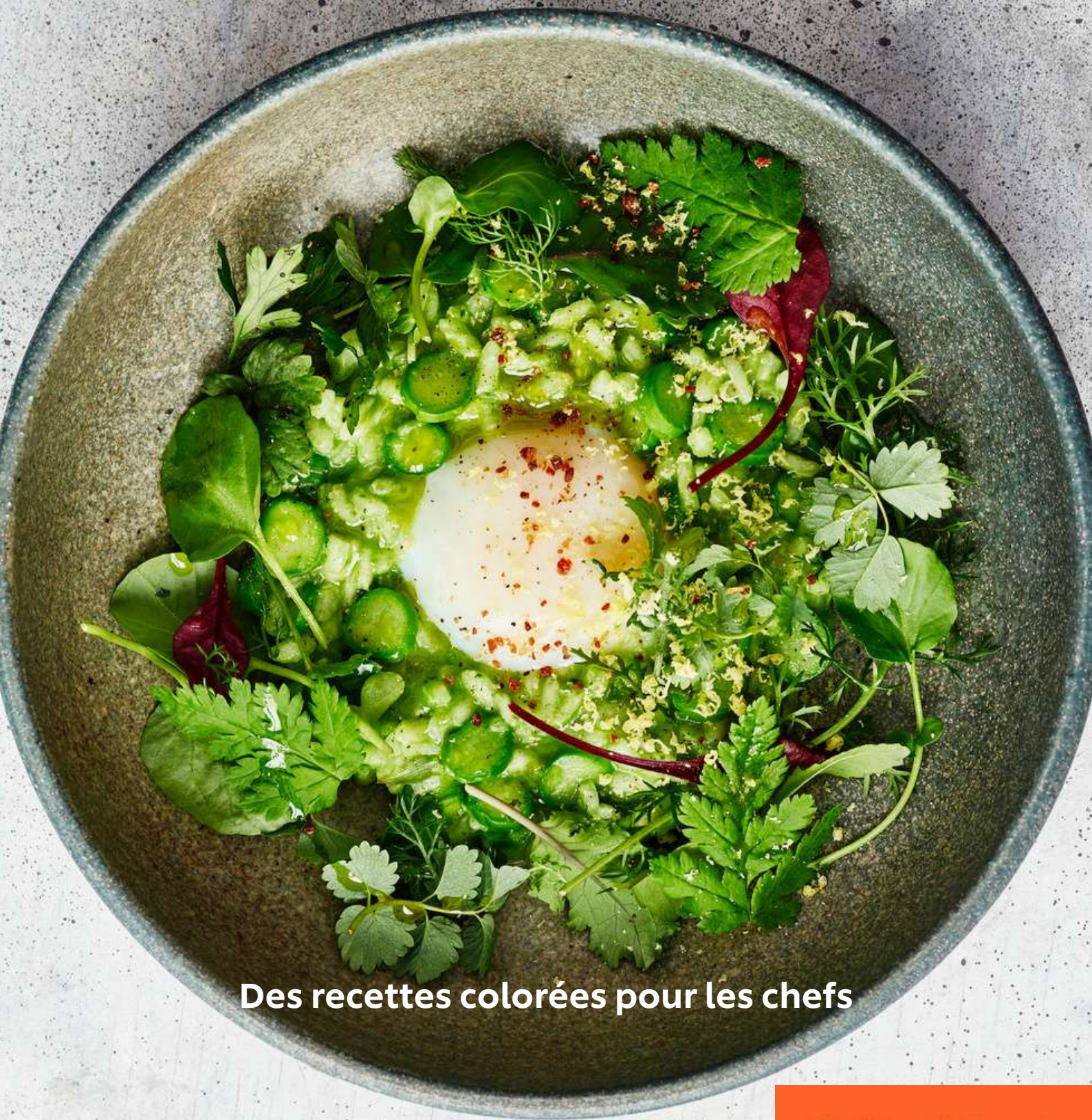


Végétarien Envoûtant



Des recettes colorées pour les chefs



Unilever
Food
Solutions



SOMMAIRE RÉSUMÉ

3 LA POPULARITÉ DES
PLATS DE LÉGUMES

5 DES RECETTES
VÉGÉTARIENNES COLORÉES
POUR LES CHEFS

23 5 RAISONS D' AUGMENTER
L'UTILISATION DE PLATS À
BASE DE LÉGUMES

26 COURS CULINAIRE GRATUIT
SUR UFS ACADEMY



Unilever
Food
Solutions



Le végétal est populaire

Nos choix alimentaires sont influencés par les progrès technologiques, le climat, l'économie, le bien-être général ainsi de notre identité culturelle et sociale. **Aujourd'hui, les menus des restaurants sont également conçus pour être plus conscients et durables.**

De plus en plus de convives optent pour un mode de vie végétalien et passent entièrement à un régime à d'origine végétale. **La consommation de viande est en baisse.**

Qu'en est-il exactement de nos nouvelles habitudes alimentaires ? Combien de personnes choisissent consciemment un ou plusieurs jours sans viande par semaine ?



Aujourd'hui, un consommateur sur cinq achète consciemment des produits d'origine végétale.

+67%

Entre 2012 et 2018, la consommation de produits d'origine végétale a augmenté de manière exponentielle de 67 %.



D'ici 2030, au moins la moitié des clients des restaurants seront passés à un régime d'origine végétale.*

Le passeport flexitarien du Belge*.

Le groupe de clients qui optent pour une alimentation d'origine végétale ne cesse de croître.

44%

Près de la moitié des Belges mangent nettement moins de viande chaque année.



Un quart des Belges mangent un substitut de viande végétarien au moins une fois par semaine.

x2

Chez les jeunes (< 34 ans), le nombre de végétariens a doublé entre 2016 et 2020.

+24%

Au cours de l'année corona, les ventes de substituts de viande ont augmenté de près de 24 %.

En résumé: c'est le moment pour les chefs et les professionnels de l'alimentation de réagir à cette tendance

8 recettes végétariennes colorées



Unilever
Food
Solutions

Salade grecque de poivrons pointus



Salade grecque de poivrons pointus

Ingrédients pour 10 personnes

10 pc	poivrons pointus
1pc	oignon rouge
20 pc	olives vertes sans noyau
400 g	feta
1 dl	Hellmann's Vinaigrette Balsamique
50 g	herbes aromatiques (basilic, sauge, origan)
-	poivre noir



Hellmann's
Vinaigrette
Balsamique

Préparation

Légumes: Faites rôtir les poivrons pendant environ 16 minutes au four à 200°C. Pelez les poivrons, retirez les graines et coupez-les en morceaux. Nettoyez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez les olives en lamelles et la feta en cubes. Faites frire les herbes et laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant.

Présentation: Répartissez les rondelles de poivron dans les assiettes. Terminez avec l'oignon rouge, les olives, la feta, la vinaigrette, le poivre noir et les herbes frites.

Conseil : égayez la présentation de votre plat avec des violettes bleues comestibles, des capucines ou des pétales de rose.

Falafel à la coriandre et à la menthe et sauce à l'ail



Falafel à la coriandre et à la menthe et sauce à l'ail

Ingédients pour 10 personnes

500 g	pois chiches secs
20 g	Knorr Professional Purée d'Epices au Curry
10 g	Knorr Professional Purée d'Epices à l'Ail
80 g	petits oignons ou échalotes
10 g	coriandre
5 g	nevo menthe
8 g	Sosa gelatine vegetale
-	sel et poivre
-	Beurre clarifié
4 pc	tomates
1/2 pc	concombre
10 g	radis
1 pc	oignon rouge
1/4 pc	laitue iceberg, en lanières
12 pc	coriandre
100 ml	Hellmann's Dressing Yaourt
1 dl	Hellmann's Vinaigrette Citrus
5 pc	pains marocains



Knorr Professional Purée d'Epices au Curry



Knorr Professional Purée d'Epices à l'Ail



Hellmann's Dressing Yaourt



Hellmann's Vinaigrette Citrus

Préparation

Falafel : Coupez les pois chiches égouttés avec la purée de curry et d'ail. Nettoyez l'échalote et hachez-la finement avec la coriandre et la menthe. Mélangez-les avec le gelburger à travers la purée de pois chiches. Si nécessaire, diluez le mélange avec de l'eau s'il est trop ferme. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Formez de jolis biscuits avec la purée de pois chiches et faites-les revenir des deux côtés dans un peu de beurre.

Garniture : Coupez la tomate et le concombre en gros morceaux. Emincez le radis et l'oignon rouge et coupez la laitue iceberg en lanières. Cueillez la coriandre et la menthe et hachez-en finement la moitié. Mélangez les herbes hachées avec la vinaigrette au yaourt.

Présentation : Répartissez les légumes tranchés sur le bol et terminez par un peu de vinaigrette. Servez avec des pains marocains et du dressing au yaourt.

Salade de nouilles thaïlandaise et NoChicken



Salade de nouilles thaïlandaise et NoChicken

Ingrédients pour 10 personnes

- 800 g nouilles non cuites
- 140 g oignon rouge
- 700 g concombre
- 400 g poivron rouge
- 400 g tomate cerise
- 500 g pousses de soja
- 500 g Hellmann's Vinaigrette Citrus
- 10 g Conimex Sambal Oelek
- 60 g Knorr Primerba Asia Pesto
- 700 g The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks
- 50 g Knorr Primerba Asia Pesto
- 100 g cacahuètes grillées
- 30 g oignons nouveaux



Hellmann's
Vinaigrette
Citrus



Conimex
Sambal
Oelek



Knorr
Primerba Asia
Pesto



The Vegetarian™
Butcher NoChicken
Chunks

Préparation

Préparation : Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet. Les refroidir rapidement.

Légumes : Hachez finement l'oignon rouge. Découpez le concombre en fines lamelles et hachez-le finement. Coupez le poivron rouge en julienne. Ajoutez les pousses de soja et mélangez tous les légumes.

NoChicken Chunks : Mélangez le TVB NoChicken Chunks avec le Knorr Primerba Asian Pesto. Faites-les revenir dans la poêle et laissez-les refroidir rapidement.

Vinaigrette : Mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette. Porter à ébullition la vinaigrette obtenue et l'étaler sur le mélange de légumes obtenu. Recouvrir de film alimentaire et laisser refroidir rapidement.

Présentation : Mélangez les nouilles cuites avec les légumes et la vinaigrette. Mélangez et répartissez sur les assiettes. Répartissez les morceaux de poulet frits TVB NoChicken Chunks sur la salade. Terminez par des cacahuètes grillées et écrasées et des oignons nouveaux finement hachés.

CONSEIL : Cette salade est parfaite comme plat d'accompagnement avec du bœuf ou du poulet grillé, dans ce cas, ne tenez pas compte de l'absence de poulet dans la recette.

Tacos Sans Viande





Tacos Sans Viande

Ingrédients pour 10 personnes

2 pc	Oignon rouge
8 g	Knorr Professional Purée d'Épices à l'Ail
20 g	huile d'olive
6 g	Cumin
4 g	Poudre de poivre
1 g	Flocons de chili
600 g	Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana
600 g	The Vegetarian Butcher™ NoMince
400 g	Haricots rouges
5 pc	Tomates
5 pc	Tomates vertes zébrées
1pc	Piment rouge
-	Piment rouge
0,5 dl	Poivre noir
	Hellmann's Vinaigrette Basil
20 pc	Petites Tortillas
1 bac	Cresson



Knorr Professional Purée d'Épices à l'Ail



Knorr Collezione Italiana Napoletana



The Vegetarian Butcher™ NoMince



Hellmann's Vinaigrette Basil

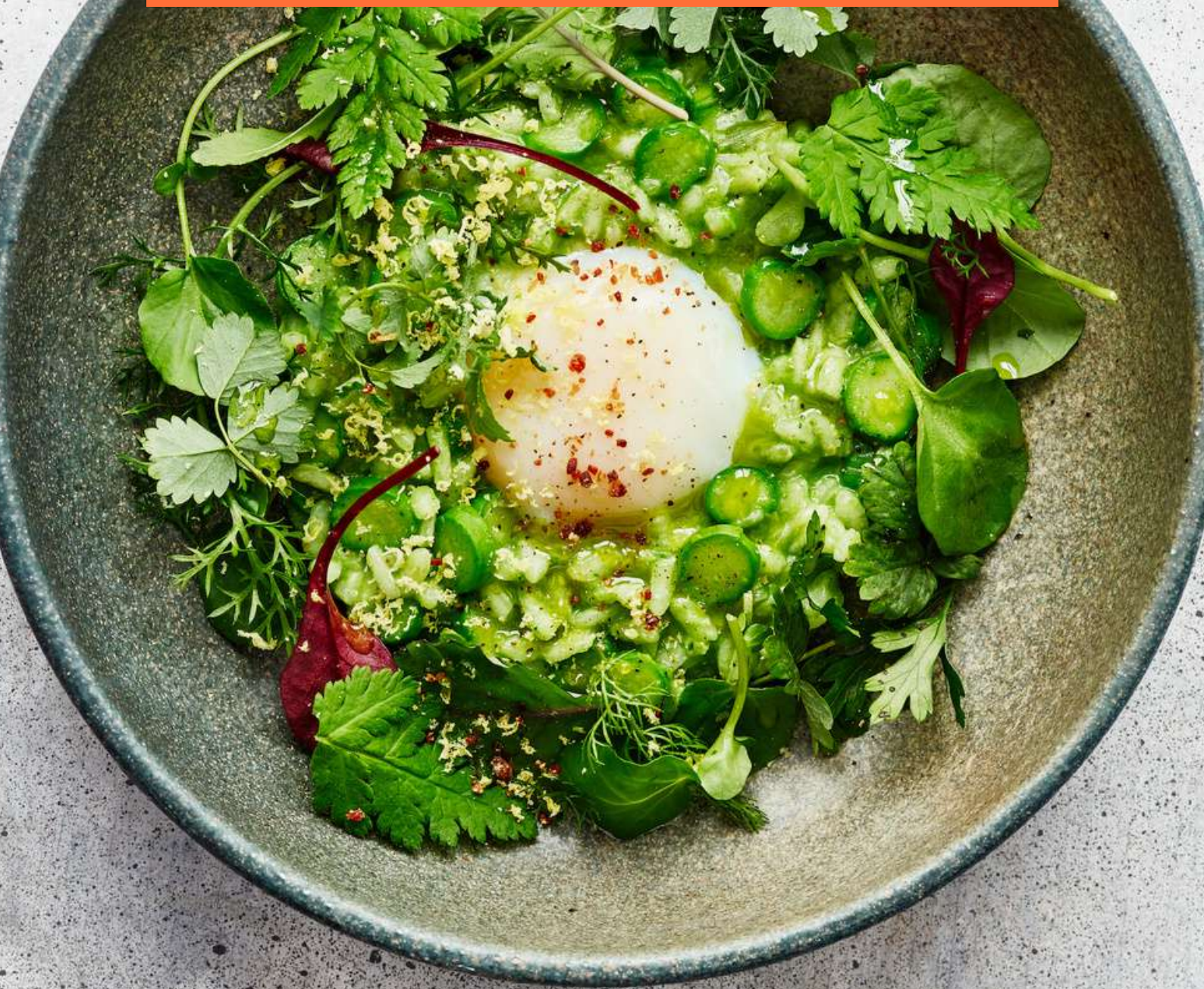
Préparation

Sauce : Coupez l'oignon rouge en brunoise et faites-les revenir avec l'ail dans l'huile. Ajouter le cumin, le paprika et les flocons de piment et faire revenir les épices. Ajoutez la sauce tomate et porter doucement à ébullition. Faites revenir la viande hachée végétarienne dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit brune et ajoutez-la à la sauce avec les haricots.

Salade : Coupez les tomates en morceaux et le piment en rondelles. Assaisonnez la salade avec un peu de poivre noir et la vinaigrette.

Présentation : Faites revenir brièvement les tortillas et répartissez les dans les assiettes avec le "chili sin carne". Répartissez la salade de tomates et terminez les tacos avec le cresson.

**Risotto aux asperges vertes,
herbes des prés et un œuf à 62°C**



Risotto aux asperges vertes, herbes des prés et un œuf à 62°C



Ingrédients pour 10 personnes

10 pc Œufs

15 g Knorr Bouillon de Légumes en Poudre

1 dl huile d'olive

40 g échalotes, hachées finement

4 g Knorr Professional Purée d'Épices à l'Ail

240 g riz pour risotto

- poivre blanc

0,5 dl vin blanc

20 pc asperges vertes

5 g Knorr Primerba Fines Herbes

50 g purée de persil

80 g fromage végétarien

100 g herbes des prés

20 g huile de persil

10 g chapelure au levain rôti

1 pc jaune d'œuf mariné



Knorr Bouillon de
Légumes en
Poudre



Knorr
Professional
Purée d'Épices à
l'Ail



Knorr
Primerba
Fines Herbes

Préparation

Œufs : Cuire les œufs à 62°C pendant 45 minutes. Pelez les œufs avec soin.

Risotto : Préparez 7,5 dl de bouillon de légumes selon les instructions figurant sur le paquet. Faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'échalote et l'ail sans les colorer. Ajoutez le riz et faites-le frire jusqu'à ce qu'il devienne translucide, assaisonnez avec un peu de poivre. Ajoutez le vin blanc et le bouillon de légumes et remuez bien jusqu'à ce que le tout arrive à ébullition. Mettez un couvercle sur le moule et mettez-le dans un four préchauffé à 185°C pendant 18 minutes. Pendant ce temps, nettoyez et coupez les asperges en tranches. Blanchissez brièvement les asperges. Après environ 18 minutes, ajoutez les asperges, les herbes du jardin et la purée de persil. Incorporez le fromage et assaisonnez de poivre, si nécessaire. Retirez la casserole de la source de chaleur et laissez le risotto cuire pendant quelques minutes supplémentaires.

Disposition : Répartissez le risotto et les œufs dans les assiettes. Disposez les herbes de prairie autour et terminez avec l'huile de persil et quelques miettes de levain. Enfin, râpez un peu de jaune d'œuf mariné dessus.

Ragoût de printemps végétarien aux asperges et aux morilles



Ragoût de printemps végétarien aux asperges et aux morilles

Ingrédients pour 10 personnes

30 pc	asperges blanches
300 g	pois
500 g	morilles
800 g	pommes de terre grenailles, découpées en morceaux
800 g	The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks
600 ml	eau
60 g	Knorr Gourmet Sauce Brune
300 ml	crème (végétale)
150 g	beurre
30 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
10 g	Knorr Primerba Estragon



The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks



Knorr Gourmet Sauce Brune



Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami



Knorr Primerba Estragon

Préparation

Préparation: Epluchez les asperges. Faites cuire les asperges al dente dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-vous rapidement. Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée. Refroidir rapidement. Nettoyez les morilles. Coupez les pommes de terre nouvelles en deux et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Refroidissez les rapidement. Décongelez les TVB NoChicken Chunks.

Sauce: Portez l'eau à ébullition et faites dissoudre la sauce brune Knorr gourmet en remuant. Ajoutez la crème et le beurre et portez à nouveau à ébullition. Assaisonnez à votre goût avec Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami et le Knorr primerba Estragon. Si nécessaire, épaississez légèrement la sauce avec la Knorr Gourmey Sauce Brune. Mixez la sauce brièvement avant de servir.

Ragoût: Faites frire les pommes de terre nouvelles dans la poêle avec les morceaux de poulet TVB No Chunks jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez les asperges et les morilles et faites-les frire également. Enfin, ajoutez les petits pois et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Servir avec la sauce séparément.



CONSEIL : Remplacez les morilles par un autre type de champignon (par exemple, champignon de hêtre, champignon de Paris) pour réduire le coût de cette recette. Les morilles fraîches peuvent être remplacées par une variété séchée ou une morille congelée.

Penne arrabiata avec boulettes végétariennes



Penne arrabiata avec boulettes végétariennes

Ingrédients pour 10 personnes

2pc	oignon rouge
1pc	piment rouge
8 g	Knorr Professional Purée d'Epices à l'Ail
20 g	huile d'olive
20 g	Knorr Primerba Pesto Rouge
600 g	Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana
50 pc	The Vegetarian Butcher™ NoMeatballs
700 g	Knorr Collezione Italiana Pâtes Penne
-	sel
1 g	poudre de chili
150 g	vieux fromage râpé
1branche	basilic
1 branche	persil plat



Knorr Professional
Purée d'Epices à
l'Ail



Knorr Primerba
Pesto Rouge



Knorr Collezione
Italiana
Napoletana



The Vegetarian
Butcher™
NoMeatballs



Knorr Collezione
Italiana Pâtes Penne

Préparation

Sauce : Coupez l'oignon rouge et le piment en brunoise et faites-les revenir avec l'ail dans l'huile. Ajouter le pesto rouge et faire revenir doucement. Ajouter la sauce tomate et porter doucement à ébullition. Ajoutez les boulettes végétariennes, de préférence décongelées, et faites-les chauffer dans la sauce.

Pâtes : Faites cuire les pâtes "al dente" dans de l'eau salée et égouttez-les. Assaisonnez les pâtes avec du sel, du piment et un filet d'huile d'olive.

Disposition : Répartissez les boulettes de viande végétariennes et les pâtes dans les assiettes. Râpez un peu de fromage dessus et garnissez de basilic et de persil.

CONSEIL : Les The Vegetarian Butcher NoMeat Balls conviennent également comme entrée avec, par exemple, de la sauce tomate et du romarin.

Coq au Vin Végétarien



Coq au Vin Végétarien

Ingrédients pour 10 personnes

600 g The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks (morceaux de poulet)
25 ml Matière grasse

50 g échalotes, hachées finement
300 g champignons, en 4 morceaux
300 g oignons perlés

3 g Knorr Primerba Thym
30 g Knorr Professional Purée d'Épices au Poivre

500 ml vin rouge
150 g gelée de groseilles
500 ml eau

5 g Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke
75 g Knorr Sauce Brune en Pâte



The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks



Knorr Primerba Thym



Knorr Professional Purée d'Épices au Poivre



Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke



Knorr Sauce Brune en Pâte

Préparation

- Faites cuire The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks à la vapeur pendant 15 min à 100°C. Refroidissez-le rapidement.
- Faites chauffer le Phase with Butter Flavour et faites revenir l'échalote finement hachée, les champignons et oignons rincés.
- Ajoutez le Knorr Primerba Thym et le Knorr Professional Purée d'Épices au Poivre et laissez mijoter.
- Déglacez avec le vin rouge et ajoutez la gelée de groseille. Laissez réduire d'un tiers.
- Ajoutez l'eau et portez à ébullition.
- Ajoutez la Knorr Gourmet Sauce Brune tout en remuant et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- Assaisonnez vos plats avec Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke.

PRODUIT	CONTENU	CODE EAN
Knorr Professional Purée d'Epices au Curry	750g	8722700481225
Knorr Professional Purée d'Epices à l'Ail	750g	8722700483168
Knorr Professional Purée d'Epices au Poivre	750g	8722700482451
Hellmann's Vinaigrette Balsamique	1l	8722700230892
Hellmann's Vinaigrette Basili	1l	8722700231639
Hellmann's Vinaigrette Citrus	1l	8722700232193
Hellmann's Dressing Yaourt	1l	8711327472099
Knorr Primerba Asian Pesto	340g	8711200321346
Knorr Primerba Pesto Rouge	340g	8711100647331
Knorr Primerba Estragon	340g	8711200367801
Knorr Primerba Fines Herbes	340g	8711100647447
Knorr Primerba Thym	340g	8711200367924
Knorr Bouillon de Légumes	900g	8711200560431
The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks	2kg	8718692786561
The Vegetarian Butcher NoMince	2kg	8718692786639
The Vegetarian Butcher NoMeatballs	2kg	8718692786578
Knorr Gourmet Sauce Brune en Pâte	1.25kg	8711100658900
Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami	400ml	8711200392148
Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana	2kg	9000275766107
Knorr Collezione Italiana Pâtes Penne	3kg	5000184596295
Conimex Sambal Oelek	750g	8714100419038



5 raisons de privilégier les repas d'origine végétale



Unilever
Food
Solutions



5 raisons de privilégier les repas d'origine végétale

Les végétariens, les flexitariens et les végétaliens constituent un groupe cible intéressant et en pleine expansion. Quiconque souhaite séduire les nouveaux clients et les générations futures devrait proposer un certain nombre d'options à base de plantes dans son menu. Mais les options d'origine végétale ne sont pas seulement intéressantes pour les végétaliens !

01 Suivre la tendance

Que ce soit dans les restaurants, les supermarchés ou les sandwicheries, la tendance est aux produits à base de plantes. Les invités considèrent que les entrepreneurs disposant d'une belle offre de plats de légumes sont les entrepreneurs de l'avenir. Avec une offre d'origine végétale, vous placez votre entreprise en plein dans l'air du temps culinaire.

02 Attirer de nouveaux clients

Toutes les organisations n'ont pas mis de l'ordre dans leur offre de produits d'origine végétale. Une offre de premier ordre de plats d'origine végétale se répandra rapidement parmi les végétaliens. Et ils aiment aussi manger au restaurant avec leurs amis et leur famille. Le groupe cible est donc beaucoup plus large que les seuls végétaliens.



03 **Implique la qualité**

Les clients établissent un lien entre l'alimentation d'origine végétale et la qualité, la santé, l'entrepreneuriat responsable, le commerce local et équitable. L'attention portée au véganisme renforce l'image d'une entreprise durable. En tant que chef, vous pouvez faire votre part en cultivant les légumes, les herbes ou les fruits que vous servez vous-même dans votre propre potager ou en travaillant avec des légumes cultivés localement. Il s'agit également d'un geste marketing fort : pensez à l'histoire que vous pouvez raconter à chaque table.

04 **Efficacité**

La cuisine végétale utilise pleinement les légumes, les fruits, les céréales et les légumineuses. Les prix d'achat de ces derniers sont souvent très avantageux. Un bon sandwich "club" avec des légumes de saison grillés a fière allure, et son prix d'achat est bien inférieur à celui d'un sandwich au poulet et au bacon. Avec un peu de créativité, la cuisine végétale offre de nombreuses possibilités pour obtenir les meilleurs rendements.

05 **Une nouvelle expérience**

Comme il est clair qu'une nouvelle cuisine, moins axée sur la viande, est en train de voir le jour, vous pouvez également en profiter en tant que chef. La cuisine végétale étant un territoire inconnu pour de nombreux clients, vous pouvez les plonger dans une nouvelle expérience et les surprendre. Faites découvrir à vos invités de nouveaux ingrédients et herbes aromatiques et faites-les participer à votre histoire.

A photograph of two chefs in a professional kitchen. The chef on the left, a man with a beard, is wearing a white shirt and a dark apron, looking down at the chef on the right. The chef on the right, a man of African descent, is wearing a white chef's coat, a dark apron, and a black toque, and is focused on preparing food on a stainless steel counter. The background shows kitchen shelves with various items.

GRATUIT

Formation axée sur la cuisine végétale

Maîtrisez les techniques de cuisine végétale grâce au cours culinaire GRATUIT de la chef végétalienne Michelle Theron. Construit avec de petites vidéos de moins de 5 min que vous pouvez suivre à votre propre rythme.

Suivez-le ici sur UFS Academy 



Unilever
Food
Solutions



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

Découvrez plus d'inspiration sur
unileverfoodsolutions.be