

# CUISINE SUISSE MODERNE

## TOP THÈMES

- + Borderless Cuisine – Des possibilités sans frontières
- + Envie d'agneau piquant ? Idées BBQ brûlantes !
- + Notre nouvelle star – Knorr Professional Crème culinaire

# Sommaire



Chères cuisinières, chers cuisiniers,

cet été, il ne fera pas seulement très chaud dehors, mais aussi dans nos cuisines. Sous la devise « Piquant », nous nous consacrons dans ce numéro aux différents arômes du piment et à la chaleur intense de l'été. Qu'il s'agisse du piquant du piment, du mouton nez noir du Valais ou de la cuisson vive et des grillades – les possibilités de combinaisons passionnantes sont quasiment infinies.

C'est pourquoi la tendance que nous avons choisie pour ce numéro est la cuisine sans frontières « Borderless Cuisine ». Les influences internationales y rencontrent la qualité suisse et montrent comment les arômes, les techniques et les ingrédients peuvent se combiner sans limites. Laisse-toi inspirer par des approches créatives, des accords gustatifs surprenants et des plats de saison qui mettent l'été en bouche.

J'ai hâte de découvrir avec quelles idées piquantes et quelles combinaisons sans limites tu enthousiasmeras tes hôtes cet été.

Andreas Williner  
Chef de cuisine diplômé fédéral,  
Responsable du conseil culinaire



4

## FUTURE MENUS TREND BORDERLESS CUISINE

Entre arômes piquants et  
boissons fraîches



14

## LA TONDEUSE LA PLUS NATURELLE DU MONDE LE MOUTON NEZ NOIR DU VALAIS

De l'estivage au programme bien-être de fin d'été



18

## BBQ/GRILL ENVIE D'AGNEAU PIQUANT ?

Techniques de grillade et recettes pour  
des arômes de rôtissage intenses



26

**NOTRE NOUVELLE STAR**  
KNORR PROFESSIONAL CRÈME CULINAIRE  
Inspirations de recettes autour de légumes  
d'été crémeux

# BORDERLESS Cuisine

Autrefois, les plats étaient marqués par la disponibilité, la tradition et les moyens financiers. On ne mangeait que ce qui était disponible de façon saisonnière, locale et régionale – inimaginable aujourd'hui. À partir des années 1980, cette culture alimentaire fortement régionale a commencé à s'ouvrir. Les voyages internationaux, la migration et la présence médiatique croissante de cuisines étrangères ont fait que les arômes, techniques et épices du monde entier se sont invités dans le quotidien des Suisses. C'est ainsi que de plus en plus de restaurants de burgers, de pizzerias ou de restaurants asiatiques ont ouvert dans les grandes agglomérations. Ce qui était d'abord perçu comme un complément est devenu une diversité naturelle.

## COMMENT METTRE CETTE TENDANCE EN PRATIQUE ?

- + Combine le familier avec le nouveau**  
Construis sur des plats connus et ajoute un élément international pour que les convives soient curieux sans être déstabilisés.
- + Nomme clairement et avec respect**  
Utilise des noms authentiques avec une courte explication et décris les arômes plutôt que « d'exotiser » les cultures.
- + Raconte l'origine**  
Rends visibles les racines culturelles des plats – de manière brève, respectueuse et compréhensible, via le menu et le service.



Cette évolution constitue le fondement de la **tendance FUTURE MENUS Borderless Cuisine**. Traduite littéralement, elle signifie « **cuisine sans frontières** » – sans frontières non seulement en termes de possibilités, mais aussi au-delà des frontières nationales.

La **Borderless Cuisine** incarne le libre jeu des arômes et des techniques culinaires du monde entier. Ce n'est pas l'attachement à l'origine ou à la tradition qui prime, mais le plaisir de combiner et de repenser. Ainsi naît une cuisine qui reflète l'air du temps : ouverte, curieuse et en perpétuel mouvement.

### Voici comment rendre ta cuisine sans limites :

- + Un taco mexicain, mais avec des ingrédients suisses** : utilise des haricots soissons pour une texture crémeuse au lieu d'avocats.
- + Le grill Konro est une technique bien connue de la cuisine japonaise**. Associé à un morceau d'agneau suisse, les saveurs et les arômes internationaux fusionnent.
- + La cuisine indienne vit de ses épices et de son piquant**. Tu peux équilibrer cette intensité avec un yogourt des alpages suisses, sans perdre le caractère des arômes.



Découvre dès maintenant les tendances culinaires de demain !

# Piment

## L'ÉCHELLE DE SCOVILLE

L'ÉCHELLE DE SCOVILLE EST UTILISÉE POUR DÉTERMINER LE DEGRÉ DE PIQUANT D'UN PIMENT DONNÉ.

Le score qu'un piment obtient est indiqué en **Scoville Heat Units (SHU)**. Cette célèbre méthode a été développée en 1912 par le professeur éponyme **Wilbur Scoville**.



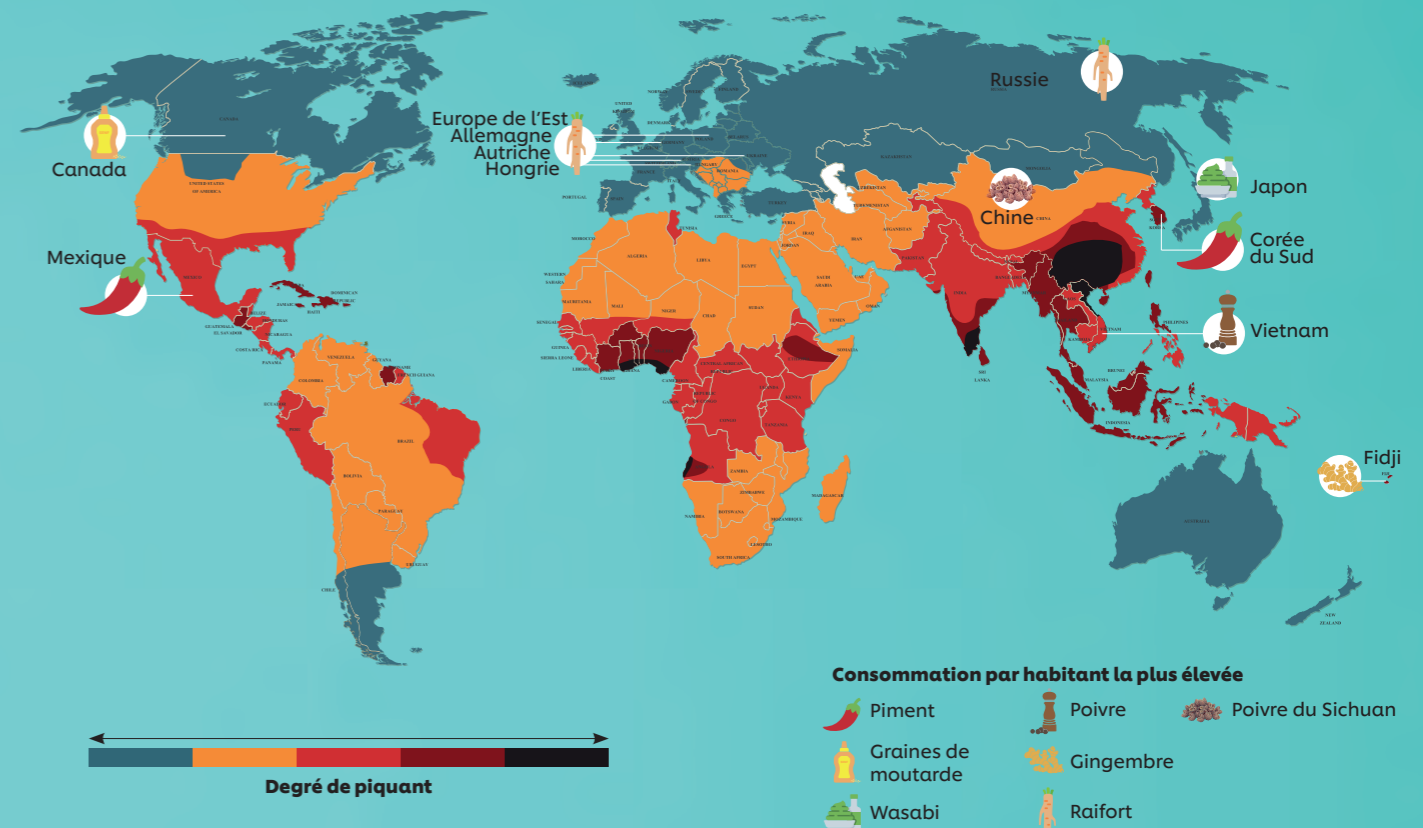
Variété, origine et saveur	SHU (Scoville Heat Units)
	Capsaïcine pure – 16 mio.
<b>1 Carolina Reaper</b> USA, d'abord fruité, puis explosif	1.500.000–2.200.000
<b>2 Yellow Fever</b> USA, arôme d'agrumes, légèrement acide	1.000.000–1.200.000
<b>3 Bhut Jolokia Chocolate</b> Inde, fumé-terreux	800.000–1.001.000
<b>4 Habanero Chocolate</b> Caraïbes, fumé-terreux	425.000–577.000
<b>5 Habanero Red</b> Mexique/Caraïbes, arôme de papaye/ fruits tropicaux	150.000–350.000
<b>6 Habanero Orange</b> Mexique/Caraïbes, le plus fruité parmi les Habaneros	100.000–350.000
<b>7 Pimenta da Neyde</b> Brésil, intense, légèrement amer	100.000–250.000
<b>8 Thai Chili</b> Thaïlande, fruité, légèrement sucré, terreux	50.000–100.000
<b>9 Cayenne</b> Amérique du Sud, pas de goût propre prononcé	30.000–50.000
<b>10 Aji Charapita</b> Pérou, arôme tropical et fruité	30.000–50.000
<b>11 Fidalgo Roxa</b> Brésil, arôme tropical et fruité	10.000–50.000
<b>12 Trepadeira Werner</b> Brésil, fruité, notes de baies	5.000–15.000

Lorsque nous mangeons quelque chose de piquant, une sensation de brûlure, de picotement ou de chaleur apparaît dans la bouche, que nous percevons comme du piquant. Beaucoup de gens pensent que le piquant est un goût à part entière, comme le sucré ou le salé. Mais en réalité, **le piquant n'est pas un goût**, c'est un **stimulus de douleur et de chaleur** que notre système nerveux interprète comme un danger. La substance principale qui provoque cette sensation avec un piment s'appelle **la capsaïcine**. La capsaïcine active les mêmes récepteurs de chaleur et de douleur (TRPV1) que des températures supérieures à 43 °C. Comme le corps interprète cette activation comme une véritable chaleur, il réagit par des **réactions de protection** typiques telles qu'une **augmentation du rythme cardiaque** ou la **transpiration**. Le piquant est donc une sorte d'illusion qui trompe notre système nerveux.

## LA CEINTURE MONDIALE DU PIMENT

### OÙ MANGE-T-ON PIQUANT DANS LE MONDE

Plus on se rapproche de l'équateur, plus ça chauffe – dans l'assiette aussi. La ceinture mondiale du piment marque les régions où le piquant fait partie intégrante de la cuisine. De l'Amérique latine à l'Asie du Sud-Est : ici, manger devient une passion ardente.



## FAITS PASSIONNANTS SUR LES PIMENTS & LE PIQUANT

### 1 LE PIQUANT NE SE TROUVE PAS DANS LES GRAINES

Contrairement à l'idée reçue, les graines elles-mêmes ne sont pas piquantes. L'essentiel du piquant se trouve dans le placenta – les membranes internes blanches. Les graines ne semblent piquantes que parce qu'elles y sont directement rattachées.

### 4 LE LAIT AIDE, L'EAU NON

La capsaïcine est liposoluble, pas hydrosoluble. C'est pourquoi l'eau aggrave même la sensation de brûlure. Les produits laitiers aident vraiment : la protéine caséine fixe la capsaïcine et l'évacue.

### 7 LES PIMENTS SOUTIENNENT LE RÉGIME

Les piments peuvent constituer un substitut au sel. Grâce au piquant qu'ils libèrent, il n'est pas nécessaire d'utiliser autant de sel, ce qui est un avantage, notamment dans le cadre de régimes ou d'une alimentation pauvre en sel. Le métabolisme est fortement stimulé, ce qui entraîne une combustion accrue de calories.

### 2 LE CORPS PEUT « SURCHAUFFER » – MAIS SEULEMENT EN APPARENCE

Les aliments pimentés n'augmentent pas la vraie température corporelle, mais ils dilatent les vaisseaux sanguins, stimulent la circulation et font transpirer. C'est la raison pour laquelle les pays chauds mangent souvent très piquant : en transpirant, on finit par se rafraîchir.

### 5 LE « CHILI-HIGH » EST RÉEL

En cas de forte sensation de piquant, le corps libère des endorphines pour atténuer la douleur. Cela explique pourquoi certaines personnes deviennent dépendantes des plats piquants – c'est une ivresse naturelle.

### 8 LA CAPSAÏCINE PEUT SOULAGER LES DOULEURS

En crème, la capsaïcine est utilisée en médecine pour soulager les douleurs nerveuses, articulaires et musculaires. L'astuce : la capsaïcine surstimule les récepteurs de douleur – ensuite, ils se calment pendant un certain temps.

### 3 LE PIQUANT PEUT SE TRAVAILLER

Plus tu manges piquant, moins ton corps réagit violemment. Les récepteurs TRPV1 s'y habituent – certains sont même « désactivés ». C'est pourquoi les habitants de Thaïlande, d'Inde ou du Mexique peuvent manger des choses qui terrasseraient d'autres personnes.

### 6 PLUS PIQUANTS QUE LE PIMENT – MAIS NON COMESTIBLE

La plante semblable à un cactus Euphorbia resinifera produit de la résinifératoxine – une substance jusqu'à 1000 fois plus piquante que la capsaïcine pure. Elle active le même récepteur de douleur, mais elle est hautement toxique et ne constitue pas un aliment.

### 9 LES OISEAUX NE RESSENTENT PAS LE PIQUANT

La capsaïcine n'agit que sur les mammifères, pas sur les oiseaux. C'est une astuce de l'évolution : les oiseaux dispersent les graines sur de longues distances sans les digérer, tandis que les mammifères les mâcheraient.

# CHEFS *Secret*

Nos **Signature Hot Sauces** sont le statement de l'été. Une sauce piquante faite maison incarne la personnalité, le soin et souligne **ta propre signature culinaire**. Grâce à la combinaison ciblée de composants aigres-doux et au choix réfléchi de différents piments, un goût individuel et artisanal se crée, avec une identité gustative claire. Notre équipe de chefs te présente des sauces qui ont du caractère et qui attirent les regards en été.

SAUCES PIQUANTES  
MAISON POUR LES  
JOURS DE GRANDE  
CHALEUR



## RAPHIS ORIGINAL HABANERO HOT SAUCE AVEC TEQUILA



## JOSEFS CARIBBEAN SUNBURN HOT SAUCE



## LA SPICY VITA CHILI SAUCE BY ANDREAS



## BLOND HOT FUR(R)Y



# Hot AND Cold

TACOS CHAUDS, BOISSONS FRAÎCHES, SAVEURS SANS LIMITES – VOICI LE GOÛT DE L'ÉTÉ

La culture estivale suisse est marquée par l'apéro, les petits snacks, les bons drinks et la convivialité. Sous l'influence internationale, les tacos se sont imposés comme un incontournable et une sauce épicée et piquante ne saurait manquer. Moins connu, mais tout aussi passionnant, est l'utilisation de Hot Sauces dans des cocktails glacés. Selon l'utilisation, elles modifient fondamentalement le goût et le caractère d'un plat ou d'un drink. Nous montrons comment une Hot Sauce peut être interprétée de différentes manières : singulière dans son expression et pourtant parfaitement coordonnée.

## MEXIQUE

MICHELADA

TACO AU MAIS GRILLÉ  
ET HARICOTS NOIRS

## CARAÏBES

### Ananas-Chili-Margarita:

- 1 cl Tequila
- 1 cl Cointreau
- 2 cl rhum
- 5 cl jus d'ananas
- 2 cl jus de citron vert
- 1 ml Tabasco
- 60 g glaçons
- 30 g ananas
- 20 g carambole
- 3 g citrons verts zestes

Verser la tequila, le Cointreau, le rhum, le jus d'ananas, le jus de citron vert et le Tabasco dans le shaker, puis shaker vigoureusement. Filtrer dans un verre rempli de glaçons. Enfiler les fruits sur des brochettes et garnir de zestes de citron vert.

### ANANAS-CHILI-MARGARITA

TACO AU FILET  
MIGNON DE PORC ET  
SALSA ANANAS-CHILI

Découvre nos nouvelles sauces Hellmann's Variety à la page 20. Elles constituent une base idéale pour ton taco individuel. Ou laisse-toi inspirer par nos créations de sauces froides sur [ufs.com](http://ufs.com).

Vers les  
recettes



# POSSIBILITÉS SANS FRONTIÈRES

DE SÃO PAULO À MUMBAI – SAUCES PIQUANTES DANS LES COCKTAILS ET LES TACOS

BANGKOK DESTINY



CORÉE

COCKTAIL CORÉEN AU KIMCHI



HOT SÃO PAULO



MARTINI AVEC UN PIMENT HABANERO



EUROPE

COCKTAIL NIMBU PANI ÉPICÉ



THAÏLANDE

TACO AUX CREVETTES GÉANTES ET SALADE DE PAPAYE



TACO AUX BOULETTES DE THON ET KIMCHI



TACO AU STEAK DE BŒUF ET SAUCE CHIMICHURRI



AMÉRIQUE DU SUD

TACO AU CHORIZO ET CHOU-FLEUR



TACO AU POULET ET SAUCE NAAGIN



INDE

Vers les recettes



# Moutons nez noir DU VALAIS

LA TONDEUSE LA PLUS NATURELLE DU MONDE



En tant que « tondeuses » naturelles des Alpes, les moutons nez noir du Valais broutent même les pentes raides et difficilement accessibles, contribuant ainsi de manière décisive à la préservation du paysage de montagne.

**Dès que la neige fond dans les Alpes, que les premières fleurs alpines apparaissent entre les rochers et que des herbes fraîches, des graminées et de jeunes pousses poussent dans les prés, nous savons : l'été est là.**

Malheureusement, cette splendeur ne dure que peu de temps, car en altitude, les premières températures froides reviennent dès la fin de l'été. Cela signifie que d'ici là, les alpages doivent être broutés, sinon l'herbe pousse trop haut, se dessèche et reste couchée sous forme de foin sec. Le sol ne peut plus geler correctement, la neige ne trouve plus de prise et le risque d'avalanches augmente. De plus, l'eau de fonte emporte plantes, racines et couches d'humus entières, ne laissant qu'un sol aride. De nombreuses régions de montagne de Suisse sont touchées par ce problème.

En Valais cependant, on a trouvé une solution aussi simple que géniale : **le mouton nez noir – également connu comme la « tondeuse » naturelle des Alpes.** Les moutons, élevés à l'origine en Valais, fascinent non seulement par leur apparence marquante, mais assument une tâche décisive pour la préservation du paysage de montagne. Ils atteignent des surfaces raides et difficilement accessibles, mangent même les chardons et les orties et veillent à ce que les pâturages du Valais restent en bonne santé.

Pour en savoir plus sur cette race de moutons particulière et son importance pour la nature et la culture, nous avons accompagné **l'éleveur Viktor Seematter** en Haut-Valais pendant une journée. Nous avons ainsi obtenu des aperçus aussi bien sur l'élevage des moutons nez noir que sur les préparatifs de la désalpe, qui attire chaque année de nombreux visiteurs de Suisse et de l'étranger en Valais.



Connus pour leur tempérament doux, les moutons nez noir se montrent souvent curieux et confiants – même au pâturage, ils recherchent volontiers la proximité les uns des autres.



Ils fuient la chaleur et cherchent des endroits frais et ombragés les jours chauds.

## En haut sur l'alpage

Les moutons nez noir sont très frugaux et faciles à vivre, mais ils n'aiment pas la chaleur. C'est pourquoi, selon la météo, ils sont montés à l'alpage entre fin mai et fin juin, à plus de 2'000 mètres d'altitude. Là-haut, ils trouvent encore un peu de neige par endroits ou peuvent se rafraîchir à l'ombre des rochers. Les moutons se déplacent ensemble en troupeau à travers le terrain, les plus âgés transmettant leur savoir sur les chemins et les pâturages aux plus jeunes. Mâles et femelles sont séparés afin d'éviter les saillies imprévues et de piloter l'élevage de manière ciblée. Cela est particulièrement important pour le concours d'automne qui suit l'été et la désalpe. Les éleveurs de la commune s'y retrouvent pour faire évaluer leurs nez noir. Des juges spécialisés évaluent les animaux selon la constitution, la ligne du dos, la position des pattes, la structure de la toison, les cornes et le charisme – et l'évaluation détermine quels moutons seront utilisés pour l'élevage l'année suivante.





Pour éviter un choc thermique et habituer les animaux en douceur à l'eau, on les place dans un bassin d'eau tiède.



Dans la station de lavage, les moutons sont aspergés d'eau pour détacher la fine terre de la laine.



Les moutons sont shampooinés avec un produit de lavage doux pour mieux démêler la laine feutrée.



Après un rinçage minutieux, les moutons sont remis dans de l'eau claire afin qu'aucun résidu de savon ne reste accroché à la laine.



L'eau est chauffée de manière tout à fait traditionnelle dans une grande marmite sur le feu, puis versée dans le bassin froid.

Pour Viktor, le concours d'automne est bien plus qu'une compétition, car la rencontre avec d'autres éleveurs est une tradition transmise au fil des années et en même temps une belle fête qui fait partie de la culture.

**Programme bien-être pour les moutons nez noir**

Pour obtenir un bon score au concours d'automne, il est important de préparer les moutons pour leur passage. Viktor l'appelle affectueusement « programme bien-être pour mes dames » et explique que l'été à l'alpage a laissé quelques traces, tout en montrant la toison. « Avant de commencer le lavage, nous devons d'abord enlever la saleté grossière et démêler très délicatement la laine feutrée à la main. Bien sûr, il y a de bons biscuits en récompense », dit Viktor en nourrissant le mouton avec du pain séché.

La préparation comprend également le retrait des élastiques fixés au sommet du crâne. Ils permettent pendant l'été à l'alpage que les moutons puissent voir malgré leur longue

toison bouclée. « Sans les élastiques, ce serait vraiment dangereux pour les moutons en montagne », explique Viktor.

Dans la station de lavage, les moutons sont aspergés d'eau afin de détacher la fine terre présente dans leur laine. Ensuite, ils sont placés dans un bassin d'eau tiède, ce qui permet de les habituer en douceur à l'eau et d'éviter un choc thermique. Viktor et ses assistants réchauffent l'eau de manière traditionnelle dans une grande marmite sur le feu et ajoutent ensuite l'eau chaude dans la cuve plus fraîche pour en ajuster la température.

Lors du shampooing qui suit, les moutons sont frictionnés avec un détergent doux et régulièrement arrosés d'eau pour éliminer les saletés restantes. Le produit de lavage facilite en outre le démêlage de la laine encore feutrée. Après un rinçage minutieux, les moutons se tiennent une dernière fois dans de l'eau claire afin qu'aucun résidu de savon ne reste sur la laine. Ils quittent le bassin en dégoulinant, se secouent brièvement puis sèchent

au soleil. Petit à petit, on voit comment la toison désormais propre et blanche, avec ses boucles serrées, gonfle et retrouve sa structure typique.

Pour Viktor, c'est avant tout un beau moment. Le travail lui plaît, on est ensemble dehors et on passe une journée passionnante avec des amis et d'autres éleveurs. En même temps,

on constate que le travail pendant l'été à l'alpage a porté ses fruits. Quand l'un de ses moutons est primé au concours d'automne, cela lui fait particulièrement plaisir. La préservation des moutons nez noir du Valais est une évidence pour Viktor, car ils font partie du paysage valaisan et sont un élément incontournable de la tradition régionale.

« Comme les montagnes devant ma porte, les moutons nez noir font partie de ma vie. Avec eux, je préserve un morceau de la tradition valaisanne. » Viktor Seematter



Après le séchage au soleil, on voit comment la laine désormais propre et blanche, avec ses boucles denses, reprend du volume et retrouve sa structure typique.



La présentation d'automne vit de la rencontre entre les éleveurs. C'est une fête conviviale de rencontres et de traditions vivantes autour des moutons à nez noir du Valais.



Fraîchement toiletté, le mouton nez noir est prêt pour le concours d'automne – un moment où des mois de soins et de travail d'élevage se révèlent.



# ENVIE D'AGNEAU

*piquant?*

Nous aussi. De préférence sur le grill, avec du piment, de la fumée et une bonne dose de chaleur estivale. BBQ sans retenue – feu vert pour la saveur.



CUISINE  
SUISSE+  
MODERNE



# CHEFS SECRET HOT SAUCES



# BBQ *Burger* TIME



**La Classique:  
Hellmann's Real**

- La marque de mayonnaise n° 1 mondiale\*
- Un goût de mayo authentique depuis 1913
- Base parfaite pour sauces et dips, salades et dressings

\*Source : Euromonitor, Cooking Ingredients & Meals, chiffre d'affaires de détail (RSP) en 2025

**BIENTÔT DISPONIBLE !**

**La Préférée:  
Hellmann's Cocktail**

- Sauce relevée – ready to use
- Idéale pour wraps, sandwiches et burgers
- Classique avec des crevettes, et des entrées froides



**BIENTÔT DISPONIBLE !**

**La Fraîche:  
Hellmann's Tartar**

- Sauce acidulée-relevée avec cornichons et herbes fraîches
- Parfaite avec des bâtonnets de poisson croustillants et du rosbif froid
- Harmonieuse, fraîche et équilibrée en goût



**BIENTÔT DISPONIBLE !**

**La Corsée:  
Hellmann's Aioli**

- Goût équilibré avec un fin arôme d'ail
- Base finement assaisonnée pour burgers et dips
- Crémeuse, intense et polyvalente



**L'Alternative:  
Hellmann's Vegan**

- Sans lactose et sans gluten
- Riche en oméga-3 grâce à 51 % d'huile de colza
- Sans conservateurs
- Vegan – 100 % végétal

BURGER DE BŒUF  
AU KIMCHI AVEC UNE  
SAUCE COCKTAIL

BURGER DE PORC  
À LA CITRONNELLE ET  
SAUCE AIOLI



BURGER AUX  
FILETS DE PERCHE ET  
SAUCE TARTARE



Vers les  
recettes



# Saisir À FEU VIF



Lors de la cuisson à feu vif ou sur le gril, la pièce à cuire est d'abord exposée à une chaleur directe très élevée. En peu de temps, une coloration prononcée aux arômes de rôtissage intenses se forme à la surface. Ensuite, on poursuit la cuisson à chaleur indirecte pour amener le produit au degré de cuisson souhaité de manière douce et homogène.

Les arômes de rôtissage qui en résultent sont le fruit de la réaction de Maillard. Elle se déclenche dès que la surface de la pièce à cuire est suffisamment chaude et sèche. Les protéines et les sucres réagissent entre eux, forment de nouveaux composés aromatiques et apportent profondeur, arômes de rôtissage et une coloration appétissante.

ROULADE D'AGNEAU ROSÉ,  
CRESSON DE FONTAINE ET  
TOMATES AU FOUR

**Sauce:**

50 g échalotes  
4 cl **Oliogastro Crème à rôtir**  
1 dl Malbec  
3 g grains de poivre  
2 pcs. feuilles de laurier  
1 pc. brin de romarin  
3 cl whisky  
2 dl **Knorr Professional Sauce**  
**Demi-glace**, préparée  
400 g **Hellmann's Tomato Ketchup**  
100 g **Hellmann's BBQ Marinade**

**Sauce:**

Faire revenir les échalotes dans la matière grasse. Ajouter les grains de poivre et le laurier, puis déglacer avec le Malbec. Laisser réduire, ajouter le romarin et le whisky. Compléter avec la demi-glace et laisser mijoter 5 minutes. Passer au tamis, mélanger avec le ketchup et la marinade barbecue.



**Knorr**  
PROFESSIONAL

SALADE DE CHOU ET CÉLÉRI  
AUX CÂPRES ET BASILIC

SALADE DE CHOU  
ET DE COURGETTE  
AU CHOU NOIR

## LES *Must-haves* DE L'ÉTÉ

En Suisse, les grillades font tout simplement partie de l'été, tout comme le French Dressing accompagne la salade. Que ce soit préparé de manière classique ou en variante avec du babeurre ou de la moutarde de Dijon – le Knorr Professional French Dressing est polyvalent et accompagne aussi bien les salades fraîches que la cuisine estivale au grill.

SALADE DE CHOU, POMME  
ET CONCOMBRE



CÔTELETTES D'AGNEAU,  
SAUCE BBQ ET LÉGUMES  
DU GRIL

Comme son nom l'indique, la sauce BBQ est un élément incontournable de tout BBQ. Que ce soit sur le grill en marinade ou pour tremper, un été sans sauces froides est tout simplement inimaginable.

STEAK DE GIGOT D'AGNEAU,  
ENDIVES GLACÉES ET  
SAUCE BBQ



←  
Vers les  
recettes

LA NOUVELLE *Star* DU MARCHÉ ALIMENTAIRE SUISSE

QU'Y A-T-IL DEDANS ?



Protéine de pois



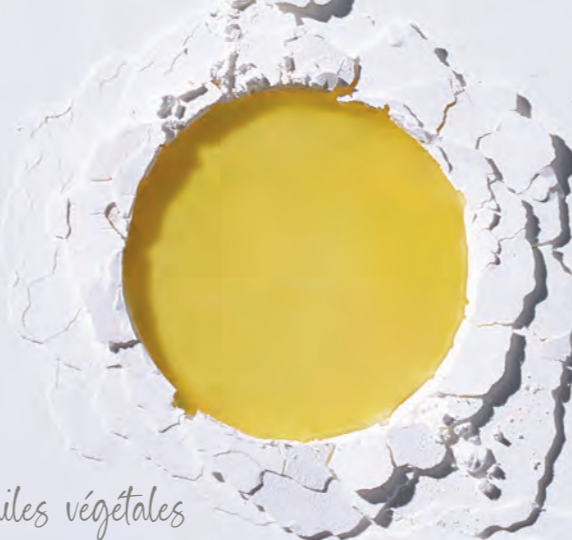
Sel alimentaire



Sucre



Huiles végétales



Lécithine



Eau



Chaque cuisine a ses stars. Aujourd'hui, ce sont des produits qui font plus que simplement remplacer. Notre **Knorr Professional Crème culinaire** a mérité cette place : elle fonctionne de manière fiable, **reste stable à la chaleur et à l'acidité** et **remplace la demi-crème et la crème pour sauces 1:1. Végétale, sans allergènes** et avec une **teneur en matière grasse réduite**, elle s'adapte aux styles culinaires les plus divers – sans perdre en onctuosité. Qu'elle soit pensée de manière classique ou moderne, elle convainc là où la fiabilité compte au quotidien.

**MAIZENA**<sup>®</sup>  
La base est composée  
de Maizena Amidon de  
maïs !

# LÉGUMES D'ÉTÉ AVEC CREAMY-NESS



**1** MINI-AUBERGINE GRILLÉE ET SAUCE CRÉMEUSE À LA ROQUETTE

**2** CÉLERI GRILLÉ AVEC UNE SAUCE CRÉMEUSE AU CRESSON DE FONTAINE



**3** FAGOT DE POIS MANGE-TOUT GRILLÉS ET SAUCE CRÉMEUSE À L'ÉCHALOTE



**4** SALADE DE LÉGUMES TIÈDES, SAUCE CRÉMEUSE AUX PETITS POIS ET CRUNCH DE PANKO

**1**  
**Sauce à la roquette :**  
 50 g échalotes  
 4 cl **Oliogastro Crème à rôtir**  
 2 dl **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**, préparée  
 2 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 roquette  
 150 g sel et poivre

**Sauce à la roquette :**  
 Suer les échalotes dans la matière grasse. Mouiller avec le bouillon de légumes et la crème culinaire et porter à ébullition. Ajouter la roquette et mixer. Passer et assaisonner.

**2**  
**Sauce au cresson de fontaine :**  
 50 g échalotes  
 1 pc. pomme Granny Smith  
 4 cl **Oliogastro Crème à rôtir**  
 200 g cresson de fontaine  
 4 dl **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**, préparée  
 1 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 3 g **Knorr Professional Aromat**  
 sel et poivre

**Sauce au cresson de fontaine :**  
 Suer les échalotes et les dés de pommes dans la matière grasse. Ajouter le cresson de fontaine et porter à ébullition avec le bouillon de légumes et la crème culinaire. Mixer finement et assaisonner.

**3**  
**Sauce à l'échalote :**  
 4 cl **Oliogastro Crème à rôtir**  
 150 g échalotes  
 2 cl Noilly Prat  
 1 dl vin blanc  
 1 dl **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**, préparée  
 4 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 sel et poivre

**Sauce à l'échalote :**  
 Chauffer la matière grasse et y suer les échalotes. Déglacer avec le Noilly Prat et le vin blanc, puis étuver à bonne cuisson à couvert. Ajouter le bouillon de légumes et la crème culinaire, puis porter à ébullition. Mixer la sauce, passer et assaisonner.

**4**  
**Sauce aux petits pois :**  
 50 g échalotes  
 4 cl **Oliogastro Crème à rôtir**  
 2 dl **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**, préparée  
 3 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 sel et poivre

**Sauce aux petits pois :**  
 Suer les échalotes dans la matière grasse. Ajouter le bouillon de légumes, laisser mijoter pendant 5 minutes, puis réduire en fine purée. Incorporer la crème culinaire et porter encore une fois à ébullition, assaisonner. Réduire la moitié des petits pois en fine purée avec une partie de la sauce, réserver au chaud.

*Knorr*  
 PROFESSIONAL

**1 CHOURAVE CRÉMEUX AVEC SAUCE AU MISO BLANC ET HUILE DE PIMENT**



- 1**
- Boules de légumes :**  
 500 g chou-raves  
 200 g **Chirat Haricots soissons**  
 3 pcs. œufs  
 1 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 80 g séré maigre  
 10 g **Knorr Professional Bouquet de légumes au goût de beurre et fines herbes**  
 40 g **Knorr Professional Stocki® Purée de pommes de terre**
- Sauce miso :**  
 100 g échalotes  
 2 cl huile d'olive  
 1 dl vin blanc  
 5 dl **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**, préparée  
 4 sach. thé à la camomille  
 200 g miso  
 1 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 poivre de Cayenne  
 sel et poivre

**Boules de légumes :**  
 Prélever des billes de chou-rave et les cuire dans l'eau salée. Cuire à bonne cuisson les parures de chou-rave séparément, puis les mixer finement avec les haricots de soissons, les œufs, la crème culinaire, le séré et le bouquet de légumes. Incorporer les flocons de Stocki et verser dans un sac à dresser. Dresser la masse dans un moule de silicone graissé. Envelopper dans un papier-film et pocher au steamer à 85 °C pendant 30 minutes. Démouler encore chaud.

**Sauce miso :**  
 Suer les échalotes translucides dans l'huile d'olive, déglacer au vin blanc. Porter le bouillon de légumes à ébullition, ajouter un sachet de thé et laisser infuser, retirer le sachet et laisser réduire de moitié. Y mélanger la pâte miso, mixer finement et passer. Ajouter la crème culinaire et rectifier l'assaisonnement.

**Dressage :**  
 Déposer la grosse boule de chou-rave évidée au centre de l'assiette. Disposer harmonieusement les petites boules de chou-rave. Napper le tout de sauce. Décorer avec de l'huile de piment et des pétales de fleurs.

**2 PASTÈQUE GRILLÉE ET SAUCE CAVAILLON CRÉMEUSE**



- 2**
- Pastèque :**  
 800 g pastèque  
 1 dl Porto blanc
- Sauce Cavaillon :**  
 400 g melon de Cavaillon  
 1 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 2 dl prosecco  
 20 g miel d'acacia
- Pastèque :**  
 Préparer des portions de pastèque, déposer dans un bac GN et ajouter le Porto. Mettre sous vide, ainsi le Porto pénètre dans la pastèque. Sortir la pastèque et le griller.
- Sauce Cavaillon :**  
 Mixer finement le melon avec la crème culinaire. Incorporer le prosecco et le miel d'acacia.

**3 FLEUR DE COURGETTE CROUSTILLANTE AVEC UNE SAUCE CRÉMEUSE AU FROMAGE FRAIS**



- 3**
- Fleurs de courgette :**  
 80 g farine tempura  
 50 g **Maizena Amidon de maïs**  
 2 dl eau  
 sel et poivre  
 10 pcs. fleurs de courgettes
- Sauce au fromage frais :**  
 2 dl **Knorr Professional Crème culinaire, à base végétale**  
 5 g **Knorr Professional Bouillon de légumes nature**  
 300 g fromage frais  
 5 g zeste de citron râpé  
 1 g muscade  
 sel et poivre

**Fleurs de courgette :**  
 Mélanger la farine à tempura, la maizena, l'eau et les épices à l'aide d'un fouet. Tremper les fleurs dans la pâte et les faire frire à 170 °C dans la friteuse. Les égoutter sur du papier absorbant, les saler et les garder au chaud.

**Sauce au fromage frais :**  
 Porter à ébullition la crème culinaire avec la poudre de bouillon de légumes et y mélanger le fromage frais. Ajouter le zeste de citron râpé et assaisonner.

# Plus que des recettes :

CUISINE  
SUISSE +  
MODERNE

Tu cherches des cadeaux pour ton équipe ?  
Nos ateliers ont quelque chose pour tous !  
Par exemple notre atelier **PURÉE ALIMENTAIRE !**

**Découvre les nouvelles dates maintenant !**

INTÉRESSÉ(E) ?  
VISITE NOTRE  
SITE WEB !



Vaisselle :  
**Keramikatelier MAELIA**  
[www.maelia-keramik.ch](http://www.maelia-keramik.ch)

MAELIA

Photographie  
**Food Visuals AG**  
[www.foodvisuals.ch](http://www.foodvisuals.ch)



**Reste informé(e) – suis-nous :**



@ufschefs.ch



@Culinary Fachberatung CH



@chefmanship



Unilever  
Food  
Solutions