

IT'S
VEGIC[®]

BIENVENUE DANS
L'UNIVERS
DE TOUS LES POSSIBLES :

LE PALET
VÉGÉ

hilcona
FOODSERVICE

DÉCOUVREZ

L'UNIVERS DU PALET VÉGÉ

Le **palet végé** – un concept à décliner à l'infini pour des recettes variées et équilibrées, mais également délicieuses ! C'est ce qui rend notre nouveau palet végé si particulier !

Tous les palets végé ont un profil nutritionnel très intéressant : **deux fois plus de protéines que de lipides**. Etant sans panure, ils peuvent être préparés de diverses manières. D'un poids de **80 g** et ludique, il convient tout autant aux enfants qu'aux adultes. Vous apprécierez sa préparation simple et rapide : Au four ou à la poêle, le résultat est optimal !

LE PALET VÉGÉ POUR TOUS

- Idéal en **restauration scolaire**
- Apprécié du **secteur médico-social**
- Très bien pour les menus/plats enfants dans la **restauration traditionnelle**
- Intéressant dans le cadre d'un rééquilibrage ou régime sportif
- Pour les **snacks** et les **buffets**

Ratio Protéines/Lipides
P/L > 2

- 4 recettes délicieuses
- Format de **80 g env.**
- A base de **légumes**
- Sans soja
- Sans panure
- Se conserve 48 h à 5 °C



QUATRE NOUVELLES ÉTOILES DANS LE CIEL DES PALETS

Le **palet végé Maraîcher** a un fort apport en légumes. Sans lactose et au goût légèrement sucré (tout naturellement !), ce palet va particulièrement plaire aux jeunes papilles. Il devient si simple de faire manger des légumes aux enfants. Et même les adultes en redemandent !

Palet végé
MARAÎCHER

Le maïs et les haricots noirs donnent au **palet végé à la Mexicaine** la saveur tant appréciée de la cuisine TexMex.

Palet végé
À LA MEXICAINE

Le **palet végé à l'Italienne** fait un peu penser à la pizza ? Eh bien, oui ! Il ne ravira pas seulement les plus jeunes, puisque les épices fines et la mozzarella plaisent à tout le monde !

Palet végé
À L'ITALIENNE

Le **Palet végé Montagnard** convainc grâce à son caractère rustique. Le fromage n'y est pas pour rien, puisqu'il apporte ce petit plus aux bons légumes.

Palet végé
MONTAGNARD

Palet végé
À L'ITALIENNE



Le palet végé à l'italienne contient 33 % de légumes, comporte une portion supplémentaire de protéines et son goût proche de la pizza séduit particulièrement.



PRÉPARATION

- Pour les gnocchis, faire revenir à feu vif les champignons dans l'huile d'olive, ajouter les oignons et l'ail et les faire revenir quelques instants. Puis déglacer avec le bouillon de légumes, ajouter le fromage frais, et faire chauffer. Incorporer la moutarde, saler et poivrer.
- Faire cuire les gnocchis dans de l'eau salée portée à ébullition pendant environ 2 minutes, les égoutter puis les plonger avec les épinards dans la sauce au fromage frais.
- Servir les palets végé selon les indications sur l'emballage et les dresser avec les gnocchis. Décorer avec du persil frais et compléter éventuellement avec du parmesan râpé.

We are the
Champignons
avec palets végé, gnocchis, épinards
et fromage frais

- | | |
|---|---|
| Ingrédients pour les gnocchis : | Autres ingrédients : |
| 600 g de champignons coupés en lamelles | 10-20 palets végé Hilcona à l'italienne |
| 40 ml d'huile d'olive | parmesan râpé (facultatif) |
| 200 g d'oignons coupés en lamelles | du persil pour la décoration |
| 2 gousses d'ail haché | sel, poivre |
| 700 ml de bouillon de légumes | |
| 500 g de fromage frais | |
| 50 g de moutarde à l'ancienne | |
| 2000 g de gnocchis Hilcona | |
| 800 g de jeunes pousses d'épinards | |

Ingrédients pour 10 personnes

PRÉPARATION

- Pour le yaourt au basilic, mélanger le yaourt grec avec l'huile d'olive et le basilic, réduire finement en purée. Agrémenter du jus et des zestes de citron, puis saler et poivrer.
- Pour la salade de tomates, couper les tomates multicolores en petits morceaux et les mélanger avec les oignons rouges. Peu de temps avant de servir, faire mariner dans l'huile d'olive, le Condimento Bianco ainsi que le sirop d'érable/sirop de riz, saler et poivrer.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la salade de tomates et décorer avec du basilic frais.
- En accompagnement, le yaourt au basilic et de la baguette grillée suffisent, compléter éventuellement avec du parmesan râpé.

Conseil : Les tomates libèrent toutes leurs saveurs à température ambiante uniquement. Sublimier la salade de tomates avec un peu de pastèque.

Fresh Affair

Palet végé avec salade de tomates multicolores et yaourt au basilic

- | | |
|--|--|
| Ingrédients pour le yaourt au basilic : | Ingrédients pour la salade de tomates : |
| 500 g de yaourt grec | 2000 g de tomates multicolores |
| 10 % de matières grasses | 200 g d'oignons rouges coupés en lamelles |
| 50 ml d'huile d'olive | 140 ml d'huile d'olive |
| 75 g de basilic | 60 ml de Condimento Bianco |
| 1/2 citron bio | 40 g de sirop d'érable/sirop de riz |
| | Autres ingrédients : |
| | 10-20 palets végés Hilcona à l'italienne |
| | 500 g de baguette grillée |
| | du basilic pour la décoration |
| | parmesan râpé (facultatif) |
| | sel, poivre |

Ingrédients pour 10 personnes

**Palet végétal
à l'italienne**



PRÉPARATION

- Préparer les palets végétal selon les indications sur l'emballage et les couper en tranches.
- Faire griller les wraps au blé complet de chaque côté, laisser refroidir. Tartiner de Pesto alla Genovese, puis garnir de salade romaine, de tomates, d'olives et des palets végétal coupés en tranches.
- Saupoudrer éventuellement de parmesan râpé et d'amandes grillées, et bien refermer les wraps.

Conseil : Servir le wrap avec de la salade fraîche ou des frites croustillantes.

Power-Wrap

avec palet végétal, pesto, salade romaine, tomates et olives

Ingrédients pour 10 personnes

- Ingrédients :**
- 10 palets végétal Hilcona à l'italienne
 - 10 wraps au blé complet
 - 400 g de Pesto alla Genovese
 - 400 g de salade romaine
 - 1000 g de tomates coupées en dés
 - 400 g d'olives coupées en lamelles
 - parmesan râpé (facultatif)
 - amandes grillées (facultatif)



fit @school powered by Hilcona

Pour en savoir plus, rendez-vous pages 20 et 21

PRÉPARATION

- Préparer les palets végétal selon les indications sur l'emballage.
- Réchauffer la sauce tomate.
- Préparer les nouilles selon les consignes de préparation, puis les mettre dans la sauce ; sinon, vous pouvez aussi les disposer sur les pâtes au moment de la mise en place.
- Faire cuire les courgettes en julienne dans l'huile d'olive, saler et poivrer.
- Tout mettre en place, puis décorer de basilic.

Tricolore

Palet végétal à l'italienne et spaghetti, julienne de courgettes et sauce tomate

Ingrédients :

- 8 kg de palets végétal Hilcona à l'italienne
- 3 l de sauce tomate « Kids »*
- 4 kg de nids de spaghettis Hilcona
- 3 kg de courgettes en julienne
- 0,1 l d'huile d'olive
- 25 g de sel de cuisine iodé
- 2 g de poivre blanc moulu

Ingrédients pour 100 personnes

*Recette de base disponible dans le dossier Hilcona Fit@School

Idéal pour la restauration scolaire
Le palet végétal apporte deux fois plus de protéines que de lipides.

Palet végété
MONTAGNARD



Le palet végété Montagnard allie fins légumes du jardin et fromage. Une déclinaison rustique et savoureuse profil protéique intéressant.



PRÉPARATION

- Pour la sauce à la moutarde, mélanger tous les ingrédients ensemble avec un peu de zeste et jus de citron vert, saler et poivrer.
- Préparer les palets végété selon les indications sur l'emballage, faire griller les petits pains briochés sur la face intérieure.
- Tartiner généreusement les buns de pain avec la sauce à la moutarde, puis les garnir de la salade romaine, du palet végété, de quelques tranches de camembert, des tranches d'oignon rouge et de quelques airelles sauvages.

Conseil : Les servir avec de la salade fraîche, des frites ou des pommes de terre au romarin.

Burger aux airelles

Palet végété et salade romaine, sauce à la moutarde et camembert

Ingrédients pour la sauce à la moutarde :

- 225 g de mayonnaise
- 50 g de moutarde à l'ancienne
- 25 g de ketchup
- 1 c. à café de paprika en poudre fumé
- 1 citron vert bio

Autres ingrédients :

- 10 palets végété Hilcona Montagnards
- 10 petits pains briochés
- 250 g de salade romaine
- 700 g de camembert
- 200 g d'oignons rouges en lamelles
- 200 g d'airelles sauvages sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

PRÉPARATION

- Pour la salade de carottes, faire revenir les carottes avec le sirop d'érable, le vinaigre de cidre et l'huile de pépins de raisin. Saler, poivrer, puis laisser revenir quelques instants. Agrémenter de persil et de pistaches hachés.
- Pour la purée de céleri, faire blanchir les céleris-raves avec de l'eau salée pendant environ 15 minutes, les égoutter, puis les réduire finement en purée avec du beurre et de la crème. Assaisonner avec du poivre de Cayenne, de la noix de muscade, du sel et du poivre.
- Préparer les palets végété selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la salade de carottes ainsi que la purée de céleri, et décorer avec le cresson.

Conseil : Enrichir la salade de carottes avec des fanes de carottes fraîches. Ajouter éventuellement des flocons de pommes de terre pour faire épaissir la purée de céleri.

C'est la vie

Palets végété avec purée de céleri et salade de carottes

Ingrédients pour la salade de carottes :

- 1400 g de carottes, finement effilées ou grossièrement râpées
- 50 ml de sirop d'érable
- 40 ml de vinaigre de cidre
- 100 ml de vinaigre de pépins de raisin
- 20 g de persil haché
- 100 g de pistaches grillées et concassées

Ingrédients pour la purée de céleri :

- 1500 g de céleri-rave épluché et coupé en dés
- 80 g de beurre
- 150 g de crème fraîche
- 1 pincée de poivre de Cayenne de la noix de muscade

Autres ingrédients :

- 10-20 palets végété Hilcona Montagnards
- du cresson pour la décoration
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes



Palet végétal
MONTAGNARD

Mountain Life

Palet végétal avec ragoût de champignons crémeux

Ingrédients pour le ragoût aux champignons :

- 1000 g de champignons (p. ex. pleurotes, cèpes, chanterelles)
- 2 oignons coupés en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 80 ml d'huile d'olive
- 100 ml de bouillon de légumes
- 200 g de crème fraîche
- 20 g de moutarde à l'ancienne
- 30 ml de jus de citron
- 20 g de persil haché

Autres ingrédients :

- 10-20 palets végétal Hilcona Montagnards
- 1500 g de schupfnudeln (nouilles aux pommes de terre)
- 120 g de beurre
- du persil pour la décoration
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes



PRÉPARATION

- Pour le ragoût de champignons, couper les champignons en petits morceaux et les faire revenir à feu vif dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons et l'ail, bien mélanger. Déglacer au bouillon de légumes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron, agrémenter de persil.
- Faire revenir les schupfnudeln (nouilles aux pommes de terre) dans le beurre pendant env. 5 minutes pour les faire dorer, puis préparer les palets végétal selon les indications sur l'emballage.
- Dresser avec le ragoût crémeux aux champignons, saupoudrer éventuellement de miettes de beurre et décorer de persil.

Conseil : Agrémenter éventuellement le ragoût aux champignons de paprika en poudre fumé et d'une bonne cuillère de crème.



Dual Power

Palet végétal avec salade de lentilles et pommes caramélisées

Ingrédients pour la salade de lentilles :

- 1250 g de lentilles
- 200 g d'oignons en dés
- 270 ml de vinaigre de pépins de raisin
- 130 ml de Condimento Bianco
- 80 g de moutarde mi-forte
- 40 g de persil haché
- 20 g d'aneth haché
- 15 g de sucre
- 20 g de sel

Ingrédients pour les pommes caramélisées :

- 500 g de pommes coupées en morceaux
- 50 g de sucre
- 60 g de beurre
- 20 ml de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de poivre de Cayenne (facultatif)
- 75 g d'oignons rouges coupés en lamelles

Autres ingrédients :

- 10-20 Palets végétal Hilcona Montagnard
- 150 g de brisures d'amandes grillées
- des radis et des herbes pour la décoration
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

PRÉPARATION

- Pour la salade de lentilles, les faire cuire al dente dans une grande quantité d'eau.
- Pour l'assaisonnement, faire blondir les oignons, puis les réduire finement en purée avec l'huile de pépins de raisin, le Condimento Bianco, la moutarde, le persil et l'aneth. Assaisonner avec du sucre, du sel et du poivre.
- Egoutter les lentilles, puis les laisser mariner chaudes dans l'assaisonnement.
- Pour les pommes, les faire caraméliser dans une poêle avec du sucre et du beurre. Ajouter éventuellement des lamelles d'oignon rouge, déglacer avec le jus de citron, puis assaisonner avec un peu de cannelle, du poivre de Cayenne et du sel.
- Préparer les palets végétal selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la salade de lentilles et les pommes caramélisées.
- Pour finir, saupoudrer de brisures d'amandes et décorer avec des lamelles de radis et des herbes.

Conseil : Dans l'idéal, laisser mariner toute la nuit la salade de lentilles dans l'assaisonnement.



Palet végé
MARAÎCHER



Avec de délicieux légumes et pommes de terre, le palet végé Maraîcher est une vraie bouffée de nature. Une autre caractéristique : son goût agréable, légèrement sucré.

Garden Bowl

avec palet végé, riz, concombres, carottes, radis et assaisonnement au sésame

Ingrédients pour le riz :

- 250 g de riz sauvage
- 400 g de riz basmati
- 4 feuilles de laurier
- 2 anis étoilés

Ingrédients pour l'assaisonnement au sésame :

- 100 g de sésame grillé
- 320 g de mayonnaise
- 80 ml de vinaigre de riz
- 40 ml de sauce soja
- 40 ml d'huile de sésame
- 1 larme de mirin (facultatif)
- 100 ml d'eau ou de jus d'orange

Autres ingrédients :

- 10 palets végé Hilcona Maraîchers
- 350 g de concombre en tranches
- 300 g de carottes râpées
- 350 g de radis coupés en tranches
- 350 g de pois mange-tout
- Germe de radis rose pour la décoration
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

PRÉPARATION

- Bien rincer le riz à l'eau froide, puis le faire cuire séparément al dente dans une grande quantité d'eau avec les feuilles de laurier et les anis étoilés (environ 40 minutes pour le riz sauvage, environ 10 minutes pour le riz basmati). Puis égoutter et laisser un peu refroidir.
- Pour l'assaisonnement au sésame, mélanger et réduire finement en purée tous les ingrédients, saler et poivrer.
- Pour le Bowl, préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage ; dresser avec le riz, les concombres, les carottes, les radis et les pois mange-tout. Décorer avec les germes de radis rose, puis servir avec l'assaisonnement au sésame.

Conseil : Varier les types de légumes en fonction des saisons. En remplacement du riz, les nouilles soba et les nouilles de riz conviennent très bien aussi.



PRÉPARATION

- Pour la salade de légumes, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, les laisser refroidir et les couper en deux. Couper le reste des légumes en morceaux et les faire blanchir al dente. Puis, les mélanger avec les pommes de terre.
- Pour l'assaisonnement à l'estragon, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement, saler et poivrer généreusement. Faire mariner la salade de légumes dans l'assaisonnement, puis réserver.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, puis dresser avec la salade de légumes, décorer avec le cresson et saupoudrer éventuellement d'amandes effilées grillées.

Conseil : L'assaisonnement peut également être réalisé avec du persil à la place de l'estragon, et selon les saisons avec de l'ail des ours ou de l'oseille. Adapter les légumes selon les saisons.



Estragood!

Palet végé avec salade de légumes épicée et assaisonnement à l'estragon

Ingrédients pour la salade de légumes :

- 1200 g de petites pommes de terre, p. ex. des pommes de terre grenailles
- 350 g de céleri-branche
- 600 g de carottes
- 600 g d'asperges
- 400 g de chou romanesco
- 250 g de pois mange-tout
- 200 g d'oignons rouges coupés en lamelles

Ingrédients pour l'assaisonnement à l'estragon :

- 170 ml d'huile d'olive
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 80 ml de jus d'orange
- 40 g de moutarde à l'ancienne
- 20 g de sirop d'érable/sirop de riz
- 20 g d'estragon haché
- 20 g de persil haché

Autres ingrédients :

- 10-20 palets végé Hilcona Maraîchers
- Des herbes pour décorer
- amandes effilées grillées (facultatif)
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

Palet végé MARAÎCHER

Douceur du jardin

Palet végé avec de la purée de petits pois et asperges

Ingrédients pour les asperges :

- 500 g d'asperges blanches épluchées
- 300 g d'asperges vertes
- 300 g de courgettes coupées en lamelles
- 100 g d'oignons rouges coupés en lamelles
- 25 g de sucre
- 100 ml de jus d'orange
- 250 g de tomates cerises coupées en deux
- 60 g de beurre

Ingrédients pour la purée de petits pois :

- 200 g de pommes de terre farineuses
- 1200 g de petits pois surgelés
- 200 ml de lait
- 50 g de beurre de la noix de muscade

Autres ingrédients :

- 10 palets végé Hilcona Maraîchers
- du cresson pour la décoration
- sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

PRÉPARATION

- Pour la purée de petits pois, faire cuire les pommes de terre dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 15 minutes, y ajouter les petits pois et laisser cuire pendant 10 minutes supplémentaires. Les égoutter, puis laisser refroidir. Faire chauffer le lait et le beurre, assaisonner généreusement de noix de muscade, puis les ajouter aux petits pois. Tout réduire en purée fine, saler et poivrer.
- Pour faire blanchir les asperges, faire cuire à feu vif les asperges vertes et les courgettes dans un peu d'huile.
- Ajouter les oignons et le sucre, puis laisser caraméliser. Déglacer avec le jus d'orange, puis laisser fortement réduire. Peu avant la fin de la cuisson, incorporer les tomates cerises, ajouter du beurre froid, saler et poivrer.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la purée de petits pois et les asperges, puis décorer avec le cresson.

Conseil : Agrémenter la purée de petits pois avec un peu de jus de citron et de la menthe poivrée finement hachée.



Force écolière

Palet végé avec dés de carottes, fusilli et sauce curry-ananas

Ingrédients pour la sauce curry-ananas

- 15 l de sauce à la crème
- 0,3 l d'huile de colza
- 0,8 kg d'oignons hachés d'une épaisseur de 3 mm
- 3,5 kg de pommes épluchées et râpées, 9 mm
- 0,21 kg de Curry doux
- 9,5 kg de lait de coco
- 1,5 l de jus d'ananas
- 9,5 kg de dés d'ananas en boîte
- 0,9 kg de lentilles vertes (mises dans l'eau depuis la veille)

Autres ingrédients :

- 8 kg de palets végé Hilcona Maraîchers
- 5 l de sauce curry-ananas « Kids » (voir les liens)
- 7 de fusilli Hilcona
- 5 kg de dés de carottes
- 165 ml d'huile de colza
- 25 g de sel de cuisine iodé
- 3 g de sirop d'érable ou de sirop de riz

Ingrédients pour 100 personnes

PRÉPARATION

- Pour la sauce curry-ananas, faire cuire les lentilles, qui ont été mises à dégorger la veille. Faire suer les dés d'oignons, les pommes et le curry en poudre dans l'huile, y ajouter le lait de coco, la sauce à la crème, le jus d'ananas et les dés d'ananas, incorporer ensuite les lentilles et bien mixer le tout.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage. Réchauffer la sauce curry-ananas. Faire cuire les nouilles, puis les mettre dans la sauce (autre possibilité : verser la sauce sur les pâtes au moment du dressage).
- Faire cuire les dés de carottes dans l'huile de colza, assaisonner avec du sel ainsi que du sirop d'érable ou du sirop de riz.
- Tout mettre en place, puis décorer avec le persil.

Les portions du palet végé conviennent parfaitement à la restauration scolaire : 80 g, c'est la portion idéale pour les plus jeunes ; quant aux plus grands, ils peuvent tout simplement prendre deux palets végé.



powered by Hilcona
fit @school

Pour en savoir plus, rendez-vous pages 20 et 21

**Palet végé
À LA MEXICAINE**

Sweetie

**Palet végé, purée épicée
de patates douces et carottes,
avec yaourt au citron**

- | | |
|---|---|
| Ingrédients pour la purée de patates douces et de carottes : | Ingrédients pour le yaourt au citron : |
| 1200 g de patates douces coupées en dés | 500 g de yaourt grec 10 % de matières grasses |
| 600 g de carottes coupées en dés | 40 ml d'huile d'olive |
| 120 g de beurre | 1-2 citrons bio |
| 150 ml de lait | Autres ingrédients : |
| 1 pincée de cannelle | 10-20 palets végé Hilcona à la Mexicaine |
| 1 pincée de poivre de Cayenne | du persil pour la décoration |
| 1 filet de jus de citron (facultatif) | sel, poivre |

Ingrédients pour 10 personnes



Les **palets végés à la Mexicaine** s'inspirent directement de la cuisine TexMex. Très authentiques, avec maïs et haricots noirs.

PRÉPARATION

➤ Pour la purée de patates douces et de carottes, faire cuire les patates douces et les carottes dans de l'eau salée pendant environ 15 minutes, les égoutter, puis laisser refroidir. Faire chauffer le beurre et le lait et assaisonner avec la cannelle et le poivre de Cayenne. Tout réduire en purée, saler, poivrer, et verser éventuellement un filet de jus de citron.

- Pour le yaourt au citron, mélanger le yaourt grec avec l'huile d'olive, incorporer les zestes et le jus des citrons, saler et poivrer.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la purée de patates douces et de carottes, décorer avec un peu de persil et y mettre du yaourt au citron.

Conseil : Pour obtenir un plat plus épicé, incorporer du piment d'Espelette à la purée.



PRÉPARATION

- Pour la purée de maïs, faire cuire le maïs dans de l'eau salée pendant env. 15 minutes, puis égoutter. Réduire le maïs en purée avec du beurre et du bouillon de légumes. Faire passer la purée de maïs à travers un large tamis, puis assaisonner avec le jus de citron vert, du poivre de Cayenne, du sel et du poivre.
- Pour les haricots, faire revenir les haricots verts et blancs avec les oignons et l'ail. Pour terminer, assaisonner avec générosité, puis incorporer éventuellement de la sarriette.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la purée de maïs et les haricots, décorer avec un peu de persil.

Conseil : Lier la purée de maïs avec des flocons de pommes de terre, et servir en plus avec du maïs grillé. Possibilité d'agrémenter les haricots avec du piment frais.

El Pueblo

Palet végé avec purée de maïs crémeuse et schupfnudeln

- | | |
|---|---|
| Ingrédients pour la purée de maïs : | Ingrédients pour les haricots : |
| 1400 g de maïs frais ou surgelé | 1200 g de haricots verts, blanchis (p. ex. haricots larges, haricots communs) |
| 140 g de beurre | 400 g de haricots blancs cuits |
| 160-220 ml de bouillon de légumes ou d'eau de cuisson | 100 g d'oignons rouges coupés en lamelles |
| 1 filet de jus de citron vert | 1 gousse d'ail hachée |
| 1 pincée de poivre de Cayenne | Sarriette (facultatif) |
| | Autres ingrédients : |
| | 10-20 palets végé Hilcona à la Mexicaine |
| | du persil pour la décoration |
| | sel, poivre |

Ingrédients pour 10 personnes

Palet végé à LA MEXICAINE

PRÉPARATION

- Bien rincer le quinoa à l'eau froide, et le faire cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau légèrement salée ou dans un bouillon de légumes, puis laisser gonfler.
- Pour l'assaisonnement pimenté, mélanger tous les ingrédients, les réduire en purée fine, saler et poivrer.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec le quinoa, les haricots, les tomates-cerises, le maïs ainsi que la roquette. Servir avec un peu d'assaisonnement pimenté et des amandes en fonction des préférences.

Conseil : Possibilité d'agrémenter ou de décliner ce plat avec d'autres ingrédients, comme par exemple des pois chiches cuits.

Mexican Bowl

avec palet végé, quinoa, haricots, tomates et roquette

Ingrédients pour le quinoa :

500 g de quinoa
1250 ml d'eau ou de bouillon de légumes

Ingrédients pour l'assaisonnement pimenté :

250 g de yaourt 3,8 % de matières grasses
60-80 g de peperoncini piccanti
40 ml d'huile d'olive
20 ml de jus de citron
20 g de sirop d'érable/sirop de riz

Autres ingrédients :

10 palets végé Hilcona à la Mexicaine
50 g de haricots verts communs blanchis et coupés en deux
50 g de haricots multicolores cuits
100 g de tomates cerises coupées en deux
30 g de maïs cuit
15-20 g de roquette
amandes grillées (facultatif)
sel, poivre

Ingrédients pour
10 personnes



Mr. & Mrs. Bean

Palet végé avec salade de haricots épicée et pommes de terre sautées

Ingrédients pour la salade de haricots :

600 g de haricots verts blanchis (p. ex. haricots communs)
500 g haricots larges blanchis
500 g de haricots multicolores cuits
100 g d'oignons rouges coupés en lamelles
200 g de tomates coupées en dés
60 g de câpres (facultatif)
180 ml d'huile d'olive
80 ml de Condimento Bianco
50 g de moutarde à l'ancienne
15 g de thym haché

Ingrédients pour les pommes de terre sautées :

1500 g de petites pommes de terre
10 g de thym
50 ml d'huile d'olive

Autres ingrédients :

10-20 palets végé Hilcona à la Mexicaine
du persil pour la décoration
sel, poivre

Ingrédients pour
10 personnes

PRÉPARATION

- Pour la salade de haricots, mélanger tous les haricots avec les oignons et les tomates, ajouter éventuellement des câpres.
- Réaliser l'assaisonnement avec l'huile d'olive, le Condimento Bianco et la moutarde. Agrémenter de thym, saler et poivrer généreusement. Faire mariner la salade de haricots dans l'assaisonnement, puis réserver.
- Pour les pommes de terre sautées, couper les pommes de terre en petits morceaux. Mélanger avec le thym et l'huile d'olive, saler et poivrer généreusement. Faire dorer au four à 160 °C pendant env. 25 minutes.
- Préparer les palets végé selon les indications sur l'emballage, les disposer avec la purée de haricots et les pommes de terre sautées, et décorer avec un peu de persil.

Conseil : Pour que les légumineuses soient plus savoureuses, il faut les faire tremper une nuit entière dans une grande quantité d'eau et toujours bien les faire cuire. Y incorporer des épices telles que le cumin ou un mélange cinq épices ainsi que du jus de citron ou du vinaigre.



NOTRE CONCEPT DE RESTAURATION

powered by Hilcona
fit@school

Notre concept de restauration scolaire est conçu sur mesure !

- Enfants conquis, parents satisfaits
- Développé en étroite collaboration avec les directeurs et responsables dans les écoles
- Facile à préparer
- Des recettes pour grandes cuisines professionnelles, garantissant une qualité constante et fiable
- Ces recettes sont compilées sur une plateforme régulièrement mise à jour et vous sont proposées par votre responsable régional

Recette page 7



Recette page 15



Deux thématiques principales chez Hilcona, au service de la restauration scolaire :

- Le monde des pâtes
- La gamme veggie

... adaptées à différents processus et procédés

- En liaison froide
- Liaison chaude
- En direct



Vos avantages

- Fraîcheur, diversité et saveur
- Innovation par rapport à vos menus habituels
- Pour chaque besoin, le produit adapté
- Grande qualité des produits avec des ingrédients sélectionnés
- Compétences et passion pour le monde culinaire
- Sécurité des processus garantie pour votre cuisine



Les utilisateurs cibles

- Ecoles
- Crèches
- Garderies



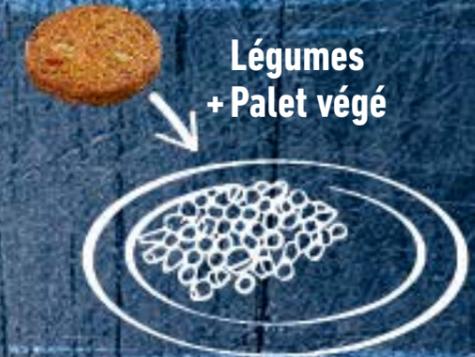
Vous souhaitez en savoir plus ?
Veuillez nous contacter à foodservice@hilcona.com

DES DÉCLINAISONS POSSIBLES À L'INFINI POUR DES PLATS COMPLETS :

Pâtes
+ Sauce
+ Palet végé



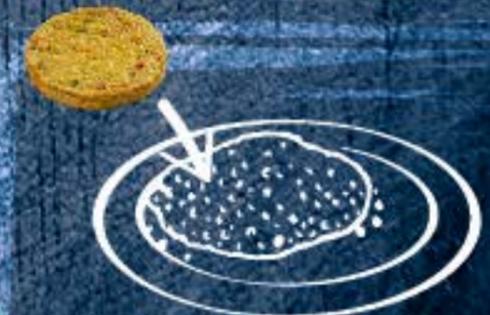
Légumes
+ Palet végé



Purée
+ Palet végé



Céréales
+ Palet végé



IDÉES DE PALETS VÉGÉS

IT'S VEGIC®



Quatre palets végé -
des possibilités sans fin pour
votre cuisine. Inspirez-vous
des recettes de cette brochure
et servez-vous-en de modèles
pour réaliser vos propres
créations !

Les **palets végé** sont les petits nouveaux dans l'univers It's Vegic. Partout où vous verrez le logo **It's Vegic**, vous trouverez des solutions innovantes que nous avons développées pour chaque type de restauration. Nos produits vous offrent davantage de flexibilité dans vos menus et plus de plats végétariens pour vos invités.



N° d'art.	Désignation	Poids unitaire	Emballage	Allergènes	EAN
UE : 921045 CH : 923104	Palet végé Maraîcher	80 g env.	1 x 4000 g	Gluten, œuf	7 610227 987911
UE : 921053 CH : 923112	Palet végé à l'Italienne	80 g env.	1 x 4000 g	Gluten, lait, œuf	7 610227 987928
UE : 921061 CH : 923121	Palet végé à la Mexicaine	80 g env.	1 x 4000 g	Gluten, œuf	7 610227 987935
UE : 921070 CH : 923139	Palet végé Montagnard	80 g env.	1 x 4000 g	Gluten, lait, œuf	7 610227 987942

Végé-
tarien

Riche en
protéines