

Knorr
PROFESSIONNEL

KNORR® PROFESSIONNEL SAVEURS INTENSES GUIDE DE RECETTES



10 recettes tendance développées par l'équipe de chefs Unilever Food Solutions
REHAUSSEZ VOS PLATS AVEC DES DIMENSIONS AUDACIEUSES DE SAVEURS

 Unilever
Food
Solutions

TABLE DES MATIÈRES



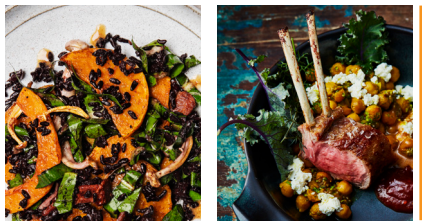
Miso Umami 3-4



Agrumes Frais 5-6



Intense Fumée 7-8



Rôti Umami 9-10



Champignon Sauvage Terreux.... 11-12



Piment Fort Grillé..... 13-14



CHOU-FLEUR ET CHOUX DE BRUXELLES AU MISO UMAMI FRIT

Rendement : 10 portions

Ce plat d'accompagnement tendance à base de chou-fleur et de chou de Bruxelles est si simple à préparer mais débordant de saveurs complexes.

QUANTITÉ

3 têtes
450 g
20 chacun
125 ml

Au goût
Au besoin

INGRÉDIENT

Chou-fleur, coupé en fleurons
Choux de Bruxelles, bouillis, coupés en deux
Piments d'oiseaux thaïlandais séchés, entiers
Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Miso Umami
Sel et poivre
Graines de sésame noires

PRÉPARATION

- Faites frire les fleurons de chou-fleur, puis les choux de Bruxelles. Les faire séparément, car les choux de Bruxelles cuisent plus vite. Drainer. Une alternative serait que les légumes puissent être rôtis au four au lieu d'être frits.
- Mélanger les légumes dans un bol avec les piments secs et ajouter les Saveurs Intenses Miso Umami de Knorr®. Saler et poivrer.
- Servir dans un bol et saupoudrer de graines de sésame noires.

BANH MI AU POULET MISO ET À L'ANANAS MARINÉ

Rendement : 10 portions



Cette nourriture de rue vietnamienne a une touche sucrée avec cette salade d'ananas mariné à la saveur profonde d'umami provenant des Saveurs Intenses Miso Umami Knorr® utilisées pour mariner le poulet.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

POULET

1.10 kg	Cuisses de poulet, sans peau, sans os, coupées en lanières
15 g	Gingembre frais râpé
5 chacun	Gousse d'ail râpée
14 g	Citronnelle, émincée
125 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Miso Umami
50 g	Sucre brun, emballé
90 ml	Tamari, sauce soja sans-gluten

SALADE

1 chacun	Petit ananas pelé et émincé
0.50 chacun	Oignon rouge, coupé en deux et émincé
750 ml	Vinaigre de vin de riz
2 chacun	Piments jalapeno émincé
50 g	Sucre cristallisé blanc
Au goût	Sel et poivre

TERMINER

1 chacun	Concombre anglais, en julienne
3 chacun	Carottes, en juliennes
0.50 bouquet	Feuilles de coriandre cueillies
Au goût	Huile végétale
10 chacun	Baguettes, coupées en deux et grillées
130 g	Fécule de maïs
500 ml	Mayonnaise vraie Hellmann's®

PRÉPARATION

MARINER LE POULET

- Faire mariner le poulet dans le gingembre, l'ail, la citronnelle, les Saveurs Intenses Miso Umami Knorr®, le sucre et le tamari pendant au moins 1 heure et jusqu'à 3 heures.

PRÉPARER LA SALADE

- Placez l'ananas, l'oignon rouge, le vinaigre assaisonné, le piment jalapeno, le sucre, le sel et le poivre dans un grand bol et bien mélanger. Laissez mariner pendant 30 minutes.

TERMINER LE PLAT

- Mélanger le concombre, les carottes et la coriandre. Mettre de côté.
- Mélanger la Vraie Mayonnaise Hellmann's® et les Saveurs Intenses Miso Umami Knorr®. Mettre de côté. Mélanger le poulet dans la fécule de maïs et faire frire à 190°C dans l'huile végétale jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant. Égoutter.
- Étaler 30 ml de mayonnaise umami préparée sur le dessus et le dessous de chaque baguette. Répartir le poulet sur les moitiés inférieures du pain. Couvrir de mélange d'ananas mariné, puis garnir du mélange de concombre. Déposer la moitié supérieure de la baguette, couper le sandwich en deux et servir.



TOSTADA CEVICHE AUX CHAMPIGNONS ET NOIX DE COCO

Rendement : 10 portions

Les saveurs et les textures péruviennes authentiques prennent vie dans ce plat de champignons sauvages rôtis, mélangés à une sauce aux agrumes éclatants et au lait de coco crémeux. Surmonté d'une tostada croustillante avec la mousse d'avocat.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

CHAMPIGNONS

900 g	Champignons sauvages
60 ml	Huile d'olive extra vierge
12 g	Sel, cachet
1 g	Poivre noir, fraîchement moulu

CEVICHE

40 g	Oignon rouge, petits dés
100 g	Tomate Roma, petits dés
2 g	Feuilles de coriandre, en chiffonnade
35 g	Pâte d'aji amarillo
180 ml	Lait de coco
90 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Agrumes Frais

MOUSSE D'AVOCAT

2 chacun	Avocat, Hass tel que préparé
30 ml	Eau
30 ml	Huile d'olive extra vierge
60 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Agrumes Frais

2 g	Coriandre fraîche, hachée
1 g	Poivre de Cayenne

TERMINER

20 chacun	Tostadas
4 g	Feuilles de coriandre, en chiffonnade
	Mousse à l'avocat, préparée
	Ceviche aux champignons, préparé

PRÉPARATION

RÔTIR LES CHAMPIGNONS

- Nettoyer et hacher le champignon.
- Mettre les champignons dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Étendre les champignons en une seule couche sur un plat en plaque et les faire rôtir au four à 200 ° C pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre de côté.

PRÉPARER LE CEVICHE

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et incorporer les champignons rôtis.
- Réfrigérer jusqu'au besoin.

PRÉPARER LA MOUSSE D'AVOCAT

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée pendant au moins 1 minute.
- Réfrigérer jusqu'au besoin.

TERMINER LE PLAT

- Étendre la mousse d'avocat sur chaque tostada. Garnir d'une portion de ceviche aux champignons. Garnir de coriandre.
- Servir 2 tostadas par portion.

BAR NOIR AVEC FENOUIL GRILLÉ, LENTILLES ROUGES ET BOUILLON DE MER AUX AGRUMES

Rendement : 10 portions



Le bar noir à la peau croustillante est servi avec du fenouil tendre grillé et des lentilles rouges savoureuses. Le bouillon saumâtre et d'agrumes lie tout ce qui précède dans ce plat lumineux.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

FENOUIL

2 chacun	Bulbes de fenouil
Au besoin	Huile d'olive
Au goût	Sel et poivre

LENTILLES

385 g	Lentilles rouges
500 ml, préparé	Base de légumes liquide concentrée Knorr® ultimate
6 chacun	Brins de thym frais
4 g	Graines de cumin grillées préparées

PALOURDES

60 ml	Huile d'olive
6 chacun	Échalotes hachées fin
2 chacun	Gousse d'ail râpée
500 ml	Vin blanc sec
4 douzaines	Palourdes, petit cou

BOUILLON DE MER AUX AGRUMES

25 g	Feuilles de basilic emballées
30 g	Épinards, tassés
90 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Agrumes Frais

TERMINER

Au besoin	Huile de canola
Au goût	Sel et poivre
10 chacun	Filets de bar noir
Au besoin	Beurre

PRÉPARATION

PRÉPARER LE FENOUIL

- Choisir les feuilles de fenouil et réserver. Couper le fenouil en fines tranches et y verser de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placer sur le gril à feu moyen-doux. Tourner et retourner le fenouil en continu pendant 3-4 min. Mettre de côté.

PRÉPARER LES LENTILLES

- Mettre une casserole sur le feu avec du cumin et du thym. Amener à ébullition le Concentré de bouillon liquide aux légumes Knorr® préparé avec du cumin et du thym, puis ajouter les lentilles rouges. Laisser mijoter pendant 10 min, éteindre et couvrir. Laissez cuire à la vapeur.

PRÉPARER LES PALOURDES

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faire revenir les échalotes. Remuer jusqu'à ce que les échalotes soient tendres, incorporer l'ail râpé, remuer et déglacer avec le vin blanc. Ajouter les palourdes lavées et nettoyées, baisser le feu et couvrir, ouvrir les palourdes à la vapeur. Une fois qu'ils sont ouverts, couper le feu. Sortir les palourdes, les séparer des coques et réserver le liquide.

PRÉPARER LE BOUILLON DE MER AUX AGRUMES

- Faire blanchir le basilic, les épinards et les feuilles de fenouil réservées, dans de l'eau bouillante. Laisser agir 15 secondes et électrocuter dans de l'eau glacée. Lorsque froid, les égoutter et les déposer dans un mélangeur avec le jus de palourde et les réduire en purée avec les Saveurs Intenses Agrumes Frais Knorr®. La sauce doit être lisse et vert vif.

TERMINER LE PLAT

- Faire chauffer l'huile de canola dans une sauteuse. Cuire le bar, côté peau, pendant 4 min à feu moyen-vif. Ajouter le beurre et arroser le poisson. Retourner le poisson et éteindre le feu.
- Placer les lentilles rouges sur le côté de la plaque et couvrir du bar. Ajouter quelques morceaux de fenouil carbonisé avec 4 à 5 palourdes et verser la sauce dans une assiette.



CREVETTES AU PIMENT POBLANO FUMÉ AVEC SEMOULE AU CHEDDAR BLANC

Rendement : 10 portions

Le plat de confort classique du sud est porté à un autre niveau en ajoutant des piments poblano rôtis au feu et des Saveurs Intenses Fumée Intense Knorr®.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

GRITS

4 chacun	Piments poblano
2 L	Lait entier
475 g	Gruau rapide
Au goût	Sel et poivre
225 g	Beurre non salé
80 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Fumée Intense
450 g	Fromage cheddar blanc, râpé

CREVETTES

1.10 kg	Crevettes 16/20, pelées et déveinées
Au besoin	Huile d'olive
30 ml	Jus de citron
1 gousse	Ail, haché fin
55 g	Beurre en cubes
Au besoin	Mélange d'épices Old Bay

PRÉPARATION

PRÉPARER LA SEMOULE

- Faire griller sur le feu les piments poblano sur une flamme nue. Laisser refroidir, puis peler, enlever les graines et couper en dés.
- Ajouter le lait dans une grande casserole. Ajouter la semoule, mélanger fréquemment jusqu'à ce que ce soient cuits. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter le beurre, les piments poblano coupés en dés et les Saveurs Intenses Fumée Intense Knorr®. Incorporer le cheddar et couvrir pour permettre au fromage de fondre.

PRÉPARER LES CREVETTES

- Éponger les crevettes et assaisonner avec le mélange d'épices Old Bay.
- Faire sauter dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive jusqu'à cuisson complète. Ajouter le jus de citron, l'ail et le beurre, cuire encore 1 minute.



BABA GANOUSH FUMÉ

Rendement : 10 portions

La trempette aux aubergines traditionnelle du Moyen-Orient bénéficie d'une couche de fumée tirée des Saveurs Intenses Fumée Intense Knorr® et se termine avec un sumac brillant et acidulé. Servi avec du pita pour un amuse-gueule à partager.

QUANTITÉ INGRÉDIENT

CAVIAR D'AUBERGINE

5 chacun	Grandes aubergines, coupées en deux, sécables
Au besoin	Huile d'olive
Au goût	Sel
4 gousses	Ail, pelé et réduit en pâte
120 ml	Tahini
60 ml	Yogourt grec, nature
2 chacun	Citron, jus seulement
60 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Fumée Intense

TERMINER

20 chacun	Pain pita, nature
	Baba Ganoush, préparé
Au besoin	Huile d'olive
Au besoin	Sumac
	Persil haché, pour la garniture

PRÉPARATION

PRÉPARER LE CAVIAR D'AUBERGINE

- Arroser d'huile d'olive sur les aubergines et assaisonner de sel. Rôtir pendant 25 à 30 minutes à 220°C jusqu'à ce que l'aubergine soit ramollie et dorée.
- Enlever la pulpe d'aubergine de la peau et la hacher finement ou pulser dans le bol d'un robot culinaire.
- Transférer les aubergines dans un bol à mélanger et incorporer l'ail, le tahini, le yogourt, le jus de citron et les Saveurs Intenses Fumée Intense Knorr®.

TERMINER LE PLAT

- Couper le pita en triangles et le faire légèrement griller.
- Verser le Baba Ganoush préparé dans un bol et garnir d'huile d'olive, de sumac et de persil haché. Servir avec des triangles de pain pita grillés.



SALADE DE COURGE RÔTIE ET RIZ NOIR AVEC VINAIGRETTE UMAMI

Rendement : 10 portions

La courge musquée rôtie sucrée et salée est mélangée à du riz noir, du bacon fumé au pommier, des champignons Enoki et des feuilles de pissenlit, avant d'être mélangée dans une vinaigrette à l'Umami simple et savoureuse.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

SALAD

90 ml	Huile de canola
60 g	Oignon en dés
Au goût	Sel et poivre
370 g	Riz noir, non cuit
1 L, préparé	Base de légumes liquide concentrée Knorr®
30 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Umami Rôti

30 g	Beurre
2 chacun	Courge musquée, pelée et tranchée
225 g	Bacon fumé au pommier coupé en lardons
130 g	Champignons Enoki, parés

VINAIGRETTE UMAMI

120 ml	Huile de canola
45 ml	Vinaigre de champagne
45 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Umami Rôti

15 ml	Moutarde de Dijon
Au goût	Sel et poivre

TERMINER

1 bouquet	Pissenlits verts, parés, tranchés finement
-----------	--

PRÉPARATION

PRÉPARER LA SALADE

- Chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon coupé en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Incorporer le riz, ajouter le Concentré de bouillon liquide aux légumes Knorr® préparé et les Saveurs Intenses Umami Rôti Knorr®. Lorsque le riz est cuit, égoutter et étaler sur une plaque à pâtisserie pour éliminer l'humidité et laissez refroidir.

- Dans un grand sautoir, faire fondre le beurre et ajouter les Saveurs Intenses Umami Rôti Knorr®. Verser le mélange sur les courges tranchées et mélanger pour bien enrober. Assaisonner avec du sel et du poivre. Rôtir les courges sur une plaque à pâtisserie tapissée pendant 10-15 minutes à 200°C ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

- Faire frire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter et réserver, gras. Réserver les lardons et la graisse.

- Dans la même poêle, saisir les champignons enoki. Mettre de côté.

PRÉPARER LA VINAIGRETTE UMAMI

- Fouetter la vinaigrette en mélangeant l'huile, la graisse de lard, le vinaigre de champagne, les Saveurs Intenses Umami Rôti Knorr®, la moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne et assaisonner de sel et de poivre.

TERMINER LE PLAT

- Combiner tous les ingrédients et mélanger doucement avec suffisamment de vinaigrette Umami préparée pour bien enrober. Saupoudrer de fleur de sel. Garnir de feuilles de pissenlit.

CARRÉ D'AGNEAU AUX POIS CHICHES, MARMELADE DE TOMATES ET SAUCE AU TAMARIN

Rendement : 10 portions



Un carré d'agneau poêlé parfumé de pois chiches épicés, d'une marmelade sucrée de tomates, de menthe et de coriandre et d'une sauce savoureuse au tamarin, garnie de feta émiettée.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

POIS CHICHES ÉPICÉS

Au besoin	Huile d'olive
7 g	Graines de moutarde
5 g	Graines de cardamome
2 g	Graines de cumin
3 g	Graines de fenouil
30 g	Échalote en brunoise
6 g	Curcuma moulu
500 ml	Eau
90 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Umami Rôti de Knorr®
850 g	Pois chiches en conserve, rincés et égouttés

MARMELADE DE TOMATES

250 g	Sucre
800 g	Tomates italiennes pelées et hachées
1 g	Menthe fraîche hachée
0,5 g	Coriandre hachée

SAUCE AU TAMARIN

60 ml	Huile végétale
2	Piments séchés, coupés en deux
50 g	Purée de tomate
250 ml	Eau
16 g	Pâte au tamarin
500 ml	Concentré de bouillon liquide de poulet Knorr®
2 g	Curcuma moulu
24 g	Crème fraîche
Au goût	Sel et poivre

CARRÉ D'AGNEAU

5	Carrés d'agneau nettoyés, dénudés, en portions
90 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Umami Rôti de Knorr®
Au goût	Sel et poivre
Au besoin	Huile d'olive
190 g	Feta émiettée

PRÉPARATION

PRÉPARER LES POIS CHICHES ÉPICÉS

- Dans une casserole profonde, ajouter l'huile et les graines d'épices. Faire monter la chaleur. Lorsque les graines de moutarde commencent à craquer, ajouter les échalotes. Faire cuire jusqu'à ce que ce soit parfumé et transparent.
- Ajouter la poudre de curcuma et bien mélanger; ajouter ensuite de l'eau et les Saveurs Intenses Umami Rôti de Knorr®.
- Ajouter les pois chiches et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre de côté.

PRÉPARER LA MARMELADE DE TOMATES

- Ajouter le sucre dans une casserole, faire chauffer. Lorsque le sucre se caramélise, ajouter les tomates et les herbes hachées, poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une consistance de marmelade. Refroidir.

PRÉPARER LA SAUCE AU TAMARIN

- Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les piments et faire monter la chaleur. Ajouter la purée de tomates, l'eau et les autres ingrédients (sauf la crème fraîche). Laisser mijoter 15 minutes, puis terminer avec la crème fraîche. Retirer et jeter les piments. Assaisonner selon le goût.

PRÉPARER LES CARRÉS D'AGNEAU

- Frotter les carrés d'agneau avec les Saveurs Intenses Umami Rôti de Knorr® et assaisonner de sel et de poivre. Saisir à l'huile avec la poêle chaude, puis les transférer au four jusqu'à la cuisson désirée. Laisser reposer avant de les couper.

TERMINER LE PLAT

- Installer une partie des pois chiches sur une assiette avec une cuillerée de sauce au tamarin. Déposer le carré d'agneau dessus. Terminer avec une bonne cuillerée de marmelade de tomates, puis saupoudrer de feta.



HAMBURGER AUX GALETTES DE DINDE AVEC GOUDA ET OIGNONS SAUTÉS

Rendement : 10 portions

Les galettes juteuses à la dinde ont une saveur profonde et charnue des Saveurs Intenses Champignon Sauvage Terreux Knorr®, et sont garnis d'oignons sucrés sautés.

QUANTITÉ	INGRÉDIENT
GALETTES DE DINDE	
1.4 kg	Dinde hachée
180 ml	Knorr® Professionnel Saveurs Intenses Champignon Sauvage Terreux
30 g	Persil, haché fin
2 g	Cumin moulu
2 g	Paprika fumé
3 gousses	Ail, haché fin
2 chacun	Jaune d'œuf
Au goût	Sel et poivre
24 slices	Gouda
OIGNONS SAUTÉS	
60 ml	Huile d'olive
4 chacun	Oignon espagnol, gros, pelé et tranché
HAMBURGERS	
24 chacun	Mini pains à hamburger
40 g	Bébé roquette
480 ml	Mayonnaise vraie Hellmann's®

- PRÉPARATION**
- PRÉPARER LES GALETTES DE DINDE**
- Dans un grand bol, combiner la dinde hachée, les Saveurs Intenses Champignon Sauvage Terreux Knorr®, le persil, le cumin, le paprika, l'ail et les jaunes d'œufs. Saupoudrer de sel et de poivre et mélanger. Diviser le mélange de dinde en 24 portions égales avec vos mains et façonner 24 petits hamburgers d'environ 9 cm de large.
 - Cuire au four ou griller les hamburgers jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 minutes de chaque côté. Faire fondre le Gouda sur chaque galette.
- PRÉPARER LES OIGNONS SAUTÉS**
- Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à brunir, environ 15 minutes. Réserver.
- PRÉPARER LES HAMBURGERS**
- Pour construire les hamburgers, étaler la Vraie mayonnaise Hellmann's® sur le dessus et le dessous de chaque pain. Ajouter une galette d'hamburger et garnir d'oignons et de roquette. Servir 3 galettes par portion.

RISOTTO D'ORGE AUX CHAMPIGNONS AVEC ŒUF POCHÉ, GRAINES DE GRENADE ET NOIX GRILLÉES

Rendement : 10 portions



Un risotto crémeux et savoureux aux champignons sauvages est garni d'un œuf poché, de noix grillées et de graines de grenade pour une explosion de saveurs et de textures excitantes.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

RISOTTO

2 L, préparé

90 ml

85 g	Beurre
2 chacun	Poireaux, nettoyés et émincés
4 brins	Thym, frais, émincé
2 chacun	Feuilles de laurier
4 gousses	Ail, haché fin
400 g	Orge perlée
250 ml	Vin blanc
900 g	Champignons mélangés, tranchés
30 ml	Huile d'olive
2 chacun	Zeste de citron
100 g	Fromage Parmesan
115 g	Mascarpone
Au goût	Sel et poivre

TERMINER

115 g	Noix de Grenoble rôties et hachées
175 g	Graines de grenade
100 g	Parmesan, en copeaux
12 g	Ciboulette, hachée fin
10 chacun	Œufs pochés

PRÉPARATION

PRÉPARER LE RISOTTO

- Insérer le Concentré de bouillon liquide aux légumes Knorr® et les Saveurs Intenses Champignon Sauvage Terreux Knorr® et faire mijoter dans une casserole.
- Dans une grande poêle, faire fondre 55 g de beurre à feu moyen. Ajouter la moitié des poireaux émincés et cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (environ 3 minutes). Ajouter le thym, les feuilles de laurier et la moitié de l'ail émincé. Cuire jusqu'à ce que l'ail soit ramolli.
- Ajouter l'orge et remuer pour incorporer, faire griller l'orge pendant environ 1 minute. Déglacer la poêle avec le vin blanc et ajouter lentement le bouillon de légumes chaud 1 tasse à la fois, en remuant continuellement. Continuez à ajouter le bouillon jusqu'à ce qu'il n'en reste plus et que l'orge soit tendre et crémeuse.
- Pendant ce temps, dans une autre poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et le poireau restant. Cuire jusqu'à ce que les champignons ramollissent et commencent à caraméliser. Ajouter ensuite le reste de l'ail et faites cuire jusqu'à ce que les champignons et l'ail soient tendres. Ajouter le mélange de champignons à l'orge. Incorporer les 30 g restants de beurre, le zeste de citron, le parmesan et le mascarpone. Assaisonner avec ce qui reste des Saveurs Intenses Champignon Sauvage Terreux Knorr®, soit 30 ml et aromatiser de sel et de poivre.

TERMINER LE PLAT

- Servir chaque portion de risotto dans un bol avec des noix grillées, des graines de grenade, du parmesan râpé, de la ciboulette hachée et un œuf poché assaisonné.



FILETS DE POULET AU BABEURRE ET AU CHILI

Rendement : 10 portions

Une variante épicée des filets de poulet frits classiques, ces délicieux filets de poulet panés à l'anglaise sont marinés dans un mélange de babeurre et d'assaisonnement liquide au piment noirci Saveurs intenses de Knorr, puis servis avec une trempette ranch.

QUANTITÉ

INGRÉDIENT

POULET

1.35 kg

720 ml

125 ml

960 g

25 g

600 ml

50 g

Filets de poulet

Babeurre

Knorr® Professionnel Saveurs Intenses au Piment Fort Grillé

Farine tout usage

Poivre noir fraîchement broyé

Hellmann's® Classiques Vinaigrette

Ranch 2 x 3,78 L

Échalotes, en julienne

PRÉPARATION

FAIRE MARINER LE POULET

- Mélanger le babeurre et l'assaisonnement liquide au piment noirci Saveurs intenses de Knorr.
- Plonger les filets de poulet dans le mélange au babeurre et laisser mariner au réfrigérateur de 1 à 3 heures.

PAIN ET FRIRE LE POULET

- Mélanger la farine et le poivre noir. Retirer le poulet de la marinade et enrober du mélange de farine. Replonger le poulet dans le babeurre, puis à nouveau dans le mélange de farine.
- Faire frire à 350°F (175°C) jusqu'à ce que la panure soit dorée et que le poulet soit bien cuit.

ASSEMBLAGE

- Servir 5 filets de poulet. Parsemer d'oignons verts et server.



CREVETTES GLACÉES AU MIEL ET AU PIMENT NOIRCI

Rendement : 10 portions

Ces crevettes d'une irrésistible tendreté sont sautées dans une laque aigre-douce qui ne manque pas de saveur. À servir en entrée ou sur du riz.

QUANTITÉ

CREVETTES

1.13 kg

125 ml

65 ml

30 ml

65 ml

60 ml

15 ml

6 gousses

8 g

2 chacun

INGRÉDIENT

16 à 20 Crevettes, décortiquées et déveinées
Miel

Knorr® Professionnel Saveurs Intenses au Piment Fort Grillé

Tamari faible en sodium

Lime juice

Hellmann's® Vraie Mayonnaise 1 x 16 L

Huile de sésame

Ail, haché fin

Gingembre, râpé

Limes coupées en quartiers,
pour la garniture

Coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION

PRÉPARER LE GLAÇAGE

- Fouetter ensemble le miel, l'assaisonnement liquide Saveurs intenses de Knorr, le tamari, le jus de lime, la mayonnaise, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
- Verser suffisamment de laque sur les crevettes pour bien les enrober. Laisser mariner de 15 à 30 minutes.

PRÉPAREZ LES CREVETTES

- Dans une sauteuse ou une poêle en fonte, faire cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement opaques. Ajouter le reste de la laque et faire chauffer jusqu'à ce qu'elle épaississe et prenne une consistance brillante.
- Garnir de quartiers de lime et de coriandre hachée.



Suivez-nous sur Instagram
@ufschefsteamnorthamerica
@unileverfoodsolutions_na

Partagez vos créations en utilisant **#MaSaveurIntense**

Pour plus d'informations sur les produits et les
recettes intenses, rendez-vous sur **ufs.com**

© Unilever 2019. Marque de commerce détenue et utilisée sous licence par Unilever Canada Inc. UC 4/19

