



# S'éveiller aux saveurs du monde

PLUS RIEN NE JUSTIFIE LA MONOTONIE DES PETITS-DÉJEUNERS ! AVEC UN PEU D'IMAGINATION, DÉMARREZ VOTRE JOURNÉE EN VOUS LAISSANT TENTER PAR UN BOL REGORGEANT D'INGRÉDIENTS NOUVEAUX ET D'ARÔMES ENVOÛTANTS, QUI SERA SOURCE D'ÉNERGIE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE. DES VARIÉTÉS ANCIENNES DE RIZ ET DE GRAINES APPÉTISSANTES AUX RICHES PETITS-DÉJEUNERS INSPIRÉS DU MOYEN-ORIENT, LE TOUT RELEVÉ D'UNE SAUCE ÉPICÉE : VOICI LES SAVEURS DU MONDE QUI VOUS DONNERONT UNE BONNE RAISON DE SORTIR DU LIT.

## LE CONGEE LE NOUVEAU PORRIDGE

EXPLOREZ LE CÔTÉ SUCRÉ DU CONGEE. TRADITIONNELLEMENT SALÉ, CE PORRIDGE DE RIZ ONCTUEUX VENU D'EXTRÊME-ORIENT SE RENOUVELLE AGRÉABLEMENT AVEC DES VARIÉTÉS DE RIZ EXOTIQUES, DES ÉPICES CHALEUREUSES ET DU JUS DE FRUIT. A GARNIR AU DERNIER MOMENT DE MANGUE FRAÎCHE ET DE NOIX DE COCO OU À ARROSER D'UN FILET DE VINAIGRE BALSAMIQUE.

## UN BOL DE SORGHO UNE VERSION ADULTE DU BOL DE CÉRÉALES

DÉCOUVREZ LES POSSIBILITÉS DE LA « NOUVELLE STAR DES CÉRÉALES ». CE GRAIN ANCIEN, SANS GLUTEN, ORIGINAIRES D'AFRIQUE, DÉVOILE CONSOMMÉ ENTIER, UN LÉGER GOÛT DE NOISETTE ET UNE TEXTURE CONSISTANTE. ASSOCIEZ-LE À UN LAIT VÉGÉTAL, SAUPOUDRÉ DE CANNELLE ET DE GINGEMBRE.

## POËLÉE À LA SAUCE SKHUG

COMMENCEZ LA MATINÉE PAR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC CE PETIT-DÉJEUNER CHAUD, RICHE EN ÉPICES ET INGRÉDIENTS DU MOYEN-ORIENT, TELS QUE VIANDE HACHÉE, POIS CHICHES, LÉGUMES RÔTIS, ÉPICES. LE TOUT RELEVÉ DE SAUCE SKHUG.

## LE SKHUG

QUI S'ÉCRIT AUSSI SCHUG OU ZHUG EST UNE SAUCE ÉPICÉE COMPOSÉE DE CUMIN, CARDAMONE, CORIANDRE, PIMENTS THAÏLANDAIS, AIL, PERSIL, HUILE D'OLIVE ET JUS DE CITRON



POËLÉE D'AGNEAU HACHÉ ET POIS CHICHES À LA SAUCE SKHUG



STEAK À LA PLANCHA, ENRÔBÉ DE PIMENT D'ESPELETTE

LA SAUCE ROMESCO EST UNE SAUCE ESPAGNOLE ÉPICÉE AU LÉGER GOÛT DE NOISETTE, COMPOSÉE DE POIVRON ROUGE, DE PAPRIKA FUMÉ ET D'AMANDES

# Plancha: on planche sur le barbecue

POUR SAISIR ET FUMER VIANDES ET INGRÉDIENTS, RIEN DE TEL QUE LA PLANCHA, UNE ÉPaisse PLAQUE DE FONTE CHAUFFÉE À VIF. MARIEZ-LES À DES SAUCES CORSÉES OU ENRÔBEZ-LES D'ÉPICES ET VOUS COMPRENDREZ POURQUOI LA PLANCHA EST UN VÉRITABLE MODE DE VIE EN ESPAGNE, AU PAYS BASQUE, AINSI QU'AU MEXIQUE.

## ENROBAGE AU PIMENT D'ESPELETTE INSPIRÉ DE LA CUISINE BASQUE

LE PIMENT D'ESPELETTE FRANÇAIS RÉVÈLE UNE SAVEUR BIEN DISTINCTE, À LA FOIS FUMÉE, DOUCE ET LÉGÈREMENT PIQUANTE, QUI CONVIENT PARFAITEMENT À UN ENROBAGE MÊLÉ D'HERBES DE PROVENCE POUR RELEVER VOS VIANDES ET FRUITS DE MER GRILLÉS.

## SAUCES AUDACIEUSES

**MOJO VERDE:** SAUCE VERTE INTENSE D'ORIGINE ESPAGNOLE À BASE DE CUMIN, DE FEUILLES DE CORIANDRE, DE PERSIL ET DE PIMENTS VERTS.

**ADOBO NEGRO:** SAUCE MEXICAINE QUI COMBINE LA SAUCE ADOBO ÉPICÉE À LA SAUCE MOLE NEGRO AUX SAVEURS MULTIPLES ASSOCIANT BIÈRE BRUNE, SÉSAME NOIR ET PIMENT.

## VINAIGRE ET VIN DE XÉRÈS

QUE CE SOIT EN ARROSANT VOS PLATS OU EN LES DÉGLAÇANT, REDÉCOUVREZ CES PRODUITS VENUS TOUT DROIT D'ESPAGNE ET DONNEZ DU PEP'S À VOS PRÉPARATIONS À LA PLANCHA.

CHAKCHOUKA DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS



LE CHAKCHOUKA EST AROMATISÉ DE PAPRIKA FUMÉ, DE CUMIN, DE POIVRE, DE PIMENT DE CAYENNE, DE CURCUMA ET DE GRAINES DE CARVI

# Jaunes d'œuf: le rayon de soleil dans vos assiettes

LES ŒUFS S'INVITENT ET SE TRANSFORMENT POUR SURPRENDRE ET SÉDUIRE VOS PAPILLES DANS DES RECETTES GOURMANDES. À NOTRE GRANDE SURPRISE, CE JOYAU DORÉ AJOUTE RICHESSE ET AGRÈMENT À UN LARGE CHOIX DE MENUS, MIDI ET SOIR. S'ACCORDANT AVEC DIFFÉRENTS PLATS, LES JAUNES D'ŒUF RENOUVELLENT LES CLASSIQUES EN PLUS D'ÊTRE SOURCE DE PROTÉINES ET DE SAVEURS UNIQUES.

## CHAKCHOUKA

DES ŒUFS CASSÉS DIRECTEMENT DANS UNE PRÉPARATION AUX TOMATES ET AUX LÉGUMES IMPRÉGNÉE DE SAVOUREUSES ÉPICES DU MOYEN-ORIENT POUR UN SOUPER RUSTIQUE, SIMPLEMENT ACCOMPAGNÉ DE TRANCHES DE PAIN.

## SOUPES À L'ŒUF

UN ŒUF SUR LE PLAT OU PÔCHÉ DISPOSÉ SUR DES INGRÉDIENTS SUCCULENTS COMBINÉS À DIFFÉRENTS BOUILLONS COPIEUX COMME UN SOUPE DE RIZ SOUFFLÉ AU KIMCHI, UNE SOUPE DE TOMATE, FENOUIL ET TAGLIATELLES DE COURGETTES ET UNE SOUPE D'UDON À L'ÉMIETTÉE DE BONITE.

## JAUNE D'ŒUF SALÉ

ENVELOPPÉS DE SEL ET D'ÉPICES PLUSIEURS JOURS DURANT, CES JAUNES D'ŒUF SE RÉVÈLENT TEL UN TRÉSOR ENFOUÏ, À LA SAVEUR UMAMI TYPIQUE. LE RÉSULTAT DONNE UNE TEXTURE SUFFISAMMENT FERME POUR ÊTRE RÂPÉE ET VENIR AGRÉMENTER VOS PÂTES, SALADES, ET AUTRES METS.



MINISTRONE PERSAN

# Nouveau cap sur la Méditerranée

DÉCOUVREZ LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE ! EN FUSIONNANT LES INGRÉDIENTS MÉDITERRANÉENS ET LES RECETTES CLASSIQUES D'EUROPE DE L'OUEST, LES CHEFS ARRIVENT À RENOUVELER DES PLATS MAISON SIMPLES ET PLEIN DE FRAÎCHEUR.

## ÉPINE-VINETTE

INGRÉDIENT ACIDULÉ, PRISÉ DE LA CUISINE PERSANE, CE FRUIT ROUGE SÈCHÉ SAURA RÉVEILLER VOS PLATS SUCRÉS COMME SALÉS.

## HAUT LES PÂTES

LES PÂTES, SONT À LA BASE DE NOUVELLES TRADITIONS CULINAIRES INSPIRÉES : L'ASH-E RESHTEH PERSAN FUSIONNE AVEC LE MINISTRONE ITALIEN ; L'ESPADON SALÉ DE MÉDITERRANÉE REJOINT LES SPÄTZLE ALLEMANDES ; LES RAVIOLIS TURCS (MANT) S'ACQUINENT AVEC LA BOLOGNAISE ITALIENNE.

## ASSAISONNEMENT BAHARAT

CHAQUE RÉGION POSSÈDE SA PROPRE VARIANTE DU BAHARAT, UN MÉLANGE D'ÉPICES INDISPENSABLE DANS LA CUISINE DE MÉDITERRANÉE ORIENTALE. DANS SA VERSION LA PLUS COURANTE, IL SE COMPOSE DE POIVRE NOIR, CUMIN, CARDAMONE, CLOUS DE GIROFLE, GRAINES DE CORIANDRE, NOIX DE MUSCADE ET PAPRIKA.

# Poivré/Sucré

LA SAVEUR CORSÉE ET LE CÔTÉ PIQUANT QUI CARACTÉRISENT LE POIVRE SONT TEMPÉRÉS PAR DES INGRÉDIENTS NATURELLEMENT SUCRÉS, COMME LES SIROPS ET LES FRUITS EXOTIQUES. APRÈS AVOIR JOUÉ PENDANT SI LONGTEMPS LES SECONDS RÔLES, DISSIMULÉ DANS NOS PLATS, LE POIVRE PREND ENFIN LES DEVANTS DE LA SCÈNE. FRANC AU CONTACT ET LONG EN BOUCHE, IL SURFE DÉJÀ SUR LA PROCHAINE VAGUE DES SAVEURS ÉPICÉES.

## POIVRE + SIROP DE DATTE

LA NOTE BOISÉE DU POIVRE S'ÉQUILIBRE AVEC LE GOÛT DE SUCRE BRUN ET LÉGER DE SOUS-BOIS DU SIROP DE DATTE. D'AUTRES INGRÉDIENTS NATURELS SUCRÉS PEUVENT TOUT AUSSI BIEN S'Y PRÊTER : SIROPS DE RIZ BRUN, DE SORGHO, DE MALT D'ORGE, DE YACON, SUCRE DE COCO ET RAPADURA.

## POIVRE + FRUIT DU DRAGON

LES FRUITS EXOTIQUES ET TROPICAUX, COMME LE PITAYA (FRUIT DU DRAGON), LE MANGOSTAN, LA MANGUE VERTE ET LE JACQUIER, ACCENTUENT LES NOTES D'AGRUMES DU POIVRE, POUR UNE COMBINAISON PARFAITE ENTRE LE PIQUANT ET LE SUCRÉ.

## FRUIT DU DRAGON

ROSE VIF À L'EXTÉRIEUR ET ROUGE OU BLANC À L'INTÉRIEUR PARSEMÉ DE MINUSCULES PÉPINS NOIRS, LA CHAIR DU PITAYA OU FRUIT DU DRAGON EST CROQUANTE SOUS LA DENT, À LA SAVEUR LÉGÈREMENT SUCRÉE



CONSTELLATION DE PITAYA ET FRAMBOISES AU SIROP DE POIVRE