **Knorr® Professional Purée de Gingembre**
- Cumin moulu et en graines
- 1,5 kg Feta
- 1,5 kg Olives (vertes ou noires ou kalamata)



PRÉPARATION


- Faire revenir rapidement dans l'huile d'olive les demi-abricots, puis réserver.
- Dans cette même huile, ajouter les oignons et les carottes, puis ajouter l'eau, le **Bouillon de Légumes Bio Knorr®**, les **Purées d'Ail et de Gingembre Knorr® Professional** et les graines de cumin. Cuire 10 minutes.
- Ajouter en fin de cuisson les pois chiches cuits (avec un peu d'aquafaba), les olives et les abricots.
- Faire cuire dans un moule à cadre fermé à 170°C pendant 30 minutes.



GRATIN DE LÉGUMES

 Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS




- 5 kg Courgettes
- 2,5 kg Carottes
-  2,5 kg Tomates cerises orange
- 1,5 kg Oignon
- 100 ml Huile d'olive
- 200 g **Knorr® Mise en Place Pesto Rouge**
- 1 kg **Knorr® Sauce Collezione Italiana Napoletana**
- 1,5 kg Fromage râpé
- 1,2 kg **Knorr® Préparation pour Terrines, Soufflés, Gratins** (pour 4 L d'eau et 1,5 L de crème liquide)



CURRY BOWL VÉGÉTARIEN AUX ŒUFS

 Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 Œufs durs
- 5 kg Carottes
-  2,5 kg Jeunes épinards
- 5 kg **Maïzena Express Knorr®**
- 5 g/L **Bouillon de Légumes Knorr® Bio**
- 6,25 L Eau
- 6,25 L Lait de coco
- 250 g **Purée de Curry Knorr® Professional**
- 250 g **Purée de Gingembre Knorr® Professional**
- 1,25 L Huile
- 3,125 L Crème à cuisson faible en MG (15%)
- 5 kg Petits pois surgelés
-  50 càs Graines de sésame rôties
-  3 kg Riz sauvage



PRÉPARATION

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





RÔTI DE LENTILLES ET DE NOIX

 Pour 100 personnes

PRÉPARATION

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

INGRÉDIENTS

-  4,15 kg Lentilles corail
- 2,5 kg Carottes
-  2 kg Noix ou amandes
- 500 g **Couronnement de Légumes Tomate & Basilic Knorr®**
- 500 g **Préparation pour Terrines, Soufflés, Gratins Knorr®**
- 300 ml Huile de tournesol
- 15 g **Mise en Place Basilic Knorr®**
- 120 g **Sauce Tomate à la Provençale Knorr®**



Suggestion : servir avec une salade.

QUINOA AU LAIT

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes



- 50 8,4 kg Quinoa cuit
- 24,5 L Lait ou lait végétal
- 3,5 L Crème liquide
- 2,1 kg Cassonade ou sirop d'agave
- 1,4 kg **Maïzena**[®]
- 110 g Extrait de vanille
- 55 g Cannelle en poudre (optionnel)

- Toppings Poire / Châtaigne / Canneberge (en fonction de la saison)



PRÉPARATION

- Délayer la **Maïzena**[®] dans un peu de lait. Chauffer le reste de lait. Ajouter le sucre. Chauffer doucement jusqu'à dissolution du sucre.
- Ajouter la **Maïzena**[®] et laisser sur le feu 1 ou 2 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, finir en ajoutant la crème liquide et le quinoa.
- Garnir de cannelle en poudre, cacao ou fruits de saison.

Suggestion : un process similaire permet de réaliser un grand nombre de crèmes desserts vegan à l'aide de la **Maïzena**[®].

CAKE SARRASIN ET POMMES

 Pour 100 personnes

INGRÉDIENTS

- 1,8 kg Œufs
- 1,6 kg Sucre
- 2,1 kg Beurre
- 50 1,25 kg Farine de sarrasin
- 875 g **Maïzena**[®]
- 150 g Levure chimique
- 50 g Sel
- 5 kg Pommes golden

PRÉPARATION

- Battre les œufs, le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit un peu mousseux.
- Dans un autre récipient, mélanger la farine, la **Maïzena**[®], la levure, le sel.
- Laver et couper en cubes les pommes.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients et verser dans un moule.
- Cuire 30 minutes à 180°C.



COOKIES MOELLEUX AU QUINOA ET PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

 Pour 100 personnes



- 50 1,6 kg Quinoa
- 2,4 kg Sucre
- 2,7 kg Beurre
- 130 g Levure
- 960 g **Maïzena**[®]
- 1,4 L Eau
- 3,2 kg Farine
- 1,6 kg Pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Cuire le quinoa dans de l'eau non salée, égoutter et refroidir.
- Mélanger l'eau avec la **Maïzena**[®] (liant qui se substitue aux œufs) et incorporer le sucre, la farine, la levure, les pépites de chocolat et le beurre pommodé.
- Ajouter le quinoa. A l'aide d'une cuillère à boules à glace, déposer des demi-sphères sur une plaque à pâtisserie.
- Cuire à 180°C pendant 15 minutes.



GÂTEAU AU YAOURT REVISITÉ AUX POIRES ET SARRASIN

 Pour 100 personnes



INGRÉDIENTS

- 1,25 kg Yaourt
- 650 g Farine de blé
- 650 g **Maïzena**[®]
- 50 650 g Farine de sarrasin
- 110 g Levure
- 2 kg Sucre
- 30 Œufs
- 750 g Huile ou beurre fondu
- 7 kg Poires

PRÉPARATION

- Mélanger les éléments secs : les 2 farines, la **Maïzena**[®], le sucre, la levure.
- Ajoutez le yaourt et les œufs entiers. Bien fouetter avec un batteur pour avoir une pâte bien aérée.
- Ajouter le beurre fondu, puis continuer de fouetter.
- Graisser un moule. Peler et couper les poires en morceaux. Déposer au fond du moule.
- Verser la pâte par-dessus et enfourner.
- Cuisson à 180°C pendant 35 minutes.




BROWNIE MOELLEUX PÂTE DOUCE

 Pour 100 personnes



INGRÉDIENTS

-  4 kg Patate douce
- 2 kg Chocolat couverture 70%
- 600 g Beurre
- 600 g Sucre
- 225 g **Maïzena**[®]
- 45 cl Eau
- 150 g Cacao en poudre non sucré
- 30 g Levure chimique
- 500 g Noix de pécan
- Fleur de sel, extrait de vanille



PRÉPARATION

- Cuire la patate douce (coupée en 2 dans la longueur), arroser d'un filet d'huile, mettre au four à 180°C pendant 25 minutes, enlever la peau, peser 1 kg de chair et la mixer avec l'extrait de vanille.
- Faire fondre le beurre et le chocolat.
- Mélanger les ingrédients secs : **Maïzena**[®], sucre, cacao, levure et ajouter au mélange précédent.
- Ajouter les noix de pécan.
- Cuire à 180°C pendant 20 minutes.



CRÈME D'AMARANTE À LA FLEUR D'ORANGER

 Pour 100 personnes


PRÉPARATION

- Précuire l'amarante dans l'eau, puis détendre la masse avec 750 ml de lait végétal et cuire encore 10 minutes.
- Ajouter l'élément sucrant (sucre, miel, ou caramel...)
- Diluer la **Maïzena**[®] dans le restant de lait végétal avec la fleur d'oranger, puis verser dans la préparation et porter à ébullition 2 minutes.
- Verser dans les verrines et laisser refroidir

Topping et décor au choix (coulis, fruit frais, confiture, brisures de biscuit...)



INGRÉDIENTS

-  1 kg Amarante
- 2,5 L Eau
- 10 L Lait d'avoine (ou amande, soja...)
- 1 kg Sucre vanillé (ou miel ou caramel liquide)
- 250 à 500 g Eau de fleur d'oranger
- 500 à 600 g **Maïzena**[®]



Notes

50
FUTURS
INGRÉDIENTS

Blank lined area for notes.



50

FUTURS INGRÉDIENTS



Unilever RCS Nanterre 552 119 216



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.