



NEVER-ENDING VEGANUARY: DES INSPIRATIONS POUR TOUTE L'ANNÉE

TA SOLUTION PLANT-BASED,
365 JOURS PAR AN



Création des recettes: Pascal Haag, co-auteur du livre de cuisine Leaf to Root



© Sylvain Müller

DÉCOUVRE L'UNIVERS DES RECETTES DE THE GREEN MOUNTAIN

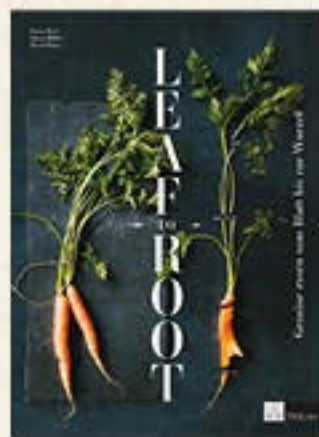


NOTRE EXIGENCE COMMUNE: T'INSPIRER AVEC DES RECETTES PLANT-BASED!

Diversifiée et innovante: c'est ainsi que l'on pourrait décrire en deux mots la cuisine végétalienne de **Pascal Haag**. Ce cuisinier de formation s'est fixé pour objectif d'**élargir l'offre végétalienne dans la restauration** et poursuit cet objectif à travers **plusieurs projets**.

En tant que co-auteur du livre de cuisine primé «Leaf to Root», il partage son expertise avec un large public. De plus, il accompagne les cuisinières et les cuisiniers et les entreprises de restauration qui souhaitent proposer (davantage) de plats végétaliens.

Pascal a lui-même travaillé dans de nombreuses cuisines différentes, notamment dans le plus ancien restaurant végétarien au monde, le restaurant Hiltl, où il s'est établi comme **créateur de recettes et animateur de cours de cuisine**.



© AT Verlag

UN VOYAGE CULINAIRE: LE GOÛT TRÈS INTERNATIONAL DE NOTRE COLLABORATION



Fotograf: Jürg Waldmeier

En voyageant et en échangeant avec des personnes de différentes cultures, Pascal a développé une grande passion pour les épices, qu'il intègre désormais dans sa cuisine.

Ces **inspirations internationales** et son **approche créative des épices en tout genre** se reflètent également dans sa collaboration avec THE GREEN MOUNTAIN.

C'est ainsi que sont nées des recettes épicées, comme sa version du sandwich classique au poulet pané avec du chou pimenté et de la mayonnaise au miso. Il agrémenté le burger avec un chutney d'abricots doux et épicé, tandis qu'il fait mariner le filet de poulet façon chermoula et le sert accompagné d'un ragoût d'aubergines et de pois chiches et du couscous.



SWISS
DESIGNED



VEGANUARY N'EST QU'UN DÉBUT:
NOS PRODUITS ENCHANTENT TOUTE L'ANNÉE!



Tu peux trouver cette recette
uniquement en ligne!



TU TROUVERAS TOUTES LES RECETTES AUX PAGES SUIVANTES.

D'autres recettes passionnantes t'attendent en ligne dans notre base de données de recettes.



CHILI DOG

(pour 10 portions)

Ingrédients

- 1,200 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Saucisse pour saucisse au curry, 24 x 120 g, IQF
- 0,060 l Huile de colza
- 0,750 kg Chili sin Carne recette de base
- 0,150 kg Oignons émincés
- 0,002 kg Sel de table
- 0,045 kg Farine blanche type 400
- 0,040 l Huile pour friteuse (consommation effective)
- 0,600 kg Pain Hot Dog 60 g
- 0,050 kg Alternative végétalienne à la crème fraîche
- 0,010 kg Persil haché

Mise en place

- Préparer la recette de base du Chili sin Carne selon la recette.
- Oignons frits:
 - Chauffer la friteuse à 170 °C
 - Mélanger la julienne d'oignons avec le sel puis avec la farine.
 - Faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Préparation

- Faire griller les saucisses à feu moyen dans l'huile de colza.
- Faire toaster les petits pains à Hot Dog.
- Déposer une saucisse dans un petit pain.
- Napper la saucisse avec le ragoût de chili et garnir avec l'alternative végétalienne à la crème fraîche, les oignons frits et le persil.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



Bien sûr, tu peux ajouter de la sauce chili en plus pour les «Fire-Lovers»

CHILI SIN CARNE RECETTE DE BASE

Ingrédients

- 0,008 l Huile de colza
- 0,075 kg Oignons hachés, 3 mm
- 0,003 kg Ail haché
- 0,000 kg Coriandre moulue
- 0,004 kg Paprika mi-fort
- 0,001 kg Cumin moulu
- 0,000 kg Piment de Cayenne
- 0,000 kg Piments concassés
- 0,001 kg Cannelle moulue
- 0,165 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Haché 9 x 500 g, surgelé
- 0,060 kg Poivrons rouges en carrés de 5 x 5 mm
- 0,004 kg Double concentré de tomates
- 0,120 kg Tomates pelées en morceaux/ Pelati en morceaux
- 0,375 l Eau
- 0,002 kg Sel de table
- 0,105 kg HILCONA Haricots rouges, 3,1 kg
- 0,090 kg Grains de maïs surgelés
- 0,017 kg Sauce pour rôtis déshydratée (végétalienne)

Mise en place

- Rincer les haricots sous l'eau du robinet.

Préparation

- Chauffer l'huile dans une marmite à bascule ou autre.
- Faire revenir les oignons.
- Ajouter l'ail et les épices et faire revenir également.
- Ajouter le haché décongelé et faire revenir.
- Faire revenir également les poivrons.
- Ajouter le concentré de tomates et faire revenir.
- Ajouter les pelati et l'eau.
- Laisser mijoter pendant 30 minutes.
- Ajouter le sel, les haricots et le maïs.
- Lier la sauce avec la sauce pour rôtis déshydratée.
- Laisser mijoter encore pendant 10 minutes.

Pour le Take Away, faire éventuellement réduire ou lier un peu plus le Chili sin Carne.

POKE BOWL AVEC CHICKEN CHUNKS

(pour 10 portions)

Ingrédients

0,750 kg THE GREEN MOUNTAIN
Plant-based Chicken Chunks, 2 x 1,5 kg, IQF

0,050 kg Sauce soja japonaise

0,025 kg Sambal Oelek

0,030 kg Jus de citron

0,060 l Huile de colza

0,600 kg HILCONA Quinoa Blanc-rouge précuit, 5 x 1,5 kg, IQF

0,200 kg Oignons émincés

0,000 kg Curcuma moulu

0,075 kg Vinaigre de pomme

0,050 l Sirop d'érable

0,200 kg Feuilles d'épinards lavées pour la salade

0,700 kg Petits pois, IQF

0,600 kg Concombre en rondelles non épluché

0,005 kg Feuilles de Nori

0,500 kg Ananas frais en cube

0,130 kg Sauce soja japonaise

0,170 kg Jus de citron

0,400 kg Tahini Pâte de sésame

0,006 kg Graines de sésame noir

Mise en place

- Mélanger la sauce soja, le Sambal, le jus de citron et l'huile de colza et faire mariner les chunks.
- Décongeler le quinoa.
- Faire revenir la julienne d'oignons avec le curcuma, le sirop d'érable et le vinaigre de pomme jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé.
- Émietter légèrement les feuilles de Nori et les mélanger aux tranches de concombre.
- Vinaigrette: bien mélanger la sauce soja, le jus de citron et le Tahini.
- Mettre les petits pois congelés dans un bol et les arroser d'eau bouillante, puis les égoutter après 3 minutes.

Préparation

- Dans une poêle antiadhésive, mettre les chunks marinés à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
- Dans une poêle antiadhésive, griller légèrement le sésame noir, sans matière grasse, pendant environ 3 minutes.
- Disposer tous les composants dans un bowl, ajouter la vinaigrette et garnir de sésame.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter quelques gouttes d'eau.

Presque tous les ingrédients sont les bienvenus dans un bowl.



CHUNKS DE POULET AU SÉSAME ET AU GINGEMBRE, ACCOMPAGNÉ DE RIZ BASMATI

(pour 10 portions)

Ingrédients

- 1,600 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Chicken Chunks, 2 x 1,5 kg, IQF
- 0,600 kg Pâte à frire asiatique avec boisson au soja (végétalienne)
- 0,320 kg Farine blanche type 400
- 0,080 kg Amidon de maïs
- 0,006 kg Paprika rose fort en poudre
- 0,250 l Huile pour friteuse (consommation effective)
- 0,040 kg Huile de sésame torréfié
- 0,025 kg Gingembre haché
- 0,020 kg Ail haché
- 0,500 l Eau
- 0,225 kg Sauce soja japonaise
- 0,100 kg Vin cuit de poire
- 0,300 kg Oignons tiges en bottes/oignons printaniers
- 0,350 kg Chou chinois coupé fin, 5 mm
- 0,030 kg Graines de sésame
- 1,500 kg Riz au basmati cuit à la vapeur

Le chou chinois peut être remplacé par du chou frisé.



Cliquez ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



Mise en place

- Préparer la pâte à frire asiatique selon la recette.
- Préparer le riz basmati selon la recette.
- Mélanger la farine, la fécule de maïs et le paprika rose en poudre.
- Couper les oignons de printemps en petits morceaux. Préparer séparément le vert et le blanc.

Préparation

- Passer les chunks dans la pâte à frire, puis dans le mélange de farine et faites-les frire dans l'huile de friture à 170 °C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Laisser égoutter les chunks sur du papier absorbant.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok ou une poêle similaire.
- Faire revenir légèrement le gingembre, l'ail et le blanc des oignons de printemps.
- Ajouter de l'eau, de la sauce soja et du jus de poire concentré.
- Ajouter les chunks et le chou chinois à la sauce et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit légèrement onctueuse.
- Ajouter le vert des oignons de printemps à la fin.
- Faire légèrement griller les graines de sésame dans une poêle antiadhésive sans matière grasse et les ajouter à la sauce.
- Dresser le tout.



PÂTE À FRIRE ASIATIQUE AVEC BOISSON AU SOJA (VÉGÉTALIENNE)

Ingrédients (pour 0,600 kg)

- 0,240 kg Farine blanche type 400
- 0,360 l Boisson au soja non sucrée
- 0,009 kg Poudre à lever
- 0,006 kg Sel de table

Préparation

- Verser la boisson au soja dans un bol mélangeur.
- Ajouter la poudre à lever et le sel et bien mélanger.
- Ajouter la farine en une seule fois et mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

RIZ BASMATI CUIT À LA VAPEUR

Ingrédients (pour 1,500 kg)

- 0,875 l Eau
- 0,650 kg Riz basmati

Mise en place

- Mettre le riz dans un tamis et bien rincer sous l'eau froide. Quand l'eau qui s'écoule devient claire, le riz est suffisamment lavé.

Préparation

- Préchauffer le four mixte à 100 °C et 100% de vapeur.
- Mettre l'eau et le riz dans des bacs Gastro et cuire à la vapeur pendant 17 minutes.
- Décoller les grains de riz avec une fourchette à viande.

BEEF CHUNKS AU «MOLE» AVEC RIZ ET GUACAMOLE

(pour 10 portions)

Ingrédients

- 0,650 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Beef Chunks, 2 x 1,5 kg, surgelé
- 0,035 l Huile de colza
- 0,165 kg Haricots noirs du Brésil (secs)
- 0,035 l Huile de colza
- 0,150 kg Oignons hachés, 3 mm
- 0,025 kg Ail haché
- 0,025 kg Double concentré de tomates
- 0,800 l Eau
- 0,004 kg Café soluble
- 1,300 kg Tomates pelées en morceaux/ Pelati en morceaux
- 0,012 kg Cacao en poudre
- 0,004 kg Coriandre moulue
- 0,003 kg Cumin moulu
- 0,005 kg Paprika fumé
- 0,007 kg Piment de Cayenne
- 0,002 kg Cannelle moulue
- 0,060 kg Amandes mondées et moulues
- 0,030 kg Jus de citron vert
- 0,060 kg Couverture chocolat foncée
- 0,005 kg Sel de table
- 0,015 kg Coriandre en botte
- 1,500 kg Riz long grain «nature»
- 0,500 kg Recette de base du guacamole
- 0,060 kg Tortilla Chips

RECETTE DE BASE DU GUACAMOLE

Ingrédients (pour 0,500 kg)

- 0,700 kg Avocat mûr (pièce)
- 0,020 kg Jus de citron vert
- 0,005 kg Sel de table

Préparation

- Couper les avocats en deux et les dénoyauter.
- Grattez ensuite la chair à l'aide d'une cuillère.
- Mélanger la chair de l'avocat avec une fourchette.
- Ajouter le jus de citron vert.
- Assaisonner avec du sel.

Mise en place

- Faire tremper les haricots pendant la nuit.
- Le lendemain, faire cuire les haricots trempés dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver.
- Préparer le riz selon la recette.
- Préparer la recette de base du guacamole selon la recette.
- Hacher grossièrement la couverture.

Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir à feu doux.
- Ajouter le concentré de tomates et faire revenir pendant 2 minutes.
- Ajouter tous les ingrédients, de l'eau aux amandes, et laisser mijoter 20 minutes à feu doux à moyen, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle à frire. Ajouter les Plant-based Beef Chunks et faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les chunks sautés, les haricots cuits, le jus de citron vert, le sel et le chocolat noir haché au mole et laisser mijoter encore 2 minutes.
- Dresser le mole, le riz et la recette de base du guacamole et garnir de coriandre et de chips tortilla.

Bien sûr, ce mole peut également être placé dans un tortilla-wrap.



RIZ LONG GRAIN «NATURE»

Ingrédients (pour 1,500 kg)

- 0,660 kg Riz long grain
- 0,011 kg Sel de table
- 0,033 l Huile de colza

Préparation

- Faire bouillir suffisamment d'eau dans une marmite basculante.
- Faire cuire le riz dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit al dente puis le verser dans une passoire pour l'égoutter.
- Assaisonner le riz et ajouter l'huile, bien mélanger et réserver.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



PAIN À L'ESCALOPE AVEC MAYONNAISE AU SOJA-MISO ET CHOUX AU PIMENT FERMENTÉ

(pour 10 portions)

Ingrédients

- 0,800 kg THE GREEN MOUNTAIN
Plant-based Escalope Hot N Cold, panée, 80 g, 2 x 1,6 kg, IQF
- 0,150 kg Mayonnaise soja-miso
- 0,300 kg Choucroute crue
- 0,003 kg Piment de Cayenne
- 0,005 kg Paprika mi-fort
- 0,005 kg Gingembre haché
- 0,010 kg Ail haché
- 0,050 kg Radis blanc coupés en allumettes
- 0,080 kg Roquette lavée
- 0,008 kg Pousses d'oignon
- 0,600 kg Baguette à cuire, 60 g

Mise en place

- Décongeler les escalopes.
- Préparer la mayonnaise soja-miso selon la recette.
- Mélanger la choucroute avec le piment de Cayenne, le paprika, le gingembre et l'ail.

Préparation

- Faire cuire le pain selon les instructions du fabricant.
- Pain aux escalopes:
 - Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur
 - Enduire la face inférieure de mayonnaise soja-miso
 - Déposer l'escalope dessus
 - Garnir avec la choucroute au chili, les radis, la roquette et les pousses
 - Placer le couvercle par-dessus, légèrement décalé, afin de mieux voir le contenu.

Qu'il s'agisse d'un pain à l'escalope préparé selon cette recette, avec une sauce cocktail ou autre, le pain à l'escalope THE GREEN MOUNTAIN est toujours délicieux.

ENJOY
HOT OR
COLD

MAYONNAISE SOJA-MISO

Ingrédients (pour 0,600 kg)

- 0,225 l Boisson au soja non sucrée
- 0,020 kg Vinaigre de pomme
- 0,040 kg Pâte miso
- 0,325 l Huile d'olive
- 0,003 kg Sel de table

Préparation

- Mettre les ingrédients dans un récipient haut.
- Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant en effectuant des mouvements de haut en bas jusqu'à ce que la mayonnaise prenne une consistance crémeuse.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



BALLS AVEC SAUCE À LA MOUTARDE, ACCOMPAGNÉES D'UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE VÉGÉTALE ET D'UNE SALADE DE BETTERAVES ROUGES/POMMES



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



(pour 10 portions)

Ingrédients

1,000 kg	THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Balls, 20 g, 2 x 1,5 kg, surgelé
0,060 l	Huile de colza
1,800 kg	Purée de pommes de terre (végétalienne avec du lait d'amande)
0,075 l	Huile de colza
0,010 kg	Graines de moutarde
0,040 kg	Farine blanche type 400
0,900 l	Eau
0,025 kg	Vinaigre de pomme
0,008 l	Sirup d'érable
0,225 l	Crème d'avoine cuisine
0,080 kg	Moutarde mi-forte
0,003 kg	Sel de table
0,550 kg	Betteraves rouges crues emballées
0,085 kg	Pommes surgelées en dés de 5 mm
0,085 kg	Cornichons en tranches
0,055 kg	Oignons hachés, 3 mm
0,200 kg	Substitut de séré végétalienne à base de soja
0,040 kg	Mayonnaise (végétalienne)
0,040 l	Jus de betterave
0,005 kg	Sel de table
0,015 kg	Aneth en botte

Mise en place

- Préparer la purée de pommes de terre végétalienne selon la recette.
- Salade de betteraves rouges et de pommes:
 - Cuire les betteraves rouges dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les laisser refroidir.
 - Couper les betteraves cuites et les cornichons (conserver le jus) en cubes de 1 cm.
 - Mélanger le fromage blanc de soja, la mayonnaise végétalienne, le jus de cornichons (environ 80% du poids des cornichons) et le jus de betteraves. Assaisonner la sauce avec du sel.
 - Ajouter la betterave, la pomme, les cornichons et les oignons à la sauce et mélanger. Mettre la salade au frais pendant au moins 2 heures.

Préparation

- Chauffer l'huile de colza dans une casserole à fond épais. Ajouter les graines de moutarde et faire revenir à feu doux pendant 2 minutes.
- Ajouter peu à peu la farine tamisée et mélanger, elle doit mousser.
- Faire revenir la farine pendant 3 minutes en remuant constamment, elle doit conserver sa couleur.
- Ajouter l'eau froide petit à petit en remuant constamment et en mélangeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Porter la sauce à ébullition en remuant également en permanence.
- Ajouter la moutarde, le vinaigre de pomme et le sirup d'érable et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
- Faire revenir brièvement les Plant-based Balls dans l'huile de colza, égoutter la graisse. Ajouter ensuite les Balls à la sauce et laisser mijoter 4 minutes.
- Incorporer l'alternative végétalienne à la crème. Assaisonner la sauce avec du sel.
- Dresser les Plant-based Balls avec la sauce à la moutarde et la purée de pommes de terre. Servir la salade de betteraves/pommes à part.
- Garnir avec de l'aneth.

Pour changer, remplacer la salade par des petits pois surgelés

PURÉE DE POMMES DE TERRE (VÉGÉTALE AVEC DU LAIT D'AMANDE)

Ingrédients (pour 1,800 kg)

1,800 kg	Pommes de terre à chair farineuse, épluchées
0,375 l	Lait d'amande non sucré
0,090 kg	Margarine (sans additifs d'origine animale)
0,015 kg	Sel de table
0,000 kg	Poivre blanc en grains du moulin
1 Prise	Noix de muscade moulue

Mise en place

- Sortir la margarine du frigo et la couper en gros cubes.

Préparation

- Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 à 25 minutes en fonction de leur taille.
- Chauffer le lait d'amandes et ajouter les épices.
- Passer les pommes de terre cuites dans un passe-vite ou un appareil équivalent.
- Incorporer le lait chaud et mélanger.
- Incorporer les cubes de margarine.



FILET DE POULET AVEC LA CHERMOULA SUR RAGOÛT D'AUBERGINES ET DE POIS CHICHES AVEC COUSCOUS

(pour 10 portions)

Ingrédients

1,300 kg THE GREEN MOUNTAIN
Plant-based Filet (à la manière du Poulet) 130 g, 2 x 1,3 kg, IQF

0,030 kg Persil haché

0,020 kg Coriandre en botte

0,010 kg Ail haché

0,050 kg Oignons hachés, 3 mm

0,060 kg Jus de citron

0,003 kg Cumin moulu

0,003 kg Coriandre moulue

0,003 kg Paprika mi-fort

0,003 kg Gingembre moulu

0,002 kg Curcuma moulu

0,002 kg Cannelle moulue

0,005 kg Harissa

0,003 kg Sel de table

0,060 l Huile d'olive

1,600 kg Couscous «nature»

0,050 l Huile d'olive

0,900 kg Aubergines rissolées en mirepoix, 15 x 15 x 15 mm

0,120 kg Oignons émincés

0,040 kg Double concentré de tomates

0,750 kg Tomates pelées en morceaux/Pelati en morceaux

0,400 l Eau

0,400 kg Pois chiches cuits

0,008 kg Sel de table

0,100 kg Yaourt de soja
(végétalien)

0,015 kg Coriandre en botte

Mise en place

- Pour déshydrater les aubergines, les frotter avec du sel et laisser reposer pendant environ 30 minutes. Ensuite, les sécher en tamponnant avec du papier absorbant.
- Marinade Chermoula:
 - Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant persil, coriandre, ail, oignon en dés, jus de citron, cumin, graines de coriandre, paprika en poudre, gingembre moulu, curcuma moulu, cannelle moulue, harissa, sel et huile d'olive pour obtenir une marinade.
- Laisser mariner délicatement le filet de poulet décongelé avec la Chermoula pendant au moins 2 heures.
- Préparer le couscous selon la recette.

Préparation

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire. Ajouter les aubergines et les faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les oignons et faire revenir pendant 10 minutes.
- Ajouter la purée de tomates et faire revenir pendant 3 minutes.
- Ajouter les tomates pelées et l'eau et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
- Ajouter les pois chiches égouttés au ragoût et assaisonner avec du sel.
- Déposer les filets de poulet marinés sur des plaques de cuisson et laisser cuire au four préchauffé à 170 °C pendant environ 12 minutes.
- Dresser le couscous et le ragoût sur des assiettes préchauffées.
- Couper le filet de poulet rôti et le dresser sur le ragoût.
- Arroser de yaourt au soja.
- Garnir avec les feuilles de coriandre.



COUSCOUS «NATURE»

Ingrédients (pour 1,600 kg)

0,928 l Eau

0,020 kg Bouillon de légumes
déshydraté

0,700 kg Couscous

0,060 l Huile d'olive

Préparation

- Faire bouillir l'eau dans une marmite basculante ou un appareil identique.
- Diluer le bouillon déshydraté dans l'eau.
- Remuer le couscous dans le bouillon à ébullition.
- Éteindre l'appareil de cuisson et fermer le couvercle.
- Laisser gonfler pendant 5 minutes.
- À l'aide d'une grande fourchette, aérer le couscous et le mélanger à l'huile d'olive.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



BURGER MÉDITERRANÉEN AVEC HOUMOUS, SALADE ET POIVRONS, ACCOMPAGNÉ DE WEDGES DUKKAH

(pour 10 portions)

Ingrédients

1,200 kg THE GREEN MOUNTAIN
Plant-based Burger 120 g, 2 x 12 pcs de 120 g, IQF
0,060 l Huile de colza
0,250 kg Chutney d'abricots
2,000 kg Wedges Dukkah maison au four
0,200 kg HILCONA Houmous, 1 kg
0,150 kg Salade romaine, julienne, 30 mm
0,040 l Huile d'olive
0,400 kg Poivron rouge en julienne
0,010 kg Ail haché
0,003 kg Gros sel du moulin
0,001 kg Poivre noir en grains du moulin
0,060 kg Rondelles d'oignon rouge
0,800 kg Buns au sésame coupé, 80 g, IQF

Mise en place

- Préparer le chutney d'abricots selon la recette.
- Préparer les wedges Dukkah au four selon la recette.

Préparation

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire.
- Faire revenir les poivrons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient « croquants ».
- Ajouter l'ail, le sel et le poivre et faire revenir encore une fois brièvement.
- Faire cuire le burger dans l'huile de colza.
- Faire « toaster » les buns sur le grill.
- Badigeonner la partie inférieure du bun d'houmous et placer les feuilles de salade dessus.
- Placer la galette sur la salade.
- Garnir la galette de poivrons, de chutney et de rondelles d'oignon.
- Poser le chapeau et décorer avec un petit drapeau THE GREEN MOUNTAIN.
- Servir avec les wedges croustillants sortis du four.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



CHUTNEY D'ABRICOTS

Ingrédients (pour 0,250 kg)

0,010 l Huile de colza
0,050 kg Oignons hachés, 3 mm
0,004 kg Graines de moutarde
0,030 kg Sucre
0,025 kg Vinaigre de pomme
0,210 kg Abricots coupés en deux surgelé
0,001 kg Cumin moulu
0,001 kg Coriandre moulue
0,001 kg Cannelle moulue
0,001 kg Curcuma moulu
0,002 kg Sel de table
0,025 kg Raisins secs

Mise en place

- Couper les abricots en dés de 0,5 cm.

Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole.
- Faire revenir les oignons et les graines de moutarde pendant 2 minutes à feu moyen.
- Ajouter le sucre et le laisser fondre.
- Déglacer avec le vinaigre de pomme et porter à ébullition.
- Ajouter les épices et les dés d'abricots et laisser mijoter 3 à 4 minutes.
- Ajouter également les raisins secs.
- Assaisonner avec du sel.

Pour plus de piquant, agrémenter le chutney avec du Sambal Oelek.

WEDGES DUKKAH MAISON AU FOUR

Ingrédients (pour 2,000 kg)

2,600 kg Pommes de terre fermes avec peau
0,040 l Huile de colza
0,015 kg Sel de table
0,015 kg Épice Dukkha (épice royale égyptienne)

Mise en place

- Couper les pommes de terre en quartiers avec la peau.
- Cuire les quartiers de pommes de terre à la vapeur pendant 8 minutes, puis refroidir dans la cellule de refroidissement rapide.

Préparation

- Mélanger le sel avec l'huile.
- Mélanger délicatement les quartiers de pommes de terre avec l'huile épicée.
- Répartir les pommes de terre sur des plaques de cuisson ou des plaques avec du papier sulfurisé, au maximum 2 kg par GN 1/1
- Cuire les pommes de terre dans le four mixte préchauffé avec air chaud à 180 °C pendant environ 12 minutes.
- Saupoudrer immédiatement d'épices Dukkah.

Demandez au client le niveau de cuisson souhaité:

- Medium Rare, saignant
- Medium, à point, rosé
- Well done, bien cuit



















UN PLAISIR SAVOUREUX SUR TOUTE LA LIGNE

Découvrir ici:



THE GREEN MOUNTAIN	Emballage:	Allergènes:	EAN sachet:
Plant-based Burger Burger végétalien à base de protéines de pois et d'huile de coco, surgelé Poids unitaire: env. 120 g	 Carton: 2,88 kg (2 x 1,44 kg)	Gluten	 7 610227 918038
Plant-based Balls Boulettes végétaliennes à base de protéines de pois et d'huile de colza, surgelées Poids unitaire: env. 20 g	 Carton: 3 kg (2 x 1,5 kg)	Gluten	 7 610227 927542
Plant-based Saucisse pour saucisse au curry Alternative végétalienne pour la currywurst à base d'huile de colza et de protéines végétales, fumée, surgelée Poids unitaire: env. 120 g	 Carton: 2,88 kg (2 x 1,44 kg)	Soja	 7 610227 938951
Plant-based Escalope Hot N Cold Produit végétalien à base de protéines de blé, pané, frit, surgelé. Poids unitaire: env. 80 g	 Carton: 3,2 kg (2 x 1,6 kg)	Gluten	 7 610227 947632
Plant-based Filet (à la manière du Poulet) Produit végan à base de protéines végétales, surgelé Poids unitaire: env. 130 g	 Carton: 2,6 kg (2 x 1,3 kg)	Gluten Soja	 7 610227 934991
Plant-based Beef Chunks Produit végétalien à base de protéines de soja, surgelé Taille de l'unité env. 4-7 cm	 Carton: 3 kg (2 x 1,5 kg)	Soja	 7 610227 942286
Plant-based Chicken Chunks Produit végétalien à base de protéines de soja, surgelé Taille de l'unité env. 4-7 cm	 Carton: 3 kg (2 x 1,5 kg)	Soja	 7 610227 944020

L'assortiment de produits THE GREEN MOUNTAIN pour la restauration commerciale est exclusivement disponible via le commerce de gros.



THE GREEN MOUNTAIN

Riedlöserstrasse 7, CH-7302 Landquart, Suisse

EU/UE-Vertrieb / distribution: Hilcona Feinkost GmbH, Am Park 15 – 17, D-70771 Leinfelden-Echterdingen

www.thegreenmountain-foodservice.com