

Le bonheur est dans le pré

INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELLS
MARS | 2022



06

Origine Champignons bio
Made in Oberland zurichoiss

12

Vin végétalien
Du pied de vigne à la mise
en bouteille

14

Herbes de cuisine
Où l'herbe est-elle
plus verte?

Sommaire

04

Portrait

Lauren Wildbolz

06

Champignons

Des touche-à-tout polyvalents

10

Tofu

La conscience tranquille

12

Vins

Vraiment végétaliens

14

Jardin d'herbes aromatiques

Herbes, pousses et germes

16

Centrifugeuse

On veut du goût et de la couleur

18

Fermentation

Noble et sain

Le plaisir, cela se cultive

L'alimentation végétalienne et végétarienne est en vogue. Cela représente un défi pour les restaurateurs. Mais surtout une opportunité.

VARIÉ, SURPRENANT, ÉQUILIBRÉ

Dès maintenant, nous vous proposons encore plus de plaisir avec le magazine Cook. Dans chaque numéro, nous mettons l'accent sur un thème autour duquel nous vous proposons des recettes créatives, des informations de fond passionnantes et des produits de qualité.

Pour commencer, nous vous livrons les plaisirs du terroir. En effet, peu d'autres tendances modifient actuellement autant nos habitudes alimentaires que la cuisine végétarienne et végétalienne. Que signifie au juste cette évolution pour le secteur gastronomique? Les alternatives sont légion. Des champignons aux lentilles comme fournisseurs variés de protéines, en passant par les créations les plus surprenantes à base de légumes: dans notre assortiment se trouve un panier bien garni de produits qui peuvent constituer la base d'une alimentation végétarienne ou végétalienne complète et équilibrée. Dans cette édition du magazine Cook, vous trouverez l'inspiration nécessaire pour intégrer facilement cette gamme attrayante à votre concept de restauration existant. Une gamme qui ne se veut pas être un remplacement, mais un plaisir. Le plaisir du terroir.

D. Fichte

David Fichte

Chef de l'Équipe Compétence Culinaire



Saveurs prodigieuses qui flattent et subjuguent le palais. Délices de choix du monde entier.



Lauren Wildbolz ✓

En Suisse, Lauren Wildbolz est une pionnière de la gastronomie végétalienne dont l'expérience profite aujourd'hui à d'autres restaurateurs. Et aux amateurs de délicates créations gastronomiques.

ÉLARGISSEMENT DE L'HORIZON CULINAIRE

C'est en 2010 que Lauren Wildbolz a ouvert le premier restaurant végétalien de Suisse. Avec cette idée que la société est prête pour une gestion durable de la nature. «À l'époque, je n'ai pas seulement dû me battre contre des préjugés. Les produits et matières premières végétaliens étaient encore peu nombreux dans le commerce. Sans parler des unités de vente pour la restauration.» Plus tard, elle s'est lancée dans le catering, elle a écrit deux livres de cuisine végétalienne, a élargi l'offre de son entreprise «Future Cuisine» avec des cours de cuisine, une ligne de produits, des conférences et des conseils en gastronomie. «Il s'agit toujours pour moi de montrer à quel point la cuisine à base de plantes peut être une source d'inspiration. Qu'il ne s'agit justement pas de renoncer, mais de découvrir. Puiser dans le royaume des plantes est fastueux aussi, une nouvelle expérience gustative, quelque chose de noble et un élargissement de l'horizon culinaire.»



«LA CUISINE PLANT-BASED EST BIEN PLUS QU'UNE TENDANCE.»

Aujourd'hui, la vision de Lauren Wildbolz semble se concrétiser. La cuisine végétalienne n'est plus confinée dans une niche, mais devient de plus en plus synonyme de durabilité. Et de plaisir certain. À partir de produits bio à base de plantes, Lauren Wildbolz et son équipe préparent des créations alimentaires raffinées pour des caterings de haut niveau. Et la demande est en hausse. Ce dernier point vaut également pour les conseils en restauration: de plus en plus d'établissements souhaitent profiter des compétences de la pionnière pour élargir leur offre. «J'aime partager mes connaissances. Il ne s'agit évidemment pas de montrer aux professionnels de la cuisine comment cuisiner. Ce sont eux qui connaissent le mieux le métier. Je donne plutôt des indications sur les matières premières végétaliennes qui conviennent le mieux et pour quoi. Et comment ils peuvent intégrer judicieusement une offre végétalienne dans leur concept existant.» Car, Lauren Wildbolz en est convaincue: «La cuisine plant-based est depuis longtemps bien plus qu'une tendance.»



Portrait

LAUREN WILDBOLZ

«Il est important de rester authentique»

Allons-nous tous un jour adopter un régime exclusivement végétalien?

Certaines études prédisent carrément que nous réduirons de 50% notre consommation d'aliments d'origine animale au cours des cinq à dix prochaines années. Les produits à base de plantes ont aussi un avantage sur les produits d'origine animale en ce qui concerne les risques de contamination, la durée de conservation ou les marges bénéficiaires, ce qui les rend particulièrement intéressants pour l'industrie agroalimentaire. Cela ne fait que renforcer encore leur essor.

Pourquoi la gastronomie a-t-elle parfois tant de mal avec l'alimentation végétalienne?

C'est bien la question que je me pose. Parce qu'au fond, ce n'est pas si compliqué que cela. En cuisine, je trouve qu'il est beaucoup plus compliqué de prendre en compte les allergies. Souvent, lors de mes consultations, il s'agit simplement de franchir le pas. Mais il y a aussi de nombreux cuisiniers qui s'intéressent de près à la thématique «à base de plantes».

Qu'est-ce qui constituerait une bonne entrée en matière?

Je pense qu'il est important de rester authentique, avec une offre végétalienne qui corresponde au concept du restaurant. Ce n'est pas si difficile. Le mieux est de transformer une recette existante en recette végétalienne en remplaçant les produits d'origine animale par des produits d'origine végétale. L'essentiel est d'utiliser les bons produits ou matières premières végétales.

Et comment puis-je m'assurer que l'alimentation soit équilibrée?

En combinant habilement les cinq éléments de base que sont les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses ainsi que les noix et les graines. Les possibilités de combinaisons sont pratiquement illimitées.



Où puisez-vous votre inspiration?

D'une part, de plats absolument traditionnels, que j'essaie ensuite de rendre végétaliens. Mais je m'inspire surtout de la cuisine des temples bouddhistes, où l'alimentation à base de plantes est une tradition depuis deux mille ans et où l'on trouve par conséquent un savoir très ancien. J'y découvre toujours des choses passionnantes.

Retrouvez toute l'interview sur:
cook.transgourmet.ch/wildbolz

Des touche-à-tout polyvalents

Les champignons ne sont ni des animaux ni des végétaux. Ils se suffisent à eux-mêmes. En cuisine aussi. Et comment!



À LA POÊLE, PANÉS, FARCIS

Les champignons sont incontournables dans de nombreux plats traditionnels, mais dans la cuisine végétarienne et végétalienne, ils occupent une place bien particulière. Ce qui n'est pas étonnant d'ailleurs: ils contiennent beaucoup de vitamines et sont riches en protéines. Cela les rend particulièrement précieux pour une alimentation complète et équilibrée. En même temps, ils offrent une immense diversité qui n'a rien à envier à celle de la viande ou du poisson. Ni en termes de goût, ni en termes de consistance. Tout dépendra de la variété et de la préparation: cèpes sautés, pleurotes panés, champignons farcis, shiitakes émincés... on peut même préparer un foie gras végétarien avec des champignons. Une variation culinaire, pas uniquement pour végétariens et végétaliens. Et si la méthode de culture et l'histoire qui les accompagne sont en plus bonnes, alors le plaisir devient irrésistible. Et maintenant, plein feu sur nos champignons bio Origine.

LES CHAMPIGNONS BIO ORIGINE



Un local de production quelque part dans l'Oberland zurichois. Le foyer de nos champignons bio Origine est aussi le royaume de Patrick Romanens, fondateur de Fine Funghi AG. Cet agronome diplômé de l'EPFZ a parcouru le monde pour en apprendre davantage sur les champignons, poursuivant sans relâche un seul et même but: assurer des cultures respectant les principes biologiques, sans pesticides ni fongicides. Il faut pour cela une base, appelée le substrat. Celui du shiitake de l'Oberland zurichois, par exemple, est majoritairement constitué de sciure et de son de blé, deux éléments résiduels de la production d'entreprises environnantes, et qui fournissent au champignon aromatique le terreau idéal. Le substrat est lui-même entouré d'une gaine participant à créer le climat propice. Plus tard, lorsque la gaine est retirée afin que le champignon entame sa croissance, la température, l'humidité, le tirage d'air et l'intensité lumineuse seront aussi décisifs, tout comme l'entretien d'ailleurs: les blocs de substrat du shiitake sont régulièrement déplacés, pour que les vibrations engendrées stimulent la croissance. Le pleurote du panicaut à l'inverse ne doit être agité sous aucun prétexte. Chaque champignon présente ainsi des caractéristiques différentes – exactement comme ce sera le cas, bien plus tard, dans l'assiette.



ORIGINE
BIO PLEUROTÉS DU PANICAUT

Suisse

049170

500 g 13.90

ORIGINE
BIO SHII-TAKE

Suisse

049169

500 g 13.90

ORIGINE
BIO MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

3 sortes de champignons de culture frais
Suisse

049240

400 g 10.80

STORYBOOK:
TRANSGOURMET-ORIGINE.CH

Les protéines venues d'ailleurs

Les lentilles sont un incontournable de la cuisine végétarienne et végétalienne. Elles fournissent des protéines essentielles et sont extrêmement variées. Tout naturellement.

LENTILLES BLONDES DE SAINT-LOUR ORIGINE

Lentilles beluga, lentilles rouges, lentilles vertes, brunes, blondes... la petite légumineuse sait ce que signifie varier les plaisirs! Certaines restent fermes à la cuisson, idéales pour les salades. D'autres se désagrègent et peuvent être facilement façonnées et transformées. Mais une chose est sûre: toutes les lentilles ont en commun d'être d'excellentes sources de protéines, parfaites pour notre cuisine végétarienne et végétalienne. Les lentilles blondes de Saint-Flour Origine donnent en plus à elles seules une touche d'exclusivité supplémentaire. Ces pépites blondes sont cultivées sur un plateau situé entre 800 et 1'200 m d'altitude, dans la région française Auvergne-Rhône-Alpes. Ici, les petits agriculteurs mettent un point d'honneur à ce que leur production tienne compte de l'écosystème, sans herbicides, fongicides ou autres pesticides malvenus. Ainsi, ce sont les coccinelles et les sauterelles qui, avec d'autres insectes utiles, jouent le rôle de prédateurs naturels contre les ravageurs, nous permettant par la même occasion de nous délecter de cette variété de lentilles. Une variété de première qualité à la peau fine sans être farineuse, offrant une saveur douce et sucrée.



ORIGINE
LENTILLES BLONDES DE ST-LOUR

France

212320

1 kg 8.90

cook.transgourmet.ch



FOIE GRAS VÉGÉTARIEN | SALADE D'HERBES AROMATIQUES | LENTILLES AU BALSAMICO

Ingrédients pour 10 portions

Foie gras végétarien

1 kg	Origine Bio Pleurotes du panicaud de l'Oberland zurichois
200 g	Champignons de Paris, bruns
100 g	Céleri pomme
50 g	Natura Carottes bio
100 g	Premium Topinambour
80 g	Oignons
15 g	Ail
50 g	Poireau
200 ml	Woodbridge Chardonnay
20 ml	Honorable Madeira

20 ml	Sandemann Porto, blanc
80 g	Beurre
	Sel
	Premium Poivre noir de Kampot
2 g	Agar-agar

Salade d'herbes aromatiques et lentilles

100 g	Origine Lentilles blondes de Saint-Flour
500 ml	Origine Balsamico Bio Mussini

100 g	Micro Leaves Pois verts
100 g	Cresson de fontaine
80 g	Fenouil doux
20 g	Bourrache
25	Pâquerettes, rouges

Préparation:

cook.transgourmet.ch

Le plaisir du tofu ...
la conscience
tranquille



GRACE
PREMIUM THAI LAIT DE COCO

Thaïlande

403500

1 l 3.95



NATURA
BIO TOFU NATURE

Autriche

030290

1 kg 7.75



Peu d'aliments sont autant associés à l'alimentation végétalienne et végétarienne que le tofu. Pourtant, le tofu est tout sauf une invention récente.

UN GOÛT NEUTRE? IL A SURTOUT TOUS LES TALENTS!

Avec le tofu, tout est multiple. Même les histoires concernant son origine. La seule chose à propos de laquelle tout le monde est d'accord est que le tofu fait partie de la cuisine asiatique depuis des siècles. Il est fabriqué à partir de fèves de soja, ou plutôt de lait de soja. Comme pour le fromage, on fait cailler les protéines du lait de soja, on les sépare du liquide et on les presse pour en faire du tofu. Le fait que le résultat soit plutôt neutre en termes de goût ne rend pas cette source saine de protéines le moins du monde ennuyeuse. Bien au contraire! D'une part, le tofu existe dans les variations les plus diverses. Prenons le tofu fumé par

exemple, qui enrichit la cuisine d'un arôme épicé et fumé. D'autre part, le tofu est justement passionnant en raison de sa base neutre. En effet, il peut être transformé et aromatisé de multiples façons, que ce soit pour des desserts, des salades, des plats principaux, grillé, cuit à la vapeur ou croustillant dans une enveloppe de panko. Il n'est donc pas étonnant que cet aliment de base venu d'Asie soit devenu depuis des années un produit tendance chez nous aussi. La culture biologique du soja, qui ne cesse de croître, a également contribué à cette évolution. Pour savourer le tofu en toute bonne conscience.



ESPUMA DE CURRY | PATATE DOUCE | TOFU AUX NOIX DE CAJOU | BROCOLI | RIZ BASMATI AUX AGRUMES | HARICOTS COCO Ingrédients pour 10 portions

Espuma de curry & patate douce

- 700 g Lait de noix de coco
- 80 g Pâte de curry rouge, végétalienne
- 100 g Pomme Gala
- 100 g Poire Conférence
- 100 g Banane
- 80 g Ananas
- 350 ml Bouillon de légumes
- 120 g Échalotes
- 2 Citron
- 12 g Piment d'Espelette
- Sel
- Wiberg Bio Poivre, blanc
- 400 g Premium Sweet Potatoes
- 30 ml Huile de tournesol

Tofu aux noix de cajou & brocoli rôti

- 200 g Noix de cajou
- 800 ml Natura Bio Tofu, nature
- 120 g Féculé de maïs
- 80 ml Saitaku Bio Sauce soja
- 15 ml Sriracha Hot Chillisauce
- 2 Lime
- 450 g Brocoli
- 50 ml Huile de tournesol
- 20 g Graines de sésame
- 8 g Piment d'Espelette
- Sel
- 50 ml Sirop d'érable

Riz Basmati aux agrumes cuit au four & haricots coco

- 600 g Premium Riz Basmati Himalaya
- 20 g Citronnelle
- 600 g Haricots coco
- 2 g Piment d'Espelette
- Sel
- 10 g Huile de sésame

Préparation:

cook.transgourmet.ch

Le plaisir du vin façon végétalien

FINCA ANTIGUA CRIANZA LA MANCHA DO

Espagne
La Mancha
Le Finca Antigua Crianza épate par sa couleur rouge grenat et ses arômes fruités de baies rouges et noires mûres, de cassis, de figue sèche et de chocolat blanc. En bouche, il se montre puissant et dense, avec des tannins souples et une acidité modérée.

613851 75 cl 9.90



NATURA BIO CHAVALOTE VALENCIA DO

Espagne
Valence
Le nez est dominé par une explosion de fruits rouges tels que la fraise, la framboise et la cerise rouge. En bouche, le Natura Bio Chavalote se montre très harmonieux, équilibré, et pourtant aussi vif que fruité avec des notes de mûre, de mousse de prunes et un soupçon de réglisse.

618128 75 cl 9.90



NATURA BIO DAL BO BRUT PROSECCO DOC

Italie
Vénétie
Raphael Dal Bo est pionnier en matière de vins mousseux biologiques et s'est acquis dans le monde entier toutes les certifications bio sérieuses. Le Natura Bio Dal Bo Prosecco Brut est pétillant, frais, floral et séduit avec ses arômes de pomme dorée avec une pointe de miel.

621791 75 cl 12.90



VILLA CONCHI CAVA BRUT BIO

Espagne
Catalogne
Ce Cava Brut Bio arbore une robe dorée brillante et finement perlée. Au nez se mélangent des arômes d'agrumes, de coing, de pommes mûres et d'amandes grillées accompagnées de notes florales. En bouche, il convainc par son acidité fraîche et une finale aromatique persistante.

698281 75 cl 11.90



NATURA BIO CHAVAL BLANCO VALENCIA DO

Espagne
Valence
Très aromatique, voilà un vin frais à l'acidité et à la robe jaune paille très agréables. L'on perçoit clairement au nez des notes caractéristiques de noix muscade, tandis que les touches d'agrumes, de fruits frais et d'ananas viennent compléter son ample gamme aromatique.

618008 75 cl 9.90



Pardon? Vous avez bien entendu, le vin peut aussi être végétalien. Cela n'a rien à voir avec la croissance des raisins mais plutôt avec leur transformation.

DU PIED DE VIGNE À LA MISE EN BOUTEILLE

Il faut bien l'avouer: le terme «végétalien» associé au vin semble un peu étrange à première vue. Après tout, qu'est-ce que le vin sinon le produit d'une plante, de la vigne jusqu'à la bouteille. Mais justement, le chemin n'est pas si direct qu'on ne le pense, car entre les deux, il y a encore le détour par la cave à vin. Avec le désir d'obtenir un vin clair au goût harmonieux et non trouble. C'est pourquoi le vin est clarifié et filtré.

VRAIMENT VÉGÉTALIEN

Dans le cas du vin conventionnel, cela se fait à l'aide de produits d'origine animale qui fixent les substances. Et c'en est fini du végétalisme. Pour le vin végétalien, on utilise donc des alternatives comme les protéines végétales, la terre minérale naturelle ou du charbon actif, qui rendent le vin clair et savoureux. Ou alors, il vieillit simplement sans adjuvants, mais plus longtemps. De sorte qu'il se clarifie par lui-même, tout naturellement.

Fraîchement arrivées du jardin d'herbes aromatiques

Ces délicates herbes du potager apportent un je-ne-sais-quoi d'original, de coloré, de savoureux et de vitaminé. À tous les plats.



OÙ L'HERBE EST-ELLE PLUS VERTE?

Le besoin de trouver des alternatives amène aussi à découvrir des nouveautés passionnantes et innovantes. Pourquoi en serait-il autrement de la cuisine végétarienne et végétalienne? Les plantes passent soudain au premier plan. Et dans la recherche de changement, il vaut la peine de jeter un coup d'œil plus loin que le bout de son assiette. Ou plutôt par-delà la clôture du jardin. Pour voir si les herbes qui poussent dans d'autres jardins sont plus vertes. On y trouve entre autres des légumes singuliers comme la betterave jaune, la racine de persil ou les tomates de toutes les couleurs et de toutes les formes. Mais aussi un microcosme infini d'herbes aromatiques et de pousses. Par exemple dans le jardin de «Egli's frische Küchen-Kräuter» à Riedbach près de Berne. Ici, des herbes oubliées tout comme les innovations poussent dans le jardin du cloître: en effet, tandis que des herbes traditionnelles comme le basilic, la coriandre et la ciboulette prospèrent en plein champ et dans des serres, on trouve aussi des pousses de pois asperge, de radis ou de betteraves, riches en nutriments.



PLUS DE 50 HERBES, POUSSÉS ET GERMES

En 1971, Hansueli Egli reprit l'exploitation de ses parents à Riedbach, et il décida tout de suite de ne se consacrer ni à l'élevage ni à la production de lait. Au lieu de cela, il a misé sur les herbes fraîches, auxquelles sont venues s'ajouter les pousses un peu plus tard. Un pionnier, comme on s'en aperçoit aujourd'hui: depuis longtemps, les herbes culinaires et les pousses sont devenues des produits très demandés. Avec Adrian et Stefan Egli, la deuxième génération de la famille s'est sentie la main verte et a rejoint cette entreprise certifiée Bio Suisse qui fait l'objet d'investissements constants. Le tout dans l'optique d'une gestion durable des ressources – après tout, une nature intacte est la base du succès. Malgré un système de production moderne, l'entretien des petites plantes vertes et colorées se fait en grande partie à la main. En effet, chaque plante a ses propres besoins, qu'elle pousse en serre ou en pleine terre. Et la diversité dans le jardin d'«Egli's frische Küchen-Kräuter» est énorme. Plus de 50 variétés différentes attendent d'être découvertes. Du nouveau, du passionnant et de l'innovant.

À découvrir

OSEILLE

Suisse
044736 250 g 7.25



GERMES DE BETTERAVE ROUGE

Suisse
044368 100 g 8.30



MICRO LEAVES POIS

Suisse
043501 40 g 6.40



NATURA BIO GERMES DE RADIS SANGO

Suisse
044376 100 g 4.80



GERMES DE POIS-ASPERGE

Suisse
041507 100 g 3.70



THYM CITRON

Suisse
045555 50 g 2.95





On veut du goût et de la couleur

L'un des ustensiles de cuisine préférés de notre cuisinier Christoph Pop est la centrifugeuse. Notamment parce qu'il permet de réaliser des mets comme un sorbet à l'oseille.

LE GÉNIE MÉCONNU DE LA CENTRIFUGEUSE

Pas de cuisine sans extracteur. Le mieux, c'est un Slow Juicer. Celui-ci presse le jus lentement et donc sans chaleur. Saveurs, couleurs, vitamines et enzymes sont ainsi précieusement conservées. Avec le jus de légumes-racines comme les carottes, le céleri, le céleri-branche ou les carottes du Palatinat, je complète par exemple les fonds que je prépare moi-même. On peut aussi s'amuser: plus la quantité de jus de carotte est importante, plus le fond sera sucré. Les restes de l'extraction peuvent, eux, être transformés en pâte de bouillon. Pour cela, il suffit de passer les épices classiques du

bouillon comme le genièvre, le laurier, la livèche et le piment au pilon puis de les ajouter. Avec un extracteur de jus, il est également possible de créer des univers gustatifs inédits. Avez-vous déjà goûté un sorbet à l'oseille? Avec du jus de livèche? Deux éléments de mon idée de recette pour un dessert ou un pré-dessert salé et sucré. Nous vous souhaitons encore beaucoup de plaisir à cuisiner!

Épicément vôtre,
Christoph Pop



SORBET À L'OSEILLE | DÉCOCTION DE LIVÈCHE | HUILE D'ÉPINARD | FRAISES

Ingrédients pour 10 portions

Sorbet à l'oseille

0,5 g	Agar-agar
1	Natura Bio Citron
20 g	Sucre glace
700 g	Pomme Granny Smith
100 ml	Eau
150 ml	Sucre cuit
50 g	Oseille

Décoction de livèche

80 g	Livèche
3	Concombre à salade
60 g	Origine
	Miel d'abeille noire
5 g	Menthe
	Sel de table

Huile d'épinard

250 g	Épinard à salade
200 ml	Huile de colza
500 g	Fraises

Préparation:

cook.transgourmet.ch



Noble
et sain

Parfois, il n'est même pas nécessaire d'aller chercher des ingrédients hors du commun. Il suffit d'une méthode de préparation différente ou plutôt d'une ancienne façon de conserver les aliments.

UNE FERMENTATION SIMPLE S'IL VOUS PLAÎT!

Autrefois, la choucroute était souvent emportée à bord des navires. Parce qu'elle se conserve bien et qu'elle a une forte teneur en vitamine C. «Fermentation», c'est le mot magique. C'est ainsi que l'on désigne les processus de transformation au cours desquels des bactéries ou des champignons provoquent une transformation microbienne ou enzymatique de substances organiques. Le pH des aliments devient alors de plus en plus acide et ceux-ci se détériorent moins rapidement. Parallèlement, l'effet de certaines vitamines et minéraux s'intensifie. Le corps absorbe également plus facilement les substances nutritives des aliments fermentés. Et puis, n'oublions pas que de nombreuses substances aromatiques se développent pendant la fermentation. Il n'est donc pas étonnant que les aliments fermentés soient à nouveau à la mode. Ils sont l'ingrédient quasi parfait pour une cuisine végétalienne ou végétarienne. Ils contribuent à une alimentation équilibrée et saine et créent de nouveaux univers de saveurs intenses. Et pas seulement avec le chou. C'est tout aussi valable pour le chou-fleur, les choux de Bruxelles, les radis, la carotte et de nombreux autres légumes.



cook.transgourmet.ch



BAO BUN | CAROTTES & CHOU FERMENTÉS | SHII-TAKES | POIVRE

Ingrédients pour 10 portions

Bao Bun & piment d'Espelette

1 kg	Farine fleur
40 ml	Huile de tournesol
5 g	Piment d'Espelette
40 g	Levure de boulangerie
40 g	Sucre fin cristallisé
100 ml	Lait de noix de coco
6 g	Sel
400 ml	Eau

Carottes violettes & chou fermentés

(pour les carottes)

500 g	Premium Carottes, violettes
-------	-----------------------------

5 g	Fenouil
5 g	Moutarde jaune
1	Lime
10 g	Sel
	Eau

(pour le chou)

500 g	Chou chinois
8 g	Sel
12 g	Premium Ail, rose
8 g	Gingembre
6 g	Piment d'Espelette
5 g	Sucre fin cristallisé
120 g	Carottes, moyennes
80 g	Oignons de printemps, en botte

Shii-takes sautés & poivre fermenté

800 g	Origine Bio Shii-takes
15 g	Premium Poivre, fermenté
40 ml	Wiberg Huile de sésame, pressée à froid

Préparation:

cook.transgourmet.ch

Faites l'expérience de Cook en live

DÉGUSTER,
DISCUTER,
PROFITER



Vous êtes cordialement
invité au live cooking dans
les marchés Prodega.

«Silence, moteur, on tourne!»



cook.transgourmet.ch/livecooking

Transgourmet/Prodega

Transgourmet Suisse SA
Lochackerweg 5
3302 Moosseedorf

Téléphone 031 858 48 48

cook.transgourmet.ch
webshop.transgourmet.ch

Édition Mars 2022

Les prix sont sujets à changement et à des restrictions quantitatives. Les prix indiqués sont ceux du libre-service en gros. Vous trouverez les prix actuels de la livraison en gros sur notre magasin en ligne. Toutes les offres s'entendent en CHF hors TVA.

imprimé en
suisse