



# UNE DIVERSITÉ SURPRENANTE : RECETTES AVEC LES VEGI BALLS

Servez les dernières tendances  
culinaires avec nos Vegi Balls

- à mettre au cœur de votre assiette
- pour vos entrées, vos bowls ou en Tapas
- pour vos ventes à emporter
- pour le buffet

IT'S  
**VEGIC**



**hilcona**  
FOODSERVICE

# Un plaisir varié tout en rondeur

LE PETIT CRÉATEUR D'IDÉES  
ORIGINALES POUR VOS CLIENTS

Elles se dégustent petites et raffinées : les Vegi Balls peuvent être servies et mariées de nombreuses façons différentes. Elles sont inratables, se préparent en un rien de temps et peuvent être utilisées de multiples façons.

- Préparation au four vapeur combiné, au four traditionnel ou à la poêle
- à chaud ou à froid
- pour vos tapas
- dans des bols
- en salade
- en plat principal

Les Vegi Balls sont rapides à utiliser. Prérites et parfaitement portionnables, les Vegi Balls et leurs recettes variées vous offrent la possibilité de servir à vos clients les dernières tendances alimentaires.

Puisez simplement l'inspiration dans les recettes suivantes !

# Sommaire



**Tapas, snacks et compagnie** ..... à froid p. 5  
..... à chaud p. 6  
en combinaisons créatives p. 7

**Snacks du monde entier** ..... p. 8 – 11

**Conseils de garniture pour l'assiette** ..... p. 12 – 14

**Plats principaux** ..... p. 16 – 23



# Tapas, snacks et compagnie

UNE INFINITÉ  
DE POSSIBILITÉS

Il n'a jamais été aussi facile de créer des amuse-gueules  
tendance ou un petit cadeau de la cuisine.

Il n'y a pas de limites à votre créativité : en salade, sur des  
tartines ou avec des sauces, avec vos propres créations ou  
dans vos salades... Les Vegi Balls peuvent être combinées  
de mille et une façons, par exemple :

- planche à tapas
- à picorer
- en amuse bouche
- en canapés
- servies dans une cuillère

Avec Vegi Balls, surprenez vos clients à l'infini ! Et cerise sur  
le gâteau, elles peuvent être servies chaudes ou froides !



Vegetable Balls et  
salade de chou-fleur épicée

À FROID

Falafels et houmous

Falafels et légumes grillés

Falafels aux légumineuses

Falafels et taboulé

Vegetable Balls et salade russe

Vegetable Balls et salade de lentilles

Vegetable Balls et salade italienne

Sushi Rice Balls et salade de nouilles asiatiques

Sushi Rice Balls et salade de légumes asiatiques

Sushi Rice Balls et salade de pois chiches et patates douces

Sushi Rice Balls et salade de thon au maïs

# TAPAS

CHAUD

Falafels et aubergines au ras el-hanout

Falafels et ragoût marocain

Vegetable Balls et ragoût de lentilles

Vegetable Balls et couscous oriental

Sushi Rice Balls et duo de crevettes

Sushi Rice Balls et nouilles soba frites

Sushi Rice Balls et dés de thon

Green Power Balls et ratatouille

Green Power Balls et Ravioli Spinaci

Green Power Balls et ragoût de pois chiches

Rice Thai Balls et couscous perse

Yellow Lentil Balls et poulet au curry

Yellow Lentil Balls et dal indien à la noix de coco

Balls Triple et sauce yaourt-soja

Yellow Lentil Balls et bananes au curry

# COMBINAISONS CRÉATIVES !!

Dressez les boulettes de légumes et les salades sur des assiettes ou des planches selon votre inspiration. Elles vont très bien ensemble et ne passeront pas inaperçues.



**Falafels** et taboulé

**Green Power Balls** et salade de pois chiches et de patates douces

**Vegetable Balls** et salade de lentilles

**Yellow Lentil Balls** et salade de chou-fleur épicée

**Sushi Balls** et salade de nouilles asiatiques

**Falafels** et salade de lentilles

**Yellow Lentil Balls** et taboulé

**Yellow Lentil Balls** et taboulé

**Green Power Balls** et salade russe

**Sushi Rice Balls** et salade asiatique

**Yellow Lentil Balls** et salade de thon au maïs

**Green Power Balls** et salade de chou-fleur épicée

**Falafels** et salade de chou-fleur épicée

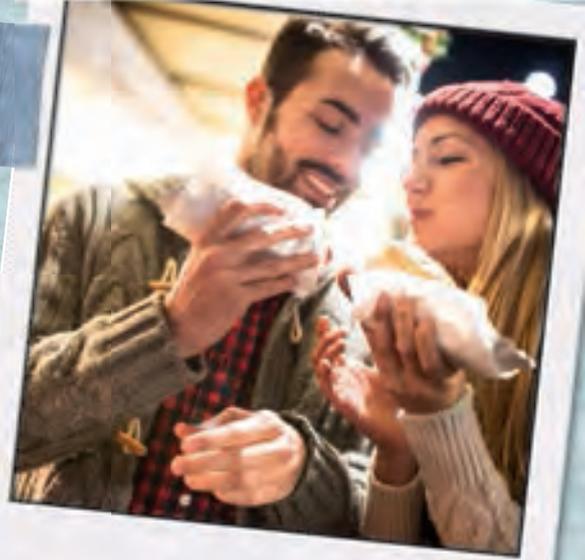
**Vegetable Balls** et salade de thon au maïs

**Vegetable Balls** et salade de lentilles

**Sushi Balls** et salade de pois chiches et de patates douces

# Snacks DU MONDE entier

INSPIRATIONS STREETFOOD  
AUTOUR DU GLOBE



Ces idées de snacks, inspirées des cuisines et des snacks de rue du monde entier, se concoctent en un rien de temps. Combinez des Vegi Balls avec des accompagnements typiques de la région, des sauces et des épices exotiques et faites renaître des souvenirs de vacances et de voyage dans l'assiette de vos clients.

Servies dans un style approprié dans des boîtes à emporter avec des baguettes, dans un naan ou dans un sac en papier, les Vegi Balls ne passent pas inaperçues et sont deux fois plus savoureuses pour vos clients : car, c'est bien connu, on déguste aussi avec les yeux !



## TOKIO SNACK

Sushi Rice Balls et  
gombos rôtis,  
sauce au wasabi

800 g	Hilcona Sushi Rice Balls
300 g	de pâte à tempura
50 g	de curcuma
500 g	de gombos
250 g	de crème fraîche
15 g	de pâte de wasabi
3 g	de sel
50 ml	d'huile de friture

POUR 10  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Préparer la pâte à tempura avec du curcuma.
- Mélanger la crème avec le wasabi et le sel pour obtenir une sauce.

### Préparation

- Plonger les gombos dans la pâte à tempura et les faire cuire à la friteuse jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Disposer joliment le tout et servir avec la sauce.

## Green Full POWER BOX

Salade d'épinards, guacamole et aux  
Green Power Balls

500 g	Hilcona Green Power Balls
500 g	de guacamole
5	d'avocats
200 g	de jeunes pousses d'épinards
500 g	de salade iceberg

POUR 10  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Peler l'avocat et le couper en dés.

### Préparation

- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Mettre la laitue iceberg dans la boîte, disposer les feuilles d'épinards par-dessus, ajouter les cubes d'avocat et finir avec le guacamole.



10	Hilcona steaks à burger végétariens
10	naans
20 ml	d'huile de sésame grillé
900 g	de mélange de légumes chinois
5 g	de sambal oelek
5 g	de gingembre haché
5 g	d'ail haché
8 g	de sel
250 ml	Hilcona de sauce banane au curry
40	brochettes apéritives
600 g	Hilcona Yellow Lentil Balls
2 kg	de frites d'okara
300 ml	d'huile de friture

POUR 10  
PERSONNES

# Burger Bombay Style

Hamburger végétarien aux légumes wok,  
avec une sauce et de Yellow Lentil Balls

## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

## Préparation

- Mélanger les légumes avec l'huile de sésame, le sambal oelek, le gingembre et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et faire sauter avec du sel.
- Faire cuire les steaks à burger en suivant les instructions.
- Cuire le naan selon les instructions et le couper en deux dans le sens de la longueur.
- Cuire les boulettes de lentilles jaunes en suivant les instructions.

## Assemblage du burger

- Disposer les légumes wok sur une base de pain. Poser un steak à burger par-dessus et le tartiner de sauce, puis poser le chapeau pour refermer le burger. Sur chaque brochette, planter une Yellow Lentil Balls, ou enfiler 2 boulettes sur chaque brochette en guise de décoration.
- Faire frire les frites d'okara jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Dresser joliment le tout.



800 g Hilcona Falafels  
 300 g de tranches d'aubergines  
 300 g de tranches de courgettes  
 300 g de poivrons tricolores  
 en morceaux de 2 cm  
 50 g d'huile d'olive pressée à froid  
 3 g de sambal oelek  
 8 g de sel  
 1 g de poivre du moulin  
 3 g de ras el-hanout  
 250 g de houmous  
 10 pains pita  
 10 sachets en papier journal

POUR 10 PERSONNES

# Falafels

## Pochette grillade

Falafels en pochette de pain pita  
 au houmous et  
 aux légumes grillés

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

### Préparation

- Griller les légumes et les faire mariner avec l'huile d'olive, le sambal oelek, le sel, le poivre et le ras el-hanout.
- Faire cuire le pain pita au four et le couper en deux.
- Préparer les falafels en suivant les instructions.
- Disposer joliment le tout et servir avec le houmous.

1050 g Hilcona Falafels  
 300 g d'aubergines coupées en dés  
 5 g d'ail haché  
 20 g d'huile d'olive pressée à froid  
 80 g de bouillon de légumes  
 3 g de sel  
 1 g de poivre du moulin  
 2 g de ras el-hanout  
 1 g de cumin moulu  
 2 g de harissa  
 800 g de pain au sésame

POUR 10 PERSONNES

# Planche orientale

Falafels, sauce à l'aubergine  
 et pain au sésame

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Cuire les cubes d'aubergines au four environ 20 minutes à 160 degrés à chaleur tournante, mélanger avec tous les ingrédients et la harissa.

### Préparation

- Préparer les falafels en suivant les instructions.
- Faire griller le pain au sésame.
- Dresser joliment le tout et servir avec la sauce.

# Astuces POUR LES garnitures l'assiette

UNE FINITION RAPIDE  
POUR LES SALADES  
ET COMPAGNIE

Les **Vegi Balls** sont le complément idéal des assiettes de salade colorées. Accompagnement parfait et finition :

- végétarien/végan
- classique
- tendance, par exemple assiette healthy
- exotique

Que ce soit pour un apport en protéines saines ou pour des créations originales, il n'y a pas que les végétariens qui vont aimer les Vegi Balls dans leur assiette de salade.



# Bol de salade coloréa

à l'avocat et à la mangue,  
vinaigrette au sésame  
et au gingembre et Vegetable Balls

150 g	de salade Lollo rouge, lavée, feuilles entières
150 g	de salade Lollo verte, lavée, feuilles entières
400 g	de laitue iceberg lavée, coupée grossièrement
100 g	de salade Rosso lavée, coupée en lanières
100 g	de jeunes pousses d'épinards, lavées
50 g	de roquette, lavée
500 g	de cubes de mangue fraîche, coupés grossièrement
5	avocats
150 g	de tomates cerises allongées
800 g	Hilcona Vegetable Balls
300 ml	de vinaigrette au sésame et au gingembre

POUR 10  
PERSONNES



## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Peler l'avocat et le couper en tranches, mais sans les séparer.

## Préparation

- Dresser joliment la salade.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Mélanger la salade avec la vinaigrette et déposer joliment les boulettes sur la salade.

# Le plein de vitamines

Chou de printemps à la papaye,  
aux graines germées  
et Yellow Lentil Balls

## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Mélanger le yaourt de soja, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre pour obtenir une vinaigrette.

## Préparation

- Dresser joliment la salade.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Mélanger la salade avec la vinaigrette, déposer joliment les boulettes sur la salade et saupoudrer de graines de chia.

600 g	de cubes de papaye
200 g	de chou de printemps
50 g	de graines germées de betteraves
150 g	de salade Lollo rouge, lavée, feuilles entières
150 g	de salade Lollo verte lavée, feuilles entières
400 g	de laitue iceberg lavée, coupée grossièrement
100 g	de salade Rosso lavée, coupée en lanières
100 g	de jeunes pousses d'épinards, lavées
50 g	de roquette, lavée
20 g	de graines de chia
250 g	de yaourt de soja
50 g	de vinaigre de cidre
4 g	de sel
1 g	de poivre du moulin
800 g	Hilcona Yellow Lentil Balls

POUR 10  
PERSONNES





## Assiette healthy

au blanc de poulet  
et aux Vegetable Balls croustillantes

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Faire mariner le blanc de poulet avec le sel, le poivre et l'huile et l'envelopper dans un sac sous vide.
- Faire cuire le blanc de poulet sous vide à 63 degrés pendant 50 minutes

### Préparation

- Dresser joliment tous les ingrédients.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Mélanger la salade avec la vinaigrette et déposer joliment les boulettes sur la salade.

## Salade grecque

aux falafels, sauce à la feta  
et baguette à l'ail



- POUR 10 PERSONNES
- 10 blancs de poulet sans peau ni os
  - 12 g de sel
  - 1 g de poivre du moulin
  - 20 ml d'huile de colza
  - 200 g Hilcona de salade de mâche
  - 200 g Hilcona de salade de lentilles
  - 200 g Hilcona de salade de pois chiches et de patates douces
  - 150 g de salade Lollo rouge lavée, feuilles entières
  - 150 g de salade Lollo verte lavée, feuilles entières
  - 400 g de laitue iceberg, lavée, coupée grossièrement
  - 100 g Rosso, gewaschen, geschnitten
  - 100 g de jeunes pousses d'épinards, lavées
  - 50 g de roquette, lavée
  - 300 ml Hilcona de vinaigrette balsamique
  - 500 g Hilcona Vegetable Balls

- POUR 10 PERSONNES
- 2,5 kg Hilcona de salade grecque
  - 800 g Hilcona de Falafels
  - 120 g de salade Lollo rouge lavée, feuilles entières
  - 120 g de salade Lollo verte lavée, feuilles entières
  - 30 g de cubes de feta
  - 200 g de yaourt à la grecque
  - 1 g de sel
  - 5 g de thym effeuillé
  - 20 g de miel
  - 2 g de sambal oelek
  - 10 bouquets d'herbes (thym, romarin et marjolaine)
  - 10 baguettes à l'ail

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Mélanger la feta avec le yaourt et assaisonner avec le sel, le thym, le sambal oelek et le miel.

### Préparation

- Préparer les falafels et les baguettes en suivant les instructions.
- Dresser joliment la salade et décorer avec les falafels.
- Servir la baguette à l'ail séparément.

# Une garniture très appréciée pour les salades



Au buffet  
à salades

Vos clients adorent, se servir eux-mêmes au buffet à salades en fonction de leurs préférences personnelles ? Alors les Vegi Balls Hilcona sont indispensables.

Elles peuvent être proposées en tant que garniture chaude ou enrichir le buffet avec leur petite forme ronde. Les Vegi Balls sont une alternative végétarienne ou végane aux dés de jambon, à la volaille ou aux œufs durs et apportent un petit plus dans les assiettes de salade.

Même les non-végétariens y prennent goût !

# Plats principaux



Est-il possible de servir des plats principaux avec les petites boulettes ? Oui ! C'est très simple et très varié. On peut les utiliser

- comme garniture
- comme élément principal, au cœur de l'assiette
- avec des pâtes
- avec des pommes de terre ou du riz
- avec des légumes

Ou bien vous pouvez aussi avoir d'autres idées, ce dont nous ne doutons pas, et servir les Vegi Balls à votre façon. Tout est possible !

## Sashimi- de saumon

aux nouilles soba  
et aux Sushi Rice Balls

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Couper les oignons nouveaux en lanières.
- Couper le filet de saumon en fines tranches.
- Faire une sauce avec la crème fraîche, le wasabi, le sel et les graines de sésame noir.

### Préparation

- Préparer les nouilles soba frites dans un wok.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Dresser joliment le tout et décorer avec les boulettes, les lanières d'oignon et la coriandre.

600 g	de filet de saumon en qualité sashimi
500 g	Hilcona de nouilles soba
400 g	de mélange de légumes chinois
3 g	de pâte de curry au yuzu
5 g	de gingembre haché
2 g	d'ail haché
5 g	de sel
50 g	de sauce teriyaki
250 g	de crème fraîche
15 g	de pâte de wasabi
15 g	de sésame noir
3 g	de sel
500 g	Hilcona Sushi Rice Balls
2	bottes d'oignons nouveaux
15 g	de coriandre fraîche

POUR 10  
PERSONNES

# Spaghettis bolognaise américains

à la sauce tomate et aux Vegetable Balls



- 400 g Hilcona de Vegetable Balls
- 650 g Hilcona de sauce tomate
- 1100 g Hilcona de nids de spaghettis
- 10 bouquets d'herbes aromatiques (marjolaine, origan, romarin, thym)
- 125 g de fromage italien à pâte dure râpé

POUR 10 PERSONNES

## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

## Préparation

- Préparer la sauce tomate en suivant les instructions sur l'emballage.
- Préparer les nids de spaghettis en suivant les instructions sur l'emballage.
- Préparer les Balls en suivant les instructions sur l'emballage.
- Dresser joliment le tout dans une assiette à pâtes et décorer avec un bouquet d'herbes.
- Ajouter le fromage râpé séparément.



# Goulasch végétarien

aux pommes de terre persillées et aux brochettes de Triple Balls

- 250 g Hilcona de goulasch végétarien
- 150 g Hilcona de Vegetable Balls
- 150 g Hilcona de Green Power Balls
- 150 g Hilcona de Sushi Rice Balls
- 1800 g de pommes de terre vapeur
- 30 g de beurre
- 5 g de persil haché
- 100 g de crème fraîche

POUR 10 PERSONNES

## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

## Préparation

- Préparer le goulasch en suivant les instructions.
- Mélanger les pommes de terre vapeur dans le beurre avec le persil.
- Préparer les boulettes et les brochettes tricolores en suivant les instructions.
- Dresser joliment le tout et accompagner de crème fraîche.





Snack

## Neptune

Salade de crudités et de betteraves  
à la truite fumée  
et aux Green Power Balls

- 700 g de filets de truite fumée
- 500 g de betterave/betterave rouge crue épluchée
- 25 g de raifort
- 3 g de sel
- 1 g de poivre
- 150 g de salade Lollo rouge lavée, feuilles entières
- 150 g de salade Lollo verte lavée, feuilles entières
- 400 g de laitue iceberg, lavée, coupée grossièrement
- 100 g de salade Rosso lavée, coupée en lanières
- 100 g de jeunes pousses d'épinards, lavées
- 50 g de roquette, lavée
- 800 g Hilcona Green Power Balls
- 10 quartiers de citron
- 300 ml de vinaigrette balsamique
- 15 g d'aneth frais

POUR 5  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Râper la betterave avec une râpe à rösti et ajouter le raifort, le sel et le poivre.

### Préparation

- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Dresser joliment tous les ingrédients et décorer avec les boulettes et l'aneth.

## Pâtes et Balls

Tortelli épinards-ricotta  
et Vegetable Balls

- 1,8 kg Hilcona Tortelli Ricotta e Spinaci
- 1,8 l Hilcona de sauce tomate
- 500 g Hilcona de Vegetable Balls
- 15 g de basilic frais
- 250 g de fromage italien à pâte dure râpé

POUR 10  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

### Préparation

- Préparer tous les ingrédients en suivant les instructions.
- Dresser joliment l'assiette et décorer avec le basilic.



# Curry rouge thaï

et poulet  
et aux Rice Thai Balls



3 kg Hilcona de poulet au curry rouge thaï  
800 g Hilcona de Rice Thai Balls  
15 g de coriandre fraîche

POUR 10  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

### Préparation

- Préparer tous les ingrédients en suivant les instructions.
- Dresser joliment le tout et décorer avec la coriandre.

# Tajine aux Power Balls

Boulgour au mélange de légumes orientaux  
et aux Green Power Balls



400 g Hilcona de Green Power Balls  
25 g d'huile d'olive pressée à froid  
250 g d'aubergines coupées en dés de 1 cm de côté  
250 g de poivrons tricolores coupés en dés de 1 cm de côté  
350 g de courgettes coupées en dés de 1 cm de côté  
50 g d'oignons émincés  
3 g d'ail haché  
3 g de harissa  
30 g de tomates séchées marinées  
75 g de tomates concassées  
8 g de sel  
1 g de poivre du moulin  
4 g de ras el-hanout  
700 g Hilcona de boulgour  
100 g de chou de printemps/chou vert  
5 g d'huile d'olive  
3 g de zeste de citron râpé finement  
1 g de sel  
1 g de poivre du moulin

POUR 5  
PERSONNES

### Avant de commencer:

- Préparer tous les ingrédients.
- Détailler le chou en petits morceaux et le faire mariner avec l'huile d'olive, le zeste de citron, le sel et le poivre.
- Faire cuire le chou sur du papier sulfurisé à 160 degrés chaleur tournante pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

### Préparation:

- Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive et assaisonner avec la harissa, le sel, le poivre et le ras el-hanout.
- Préparer les boulettes et le boulgour en suivant les instructions.
- Dresser les légumes et le boulgour, garnir avec les frites de chou et les Green Power Balls.



## Dal indien à la noix de coco et aux Green Power Balls



3,5 kg Hilcona de dal indien  
à la noix de coco

POUR 10  
PERSONNES

800 g Hilcona de Green Power Balls

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

### Préparation

- Préparer tous les ingrédients en suivant les instructions.
- Dresser joliment.

## Pâtes à l'indienne

Ravioli au dal de lentilles  
à la sauce curry-ananas  
et aux Yellow Lentil Balls



1 kg Hilcona de ravioli au dal de lentilles  
100 ml de jus d'ananas  
600 ml Hilcona de sauce curry rouge thaï  
100 g de petits dés d'ananas  
225 g Hilcona de Yellow Lentil Balls  
150 g de gros dés d'ananas  
7 g de coriandre fraîche

POUR 5  
PERSONNES

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

### Préparation

- Faire réduire de moitié le jus d'ananas, ajouter la sauce curry et porter à ébullition.
- Ajouter les petits dés d'ananas dans la sauce.
- Préparer les boulettes et les raviolis en suivant les instructions.
- Dresser joliment le tout et décorer avec les gros dés d'ananas et la coriandre.



# Poulet asiatique

au riz basmati, légumes chinois  
et aux Yellow Lentil Balls

- 700 g de blanc de poulet émincé
- 5 g de sel
- 1 g de poivre du moulin
- 40 g d'huile de colza
- 600 g Hilcona de sauce curry jaune
- 800 g Hilcona de riz basmati
- 15 ml d'huile de sésame grillé
- 3 g de gingembre haché
- 3 g d'ail haché
- 600 g de mélange de légumes chinois
- 8 ml de sauce nuoc-mâm
- 1 g de sel
- 225 g Hilcona de Yellow Lentil Balls

POUR 5  
PERSONNES

## Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.

## Préparation

- Préparer les produits Hilcona en suivant les instructions.
- Saler et poivrer l'émincé, faire revenir dans l'huile à feu vif et garder au chaud.
- Faire sauter les légumes au wok et assaisonner avec la sauce nuoc-mâm et le sel.
- Dresser joliment tous les ingrédients et décorer avec les Yellow Lentil Balls.

# Novilles au curry jaune

Nouilles udon au curry  
de bananes plantain  
et aux Rice Thai Balls



- POUR 10 PERSONNES**
- 1,4 l Hilcona de sauce curry jaune
  - 800 g de bananes plantain (40 % de déchets)
  - 150 g de carottes coupées en dés
  - 150 g d'aubergines coupées en dés
  - 20 g d'huile de sésame grillé
  - 10 g d'ail haché
  - 5 g de gingembre haché
  - 20 g de citronnelle
  - 100 g de pois chiches cuits
  - 50 g de lentilles vertes  
(1 kg de lentilles crues = trempées 2 kg = cuites 2,5 kg)
  - 8 g de sel
  - 1,5 kg Hilcona de nouilles udon
  - 450 g Hilcona de Rice Thai Balls
  - 20 g de noix de coco râpée
  - 2 g de poudre de curry pourpre

## Avant de commencer

- Faire tremper les lentilles toute la nuit et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Préparer tous les ingrédients.
- Peler les bananes plantain, les couper en cubes d'environ 1,5 cm et les cuire à la vapeur.
- Mélanger la noix de coco râpée avec le curry pourpre.

## Préparation

- Faire chauffer l'huile de sésame dans une casserole et y faire revenir les carottes, les aubergines, l'ail, le gingembre et la citronnelle, puis ajouter la sauce curry. Laisser mijoter environ 10 minutes puis retirer la citronnelle.
- Ajouter les lentilles cuites, les pois chiches et les bananes au curry.
- Préparer les nouilles udon et les Rice Thai Balls en suivant les instructions.
- Dresser joliment le tout et décorer avec la noix de coco rose..



1,1 kg Hilcona de nouilles chinoises  
 15 ml d'huile de sésame grillé  
 600 g de mélange de légumes chinois  
 3 g de sambal oelek  
 3 g de gingembre haché  
 3 g d'ail haché  
 2 g de sel  
 60 g de sauce teriyaki  
 400 g Hilcona de Sushi Rice Balls

POUR 5  
PERSONNES

## Poêlée de nouilles sauce teriyaki

au mélange de légumes chinois  
et aux Sushi Rice Balls

### Avant de commencer

- Préparer tous les ingrédients.
- Décongeler les nouilles chinoises.

### Préparation

- Faire sauter les légumes avec les autres ingrédients, sauf la sauce teriyaki.
- Ajouter les nouilles chinoises et la sauce teriyaki et faire revenir.
- Préparer les boulettes en suivant les instructions.
- Dresser joliment les nouilles et décorer avec les balls.



Buffet chaud

Vous aimez gâter vos clients en variant les plaisirs de votre buffet chaud ? Là encore, les Vegi Balls sont le partenaire idéal pour vos plats principaux :

- avec des pâtes
- avec des poêlées de légumes
- avec des sauces et des chutneys
- comme mise en bouche sympathique

Avec ces petites boulettes, vous avez de nombreuses possibilités pour donner à vos plats végétariens et végans une valeur ajoutée visuelle et gustative.

Essayez, vous avez le choix !

# Une infinité de possibilités

pour votre cuisine !

Snack • Froid et chaud  
Plat à emporter • Élément principal  
de l'assiette • Dans des bowls  
Plat principal • Avec des sauces  
Tapas • En amuse bouche  
Streetfood • Buffet à salades  
Buffet chaud • Cuisine du monde



CH | Hilcona AG, FL-9494 Schaan, téléphone +41 (0)58 895 9502 (Bureau des commandes), fax +41 (0)58 895 9817  
FR | Hilcona France SARL, téléphone +33 (0)475 543 229, fax +41 (0)58 895 9817

**hilcona**  
FOODSERVICE