



Tipiak

RESTAURATION



*Met
les petits plats
dans les
grands !*

Tipiak, tout est dans la recette








**La Marque
des Pros**

Céréales à réhydrater à chaud ou à froid !

	VOLUME D'EAU / KG DE CÉRÉALES	TEMPS DE RÉHYDRATATION	
		À CHAUD	À FROID
Céré'Sun® 	1,24 L / kg	10 min	1h
Couscous Complet Biologique	1,50 L / kg		
Céréales à l'Asiatique	1,20 L / kg		
Céréales à l'Indienne			
Couscous Parfumé aux Epices du Monde®	1,25 L / kg		
Céréales Méditerranéennes®	1,26 L / kg		
Préparation pour Taboulé Menthe-Citron	1,50 L / kg		
Céréales Gourmandes® 	1,80 L / kg		
Méli-Mélo Gourmand®	1 L / kg	1h + cuisson four vapeur 10 min !	

Céréales à cuire

	VOLUME D'EAU / KG DE CÉRÉALES	
Quinoa Sol®  Sauteuse : Four vapeur :	2 L / 1 kg 3 L / 2 kg	10 min 30 min
Quinoa Gourmand® 1 kg	4 l	12 min cuisson
Quinoa Gourmand® 4,5 kg 		
Quinoa Blanc 	6 l	6 min cuisson créole - 20 min four vapeur
Polenta Express 1 kg		
Polenta 5 kg 	30 l / 5 kg	Cuite lorsqu'elle se détache des parois
Tendres Perles®	4 l	5 min cuisson
Boulgour	2,6 l	12-15 min cuisson
Blé dur Précuit 	4 l	15 min cuisson

Rappels de conversion

1 ml = 1 g
 1 cl = 10 g
 10 cl = 100 g
 100 cl = 1 kg ou 1 litre



Sommaire

Céré Sun® p.4

Bowl végétarien au Céré'Sun®

Ramen de Céré'Sun® aux légumes d'hiver

Emincé de dinde, champignons, moutarde de Dijon et Céré'Sun®

Quinoa Sol® p.5

Cup fraîcheur de Quinoa Sol®

Filets de rouget, Quinoa Sol® et purée de carottes/cardamome

Focaccias au Quinoa Sol®, aubergines, feta, avocat

Céréales à l'Asiatique p.6

Salade de Céréales à l'Asiatique au canard aigre-doux

Chirashi de Céréales à l'Asiatique

Plateau de Céréales à l'Asiatique, tofu, carottes, graines de courge

Céréales à l'Indienne p.7

Bowl de Céréales à l'Indienne, patates douces, poulet abricot

Byriani de crevettes aux Céréales à l'Indienne

Poisson au yaourt épicé et Céréales à l'Indienne

Couscous Parfumé aux Épices du Monde® p.8

Maki de Couscous Parfumé au saumon fumé

Verrine de Couscous Parfumé, pesto et caviar de courgettes

Boulettes de bœuf et Couscous Parfumé

Céréales Méditerranéennes® p.9

Ramen de Céréales Méditerranéennes® à la crétoise

Céréales Méditerranéennes® au chèvre frais

Cabillaud, Céréales Méditerranéennes®, tomates cerise, petits pois, romanesco

Méli-Mélo Gourmand® p.10

Légumes farcis au Méli-Mélo Gourmand®

Méli-Mélo Gourmand® et Saint-Jacques poêlées

Sauté de dinde au beurre d'herbes et Méli-Mélo Gourmand®

Taboulé Menthe-Citron p.11

Taboulé de la mer

Taboulé aux agrumes

Taboulé aux olives noires et mimolette

Quinoa Blanc p.12

Carpaccio de Saint-Jacques et condiment de Quinoa Blanc au Wasabi

Quinoa Blanc façon risotto au chorizo et au parmesan

Quinoa Blanc au chocolat

Quinoa Gourmand® p.13

Salade végétarienne au Quinoa Gourmand®

Quinotto Péruvien aux petits légumes

Quinoa Gourmand® au lait et spéculoos

Tendres Perles® p.14

Salade de Tendres Perles® à la Thaïlandaise

Gratin de Tendres Perles® au jambon

Perlotto crémeux aux morilles

Couscous Complet p.15

Palets d'olives vertes et noires au Couscous Complet

Couscous Complet safrané, poulet, pois chiches, pruneaux

Döner Kebab au Couscous Complet Bio

Céréales Gourmandes® p.16

Tomates farcies aux Céréales Gourmandes®

Moelleux de Céréales Gourmandes® au fromage

Céréales Gourmandes® aux poires et à la vanille

Chapelure Dorée p.17

Poisson croustillant

Cassoulet gratiné à la Chapelure Dorée

Aiguillettes de canard panées aux épices

Chapelure Prête à l'Emploi p.18

Tapas : Minis poivrons farcis aux légumes fondants

Arancinis revisités Chapelure Dorée & Couscous Parfumé

Bouchées croustillantes de tofu

Blé dur précuit p.19

Salade de Blé Dur Précuit Français aux cœurs d'artichauts et poivrons rôtis

Blé Dur Précuit à la Normande

Blé Dur Précuit façon tiramisu

Boulgour p.20

Guacamole au Boulgour et tartare de tomates

Brochettes de bœuf et Boulgour à la provençale

Boulgour au miel, cannelle et fleur d'oranger

Polenta Express p.21

Polenta crémeuse au lait d'amande, oignons, carottes violettes

Parmentier de bœuf à la Polenta Express

Polenta Express crémeuse au Beaufort, lard rôti

Maïsla® p.22

Madeline à la feta, thym et abricots

Gougères au pesto

Crème à l'amande amère

Nos idées Végé p.23

Galettes curry-coco de Céré'Sun® et patates douces

Dahl de Céréales à l'Indienne au lait de coco

Galette végétarienne de Céré'Sun® façon tortilla

Snacking p.24

Minis banh baos aux Céréales à l'Asiatique, canard, mangue

Tacos au Quinoa Sol, brocolis, noisettes

Croustis de Céréales Méditerranéennes

Snacking p.25

Bagel de Céréales à l'Indienne au poulet

Wrap au Taboulé Menthe-citron et chorizo

Burger au Couscous Parfumé aux Épices du Monde

Sans gluten p.26

Brochettes multicolores de Polenta

Quiche lorraine à la Polenta

Fondant chocolat Gingembre

Bio p.27

Pain de poisson aux Céréales Gourmandes Bio

Brochettes miel/moutarde & Couscous Complet Bio

Cookies au Quinoa Gourmand Bio

Bio de France p.28

Gratin de quinoa blanc et lentilles corail au morbier AOP

Bowl d'automne au Céré'Sun®

Filet de cardine, Céré'Sun®, et légumes racines

Suggestion de menus p.29

Menu enfant, Menu végétarien, Menu cuisine du monde

et Menu équilibre



Céré'Sun®

Un mélange nature composé de céréales, légumineuses et graines !

Bowl végétarien au Céré'Sun®



Plat Végétarien

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céré'Sun®
- 700 g de pois chiches cuits
- 300 g de jeunes pousses de chou kale
- 100 falafels de légumes
- 20 œufs de caille
- 10 avocats
- 10 betteraves rouges
- 2 bottes de radis rose
- 1 kg de fromage frais
- 1 botte de ciboulette
- 250 ml de citron
- Huile pimentée

Réhydrater le Céré'Sun® avec un bouillon de légumes et dresser dans un bol. Cuire les betteraves, refroidir dans l'eau glacée pour préserver la couleur rose et tailler grossièrement avant de disposer dans le bol. A l'aide d'une mandoline, couper les radis roses. Hacher finement la ciboulette, rincer les feuilles de chou kale. Scinder les avocats en 2 et réaliser de fines tranches citronnées. Cuire les œufs de caille, les refroidir et scinder en 2. Fouetter le fromage frais (à l'aide d'un peu de crème fraîche au besoin). Associer progressivement les préparations. Arroser le bol d'une huile pimentée. A l'aide d'un moulin, saler, poivrer et déposer les falafels tièdes avant de servir.

Plat Végétarien

POUR 10 PERSONNES

- 400 g de Céré'Sun® Bio de France
- 200 g de poireaux
- 300 g de champignons frais
- 200 g de carottes
- 100 g de pak choï
- 2 oignons
- Ciboulette et ciboulette
- Bouillon de légumes
- Sel/Poivre

Préparer tous les légumes : émincer les champignons, les oignons, le poireau. Râper les carottes et couper finement le pak choï. Monter à ébullition l'eau salée. Réhydrater les céréales, puis blanchir tous les légumes 3 minutes. Dresser dans un grand bol les légumes blanchis et le mélange de céréales. Arroser d'un bouillon de légumes corsé. En surface, parsemer de ciboule et ciboulette fraîchement ciselée. Déguster bien chaud !



Ramen de Céré'Sun® aux légumes d'hiver



Emincé de dinde, champignons, moutarde de Dijon et Céré'Sun®



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céré'Sun®
- 2 kg d'escalopes ou filets de dinde de France
- 3 kg de champignons blancs et bruns
- 1 kg d'oignons rouges
- 300 g de moutarde à l'ancienne
- 700 g de crème fraîche épaisse

Émincer les escalopes ou filets de dinde. Faire revenir en sauteuse 5 minutes avec les oignons émincés. Ajouter les champignons bruns et blanc et cuire 10 minutes. Ajouter la moutarde à l'ancienne, bien enrober et terminer par la crème fraîche. Laisser apparaître un petit bouillon et couper le feu. Réhydrater le Céré'Sun® à l'eau bouillante. Dresser les assiettes, accompagner de salade verte



Quinoa Sol®

Quinoas blond, blanc, rouge, sublimés de boulgour fondant, le tout parfumé aux épices du soleil

Cup fraîcheur au Quinoa Sol®



POUR 22 PERSONNES

- 1 kg de Délice de Quinoa Sol®
- 2 choux-fleurs
- Cerneaux de noix
- 1 kg de poivrons rouges
- 1 kg de poivrons orange
- 500 g de crème fraîche
- Pousses d'épinards
- Sel, Poivre

Préparer une purée de choux-fleurs. Incorporer quelques noix concassées et réserver.

Cuire les poivrons orange et rouges, les mixer avec la crème fraîche. Pour épaissir la crème de poivrons, y ajouter de la fécule de Maïs "Maïsla". Rectifier l'assaisonnement avant de maintenir au frais.

Cuire le Quinoa Sol® selon le mode opératoire.

Réaliser une entrée dressée alternant purée de choux-fleurs, Quinoa Sol® refroidi et crème de poivrons.

Surmonter de pousses d'épinards avant dégustation.

Filets de rouget au Quinoa Sol® et purée de carottes/cardamome



POUR 25 PERSONNES

- 1 kg de Quinoa Sol®
- 1,5 kg de carottes
- 25 filets de rougets
- Crème fraîche
- Graines de Cardamome
- Huile pimentée
- Citron Vert
- Sel, Poivre

Cuire le Quinoa Sol® comme recommandé et réserver.

Dans de l'eau bouillante salée, associer les carottes avec les graines de cardamome selon convenance.

Après cuisson, retirer les graines et égoutter les carottes avant de réaliser la purée.

Avec l'huile pimentée, dorer les filets de rouget puis cuire au four 15 minutes à 180°C. Dresser la purée surmontée du Quinoa Sol® et du rouget.

Servir avec quelques quartiers de citron vert.

Focaccias au Quinoa Sol®, aubergines, feta, avocat



POUR 12 FOCACCIAS

- 500 g de Quinoa Sol®
- 4 pains focaccias ou 4 fougasses nature
- 1 aubergine
- 260 g d'avocats (env. 2 pièces)
- 200 g de tomates séchées
- 130 g de feta
- 40 g de pignons de pin toastés
- Roquette, mâche
- 4 gousses d'ail
- 10 cl huile d'olive • Sel

Cuire le Quinoa Sol® et le maintenir au frais.

A l'aide d'une mandoline, trancher finement l'aubergine en demi-rondelles. Les faire rissoler avec l'ail et l'huile d'olive. Réserver. Couper en mirepoix la feta et les avocats.

Y ajouter le Quinoa Sol® et les pignons de pin.

Couper la fougasse en deux. Garnir la moitié de roquette et mâche. Ajouter les aubergines puis les tomates séchées.

Terminer par le mélange pignons, avocat, feta, Quinoa Sol®, puis refermer avec la moitié restante de focaccia.

Bien ficeler et déguster !

Céréales à l'Asiatique

Mélange fondant de céréales aux notes fraîches d'épices asiatiques, coriandre, gingembre, champignons noirs, carottes et haricots mungo



Salade de Céréales à l'Asiatique au canard aigre-doux



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'Asiatique
- 1 kg de magret de canard
- 200 g d'oignons rouges
- 400 g de poivrons verts
- Sucre
- Vinaigre
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales à l'Asiatique à froid.

Emincer les oignons rouges, tailler les poivrons verts en brunoise, les ajouter aux Céréales à l'Asiatique, assaisonner.

Détailler les magrets de canard en fines tranches.

Colorer rapidement à la sauteuse, ajouter le sucre, caraméliser et déglacer au vinaigre, refroidir.

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Servir bien frais.

Chirashi de Céréales à l'Asiatique, thon, avocat, oranges sanguines



POUR 20 PERSONNES

- 1,5 kg de Céréales à l'Asiatique
- 3 kg d'avocats
- 2 kg d'oranges sanguines
- 2 kg de thon frais
- Huile de sésame
- Vinaigre de riz
- Coriandre fraîche
- Graines de sésame
- Sel, Poivre

Graisser les Céréales à l'Asiatique avec l'huile de sésame.

Réhydrater le mélange et y ajouter la coriandre fraîche hachée, puis les segments d'orange sanguine.

Dresser en bols. Enrober le thon de vinaigre de riz et dresser de suite.

Ajouter la chair d'avocat coupée en cubes puis saupoudrer l'ensemble de graines de sésame toastées.

Prévoir un moulin sel/poivre pour rectifier au besoin.

Plat
Végétarien

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'Asiatique
- 1,5 kg de champignons forestiers
- 800 g de carottes
- 800 g de tofu
- Graines de courge
- Coriandre fraîche



Cuire les carottes taillées en petits tronçons avec les champignons forestiers, 15 minutes en sauteuse. Pour aider à la cuisson, ajouter après 3 minutes sur feu vif, un bouillon thaï et réduire le feu. Graisser les Céréales à l'Asiatique avec de l'huile infusée à la coriandre. Réhydrater selon le mode opératoire souhaité (à froid ou à chaud) et réserver. Couper le tofu en petits cubes et passer en sauteuse avec un peu de matière grasse. Saler, poivrer et si besoin ajouter quelques épices et graines de courge pour les toaster.

Dresser les céréales et le mélange tofu-graines dans un plateau. Dans un second plat, dresser les légumes. Servir bien chaud !

Céréales à L'Indienne

Mélange fondant de céréales sucré/salé aux épices douces, pommes, raisins et ananas

Bowl Céréales à l'Indienne,
poulet, patates douces



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'Indienne
- 3 kg de filets de poulet BBC
- 500 g de pois chiches bio cuits
- 5 pièces d'oignons (gros calibre)
- 30 cl d'eau salée
- 1 kg d'abricots secs bio de France
- Safran
- 10 pièces de patates douces chair orange

Réhydrater les Céréales à l'Indienne et réserver.

Détailler les filets de poulet. Faire revenir avec des oignons ciselés.

Ajouter les pois chiches cuits, les abricots secs émincés et cuire 10 minutes avec un fond d'eau. Ajouter selon convenance le safran. Couper les patates douces en grosses pièces, cuire au four avec le jus de cuisson du mélange poulet-abricots.

Dresser les Céréales à l'Indienne et compléter avec les patates douces, et le mélange poulet-abricots.

L'astuce Tipiak! « Conserver le jus égoutté des pois chiches et l'utiliser comme eau "salée" pour cuire le mélange abricots-poulet »

Byriani de crevettes
aux Céréales à l'Indienne



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'Indienne
- 3,5 kg de gambas
- 200 g d'oignons
- 500 g de yaourt brassé
- Cardamome, cannelle
- Muscade, coriandre
- Gingembre moulu
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales à l'Indienne.

Faire revenir les épices et les oignons hachés dans du beurre, ajouter les gambas et le yaourt, cuire quelques minutes.

Dans un plat à gratin, commencer par une couche de gambas aux épices puis les Céréales à l'Indienne, passer au four 15 minutes à couvert à 180°C.

Déguster chaud.

Poisson au yaourt épicé et
Céréales à l'Indienne



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'Indienne
- 20 dos de poisson blanc
- 1 kg de yaourt
- Curry, garam masala
- Persil déshydraté
- Sel, poivre

Mélanger les épices et le persil avec le yaourt, couvrir les dos de poisson avec ce mélange.

Cuire au four à 180°C pendant 10 minutes, réhydrater les Céréales à l'Indienne pendant la cuisson du poisson.

Couscous Parfumé Aux Épices du Monde®

Semoule de blé parfumée aux Epices du Monde® et graines de cumin



Maki de Couscous Parfumé au saumon fumé



POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Couscous Parfumé
- 30 tranches de saumon fumé
- 500 g de ricotta
- 100 g d'oignons rouges
- Jus de citron
- Sel, poivre

Réhydrater le Couscous Parfumé, le mélanger à la ricotta et aux oignons rouges émincés, ajouter le citron, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.

Réserver au froid.

Etaler les tranches de saumon fumé sur du film étirable, déposer sur un bord la préparation au Couscous Parfumé, rouler les makis. Réserver au froid pendant 30 minutes.

Retirer le film étirable, tailler des makis de deux centimètres environ. Servir en entrée ou en plat principal avec une salade verte.

Verrine de Couscous Parfumé, pesto et caviar de courgettes



POUR 50 VERRINES

- 1 kg de Couscous Parfumé
- 400 g de pesto vert
- 3 kg de courgettes
- Thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Réhydrater le Couscous Parfumé, réserver.

Tailler les courgettes en rondelles, les cuire à l'huile d'olive avec du thym jusqu'à ce qu'elles soient fondantes, assaisonner.

Monter les verrines en commençant par le pesto vert, le Couscous Parfumé et finir par le caviar de courgettes.

Servir froid en apéritif ou en entrée.

Boulettes de bœuf et Couscous Parfumé



POUR 25 PERSONNES

- 1 kg de Couscous Parfumé
- 2 kg de bœuf haché
- 7 œufs entiers
- Menthe fraîche
- Huile d'argan
- Sel, poivre

Mélanger le bœuf haché, la menthe ciselée, les œufs entiers et le Couscous Parfumé préalablement réhydraté.

Rectifier l'assaisonnement.

Façonner des boulettes de 3 à 4 centimètres environ.

Les cuire dans une sauteuse à feu vif en colorant bien toutes les faces.

Manger en plat principal avec une poêlée de légumes ou en entrée façon picking.



Céréales Méditerranéennes®

Mélange fondant de céréales au bon goût de persillade

Ramen de Céréales
Méditerranéennes®
à la crétoise



POUR 10 PERSONNES

- 400 g de Céréales Méditerranéennes®
- 200 g de haricots blancs «black eyes» ou autre variété
- 150 g de feta
- 100 g poivrons orange
- 50 g de poivrons rouges
- 50 g de poivrons jaunes
- 50 g de poivrons verts
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- Persil plat ciselé
- Bouillon de céleri
- Sel/Poivre

Cuire les haricots blancs et réserver. Réaliser un bouillon de céleri et y blanchir les poivrons préalablement taillés en mirepoix. Hacher grossièrement les olives et le persil plat. Couper la feta en petits cubes. Réhydrater les Céréales Méditerranéennes® puis disposer dans un bol. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Ajouter les poivrons blanchis, les haricots blancs, la feta et le mélange olives-persil.

Arroser généreusement du bouillon de céleri. Déguster bien chaud !

Céréales Méditerranéennes®
au chèvre frais



POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Céréales Méditerranéennes®
- 1,2 kg de fromage de chèvre frais
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales Méditerranéennes® à froid.

Détendre le fromage de chèvre frais avec l'huile d'olive et le jus de citron, saler et poivrer.

Monter la préparation dans un cercle en commençant par une couche de chèvre et alterner ensuite avec les Céréales Méditerranéennes® jusqu'en haut du cercle.

Servir avec une salade verte.

L'astuce Tipiak !

<< Pour un menu équilibré et léger servir avec un gaspacho glacé ! >>

Cabillaud, Céréales Méditerranéennes®,
tomates cerise, petits pois et romanesco.



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales Méditerranéennes®
- 20 portions de dos cabillaud
- 400 g de petits pois
- 200 g de tomates cerises
- 4 choux Romanesco
- Huile d'olive vierge extra
- Pignons de pins
- Sel/Poivre

Cuire le cabillaud à basse température, 30 minutes au four à 85°C. 15 minutes avant la fin de cuisson y ajouter les tomates cerises. En parallèle, cuire les petits pois et les têtes de chou Romanesco en vapeur. Réhydrater à chaud les Céréales Méditerranéennes® et incorporer les pignons de pin préalablement toastés. Dresser : déposer dans le fond d'une assiette le mélange de céréales-pignons de pin. Surmonter du dos de cabillaud, parsemer de légumes cuits au four et vapeur et arroser légèrement d'un filet d'huile d'olive.

Ajouter un tour de moulin sel/poivre.

Méli-Mélo Gourmand®

Mélange gourmand de céréales et carottes, lupin, pois et lentilles

Légumes farcis au Méli-Mélo Gourmand®



POUR 25 PERSONNES

- 500 g de Méli-Mélo Gourmand®
- 20 poivrons frais
- 1 L de lait
- 200 g de gruyère râpé
- 5 œufs
- Jeunes pousses (mâche, chou kale ..)
- Sel, Poivre

Réhydrater à froid en 1h le Méli-Mélo Gourmand® et maintenir au frais. Dans un bol, réaliser un appareil à quiche : œufs, lait, sel, poivre. Bien fouetter pour aérer le mélange. Couper la tête des poivrons, épépiner. Déposer 1 à 2 cuillères à soupe de Méli-Mélo Gourmand® dans les poivrons prêts à farcir (remplir aux $\frac{3}{4}$). Ajouter le mélange œufs-lait et parsemer de gruyère. Déposer le couvercle et enfourner pour 180°C. Accompagner d'une salade de jeunes pousses.

L'astuce Tipiak ! « Pour varier des poivrons, utiliser des courgettes rondes, du potimarron, des tomates... le principal : choisir des légumes de saison ! »

Méli-Mélo Gourmand® et Saint-Jacques poêlées



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Méli-Mélo Gourmand®
- 60 noix de Saint-Jacques
- Huile de tournesol
- Beurre
- Fleur de sel, poivre du moulin

Réhydrater le Méli-Mélo Gourmand® et réserver au chaud. Poêler les noix de Saint-Jacques rapidement de chaque côté dans un mélange de beurre et d'huile de tournesol.

Assaisonner à la fleur de sel et au poivre du moulin. Servir chaud avec le Méli-Mélo Gourmand®.



Sauté de dinde au beurre d'herbes et Méli-Mélo Gourmand®



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Méli-Mélo Gourmand®
- 2,2 kg de sauté de dinde
- 250 g de beurre
- Basilic, persil, aneth, coriandre
- Huile
- Sel, poivre

Ciseler l'ensemble des herbes fraîches et les intégrer au beurre pommade. Faire un rouleau avec le beurre aux herbes dans du film étirable et le mettre au froid.

Faire sauter les morceaux de dinde dans l'huile, assaisonner, réhydrater le Méli-Mélo Gourmand® à chaud.

Servir la dinde et le Méli-Mélo Gourmand® avec une tranche de beurre aux herbes.



Préparation pour Taboulé Menthe-Citron

Mélange rafraîchissant de semoule de blé à la menthe, citron et huile d'olive

Taboulé de la mer



POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Taboulé Menthe-Citron
- 300 g de poivrons verts
- 1 boîte 4/4 de petits pois
- 400 g de crevettes décortiquées
- 400 g de miettes de surimi
- 125 cl d'eau
- Sel, poivre

Verser l'eau froide sur le Taboulé Menthe-Citron.

Tailler les poivrons verts en brunoise et les ajouter au Taboulé Menthe-Citron.

Ajouter les petits pois, les miettes de surimi et les crevettes, rectifier l'assaisonnement.

Réserver au frais 45 minutes avant de servir.

Taboulé aux agrumes



Plat
Végétarien

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Taboulé Menthe-Citron
- 200 g de poivrons rouges
- 1 boîte 3/1 de segments d'agrumes
- 150 g de raisins secs
- Sel, poivre

Egoutter les segments d'agrumes, réserver 110 cl de sirop et les verser sur le Taboulé Menthe-Citron.

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau bouillante.

Tailler les poivrons rouges en brunoise.

Mélanger le Taboulé Menthe-Citron, les segments d'agrumes, les raisins secs et le poivron rouge, rectifier l'assaisonnement. Servir bien frais.

Taboulé aux olives noires et mimolette



Plat
Végétarien

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Taboulé Menthe-Citron
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 700 g de champignons de Paris
- 300 g de mimolette jeune
- 125 cl d'eau
- Sel, poivre

Verser l'eau froide sur le Taboulé Menthe-Citron.

Emincer les champignons de Paris.

Tailler les olives en rondelles et la mimolette en cubes. Mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais 45 minutes avant de servir.

L'astuce Tipiak !

« Ajouter quelques pistaches grillées non salées pour associer fraîcheur et saveur ! »



Quinoa Blanc

100% Quinoa Blanc cultivé en Berry

*Carpaccio de Saint-Jacques et
condiment de Quinoa Blanc
au Wasabi*



POUR 30 PERSONNES

- 300 g de Quinoa Blanc
- 2,5 kg de noix de Saint-Jacques sans corail
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 1 c.c de Wasabi
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

Cuire le Quinoa Blanc façon créole, égoutter et réserver.
Tailler les noix de Saint-Jacques en très fines tranches et les déposer sur plaque. Arroser d'huile d'olive, assaisonner au poivre du moulin et à la fleur de sel.
Mélanger le Quinoa Blanc refroidi avec la crème fraîche et le Wasabi, saler, poivrer.
Dresser le carpaccio de Saint-Jacques sur assiette avec une quenelle de Quinoa Blanc au Wasabi.

*Quinoa Blanc façon risotto
au chorizo et au parmesan*



POUR 35 PERSONNES

- 1.4 kg de Quinoa Blanc
- 200 g d'échalotes
- 3 litres de bouillon de légumes
- 70 cl de crème liquide
- 600 g de chorizo (fort ou doux)
- 400 g de parmesan râpé
- Beurre
- Sel, poivre

Faire suer les échalotes ciselées dans du beurre.
Ajouter le Quinoa Blanc et le cuire façon pilaf avec le bouillon de légumes.

A la fin de la cuisson, ajouter le chorizo coupé en brunoise ainsi que le parmesan et la crème fraîche.
Laisser réduire quelques minutes. Assaisonner.
Servir chaud accompagné d'une salade verte.



Quinoa Blanc au chocolat



POUR 35 PERSONNES

- 1.4 kg de Quinoa Blanc
- 4 l de lait
- 300 g de sucre
- 1 kg de chocolat (noir ou lait)
- Fruits rouges

Cuire le Quinoa Blanc façon créole 4 minutes sans saler l'eau.
Egoutter, remettre sur le feu avec le lait, ajouter le chocolat coupé en morceaux (ou fondu), le sucre et laisser réduire jusqu'à absorption du lait chocolaté.
Réserver au froid.
Au dernier moment, ajouter quelques fruits rouges en décoration.



Quinoa Gourmand®

Mélange alliant le quinoa blanc et rouge au boulgour

Salade végétarienne au Quinoa Gourmand®



Plat
Végétarien

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Quinoa Gourmand®
- 7 oranges
- 400 g de poivrons verts
- 400 g de pommes Granny
- 300 g de tomates
- 300 g de carottes
- Huile d'olive
- Moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre

Cuire le Quinoa Gourmand® façon créole dans l'eau salée pendant 12 minutes, égoutter et réserver.

Tailler tous les ingrédients en brunoise, prélever les zestes sur 2 oranges, presser toutes les oranges.

Mélanger les fruits et légumes avec le Quinoa Gourmand®, assaisonner en réalisant une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus d'orange et la moutarde. Servir bien frais.



Quinotto Péruvien aux petits légumes



Plat
Végétarien

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Quinoa Gourmand®
- 3 kg de champignons frais
- 1.2 kg de carottes
- 900 g de parmesan
- 800 g de courgettes
- 500 g d'oignons
- 8 l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Vin blanc sec
- Safran
- Persil frais
- Sel, poivre

Emincer l'oignon et tailler les légumes.

Dans une sauteuse faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.

Ajouter les carottes, champignons, courgettes et le Quinoa Gourmand®. Laisser 5 minutes à feu vif.

Faire réduire le vin blanc, incorporer le safran et ajouter progressivement le bouillon de légumes.

En fin de cuisson ajouter le parmesan, saler, poivrer.

L'astuce Tipiak !

<< Pour un plat plus coloré, décorer de persil frais ciselé >>



Quinoa gourmand® au lait et spéculoos

Dessert
Veggie



POUR 25 PERSONNES

- 1 kg de Quinoa Gourmand®
- 3 l de lait
- 200 g de sucre
- 200 g de spéculoos
- 60 cl de crème liquide

Cuire le Quinoa Gourmand® façon créole 10 minutes sans saler l'eau.

Egoutter, remettre sur le feu avec le lait.

Ajouter les spéculoos entiers, la crème et le sucre, laisser réduire quelques minutes.

Servir froid décoré de caramel au beurre salé.



Tendres Perles®

Trio de Maïs et Blés

Salade de Tendres Perles® à la Thaïlandaise

Plat
Végétarien



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Tendres Perles®
- 90 g de gingembre frais
- 250 g de carottes
- 500 g de salade sucrine
- Huile de sésame
- Sel, poivre

Cuire les Tendres Perles® et les refroidir. Tailler les carottes et les cœurs de sucrine en fines lanières, râper le gingembre. Mélanger tous les ingrédients aux Tendres Perles® refroidies, ajouter l'huile de sésame, saler, poivrer, déguster bien frais.

L'astuce Tapiak !

<< Pour plus de croquant, proposer des gressins en accompagnement ! >>



Gratin de Tendres Perles® au jambon



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Tendres Perles®
- 2 kg de jambon blanc
- 200 cl de crème fraîche
- Muscade
- Sel, poivre

Cuire les Tendres Perles® et les refroidir. Tailler le jambon en cubes et le mélanger à la crème fraîche poivrée et salée, ajouter la muscade. Mélanger les Tendres Perles® avec la garniture. Couvrir le gratin de fromage râpé et enfourner 15 minutes à 180°C.

L'astuce Tapiak !

<< Variante : remplacer les dés de jambon par des lardons ou miettes de saumon >>



Perlotto crémeux aux morilles

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Tendres Perles®
- 3 L de bouillon de légumes
- 700 g de crème fraîche épaisse
- 600 g de comté
- 250 g de morilles extra
- Compagnie du Mont Lozère
- 5 gousses d'ail
- Tranches de jambon sec
- Persil plat, sel, poivre



Réhydrater les morilles comme préconisé. Les conserver entières ou les détailler.

Nacrer les Tendres Perles® avec l'ail et un peu de matière grasse et les laisser jusqu'à obtention de perles toastées. Ajouter progressivement le bouillon de légumes.

Une fois les Tendres Perles® cuites, ajouter les morilles, la crème fraîche puis le comté râpé. Bien homogénéiser et rectifier l'assaisonnement. Ajouter le persil plat et surmonter de tranches de jambon sec.



Couscous Complet

Semoule de blé dur complète et biologique

Palets d'olives vertes et noires
au Couscous Complet



Plat
Végétarien

POUR 25 PERSONNES

- 500 g de Couscous Complet Biologique
- 75 cl de lait entier
- 4 œufs + 4 jaunes d'œuf
- 130 g d'olives vertes et noires rondelles
- 1 bouquet garni
- Piment d'Espelette

Réhydrater le couscous complet avec du lait préalablement infusé à l'aide du bouquet garni.

Ajouter les œufs et mélanger vivement. Intégrer les olives et le piment d'Espelette avant de mettre sur le feu jusqu'au premier bouillon.

Déposer dans un moule silicone portionné et faire refroidir.

Démouler, passer en friteuse ou sauteuse.

Servir les palets lorsqu'ils commencent à colorer.

Couscous Complet safrané, poulet,
pois chiches, pruneaux

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Couscous Complet Biologique
- 20 cuisses de poulet fermier
- 400 g de pruneaux dénoyautés
- 300 g de pois chiches
- 20 pistils de safran ou poudre de safran
- 3 oignons
- Huile d'olive
- 2 bâtons de cannelle
- 1 bouquet de persil frisé
- Amandes effilées toastées



Émincer les oignons et faire revenir dans l'huile d'olive.

Ajouter les cuisses de poulet, le persil, les pruneaux, les pistils de safran, la cannelle et les pois chiches.

Mouiller à hauteur, couvrir et cuire à feu doux.

Après cuisson, prélever une partie du jus pour réhydrater la semoule de couscous (1,5 l de bouillon par kg de semoule).

Avant de servir, parsemer d'amandes effilées toastées.

Döner Kebab au Couscous Complet Bio

POUR 20 PERSONNES

- Pour la marinade :
22 cl de lait, 180 g d'oignons rouges, 60 g d'ail, 54 g de cumin, 5 cl de jus de citron vert, 30 g de sel, piment d'Espelette
- 300 g de Couscous Complet Biologique
- 1.2 kg de viande hachée
- 1 kg de tomates
- 500 g de tomme de brebis
- 350 g de chou rouge
- 300 g de roquette



Réhydrater le Couscous Complet, l'associer à la viande et marinade. Laisser 24 h au frais. Déposer l'ensemble dans un appareil à cake ou bac gastro et cuire à 150°C/1 h.

Trancher le pain de viande et le passer en sauteuse à sec avec les tomates concassées.

Réchauffer les pains ronds/turcs et les garnir avec roquette, chou rouge et tomme de brebis. Incorporer la viande au dernier moment.

L'astuce Tipiak !

« Proposer plusieurs sauces fromage blanc au choix : nature, curry, poivrons confits pour allier plaisir et légèreté ! »



Céréales Gourmandes®

Mélange d'orge, avoine, soja, seigle, riz et blé au petit goût de noisette



Céréales Gourmandes®
aux poires et à la vanille

Tomates farcies
aux Céréales Gourmandes®



Moelleux de Céréales Gourmandes®
au fromage



POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Céréales Gourmandes®
- 4 l de lait entier
- 1,5 kg de poires
- 2 gousses de vanille
- 350 g de sucre
- Beurre doux

Faire bouillir le lait et 200 g de sucre en infusant les gousses de vanille fendues en deux. Réhydrater les Céréales Gourmandes® avec le lait bouillant. Tailler les poires en cubes, les poêler dans du beurre, ajouter le reste du sucre et colorer quelques minutes. Mélanger les fruits cuits avec les Céréales Gourmandes® réhydratées. Servir tiède ou froid.

L'astuce Tipiak !

<< Pour un dessert plus crémeux, ajouter du mascarpone au mélange fruits/céréales >>

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Céréales Gourmandes®
- 30 tomates à farcir
- 300 g de carottes
- 300 g de navets
- 300 g d'oignons
- Thym
- Huile de noisette
- Sel, poivre

Plat
Végétarien



Réhydrater les Céréales Gourmandes®. Vider les tomates à farcir et réserver la pulpe. Tailler les carottes, oignons, ail et navets en brunoise. Faire suer le mélange de légumes à l'huile de noisette, ajouter les Céréales Gourmandes®, la pulpe de tomate, le thym et bien assaisonner, cuire quelques minutes. Garnir les tomates de la préparation à base de Céréales Gourmandes®.

Cuire à 150°C pendant 20 minutes.

Servir en plat principal avec une laitue.

POUR 50 PERSONNES

- 500 g de Céréales Gourmandes®
- 4 œufs
- 60 cl de bouillon de légumes
- 100 g d'emmental râpé
- 100 g de comté râpé
- Thym et romarin
- Sel, poivre

Plat
Végétarien



Réhydrater les Céréales Gourmandes® avec le bouillon de légumes. Ajouter le fromage râpé, les herbes et les œufs entiers battus, assaisonner.

Coucher la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé.

Tailler des bâtonnets de la taille souhaitée.

Cuire au four à 150°C pendant 15 minutes.

Dipper dans une sauce salsa ou curry.

Chapelure Dorée

Une chapelure dorée extra croustillante pour paner et gratiner !



Poisson croustillant



POUR 20 PERSONNES

- 300 g de Chapelure Dorée
- 20 filets de poisson blanc
- 300 g de beurre
- Ciboulette, coriandre, aneth

Mélanger la Chapelure Dorée avec le beurre pommade et les herbes fraîches ciselées. Etaler la préparation sur un demi-centimètre d'épaisseur entre deux papiers sulfurisés. Réserver au froid.

Tailler des rectangles de préparation à la Chapelure Dorée de la taille des filets de poisson.

Poêler le poisson à l'unilatéral. Recouvrir d'un morceau de préparation à la Chapelure Dorée et finir la cuisson à la salamandre. Servir avec une poêlée de légumes verts.

Cassoulet gratiné à la Chapelure Dorée



POUR 35 PORTIONS

- 500 g de Chapelure Dorée
- 3,5 kg de haricots blancs
- 1,7 kg de collier d'agneau
- 35 tranches de poitrine de porc
- 800 g de couenne
- 35 morceaux de confit de canard
- 18 saucisses de Toulouse
- 10 gousses d'ail • 6 oignons
- 10 carottes
- 4 feuilles de laurier • Thym
- 1 botte de persil frais
- Sel, poivre

La veille, faire tremper les haricots blancs. Préparer un bouillon (carottes, oignons, couenne, thym, laurier, sel, poivre) pour cuire les haricots blancs. Découper et faire dorer tous les morceaux de viande dans une sauteuse à l'aide du gras du confit de canard. Ajouter l'ail écrasé et assaisonner.

Dans les cassoles, utiliser la couenne pour tapisser le fond. Ajouter une partie des haricots blancs, puis recouvrir des cuisses de canard, poitrine et collier. Déposer le restant des haricots, terminer par les saucisses. Verser le bouillon par dessus et mettre au four 160°C / 2h.

10 min avant la fin de cuisson, parsemer de Chapelure Dorée associée au persil frais préalablement ciselé. Gratiner et servir !



Aiguillettes de canard panées aux épices



POUR 35 PERSONNES

- 500 g de Chapelure Dorée
- 5 kg d'aiguillettes de canard
- Epices (curry, coriandre, garam masala...)
- Persil déshydraté
- Huile
- Miel
- Sel, poivre

Assaisonner les aiguillettes de canard.

Mélanger la Chapelure Dorée, les épices et le persil déshydraté. Paner les aiguillettes avec le mélange et un filet de miel.

Sauter les aiguillettes dans une poêle bien chaude.

Servir avec un mesclun de salade.

Chapelure Prête à l'Emploi

Une chapelure "prête à l'emploi" pour paner et gratiner en toute simplicité !

Tapas : Minis poivrons farcis
aux légumes fondants



POUR 25 PERSONNES

- 300 g de Chapelure Prête à l'Emploi
- 40 mini poivrons
- 280 g de viande hachée
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 6 gousses d'ail
- Coriandre fraîche
- Cannelle (env. 10 g)
- Miel (env. 30 g)

Concasser les tomates et trancher en fines lamelles les courgettes. Les faire revenir avec les gousses d'ail en sauteuse. Après légère réduction, ajouter la viande hachée, la coriandre, la cannelle en poudre et le miel selon convenance. Laisser 10 min sur feu doux. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur et épépiner. Garnir les poivrons et saupoudrer de Chapelure Prête à l'Emploi. Faire gratiner au four 15 min avant de savourer !

Arancinis revisités Chapelure Dorée
& Couscous Parfumé



POUR 35 PORTIONS

- 800 g de Chapelure Prête à l'Emploi
- 400 g de Couscous Parfumé aux Epices du Monde
- 200 g de mozzarella (dés)
- 200 g de lardons (allumettes)
- 600 g de farine
- 1 oignon
- 1 botte de persil plat
- 6 œufs
- Huile spéciale friture

Réhydrater le Couscous Parfumé à chaud.

Dans une sauteuse, faire revenir oignons et lardons. Associer au Couscous Parfumé et ajouter six œufs pour lier.

Former manuellement les boules (5-8 cm de diamètre). Réaliser une cavité et y déposer quelques dés de mozzarella. Refermer avec un peu de préparation. Réaliser une panure à l'anglaise en terminant par l'addition de Chapelure Prête à l'Emploi.

Frirer jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Servir tiède.

L'astuce Tipiak !

<< Pour lier le Couscous Parfumé, remplacer les œufs par une béchamel à base de tapioca Tipiak >>



Bouchées croustillantes de tofu



POUR 20 PERSONNES

- 500 g de Chapelure Prête à l'Emploi
- 700 g de tofu
- Sauce soja
- Fruits frais ou secs

Tailler le tofu en cubes réguliers d'un centimètre de côté minimum. Faire revenir les cubes en sauteuse avec un peu de matière grasse, puis arroser de sauce soja. Bien enrober, faire sauter les cubes de tofu. Après coloration, les paner dans la chapelure et faire sauter dans une poêle sèche bien chaude. Piquer les cubes avec un morceau de fruit frais. Servir tiède pour l'apéritif.



Blé Dur Précuit

100% blé dur précuit Français



Salade de Blé Dur Précuit aux cœurs d'artichauts et poivrons rôtis



Plat Végétarien

POUR 25 PERSONNES

- 1 kg de Blé Dur Précuit
- 1 boîte 4/4 de poivrons à l'huile d'olive
- 1 boîte 4/4 de cœurs d'artichauts
- 400 g de mozzarella
- Huile d'olive
- Moutarde de Dijon
- Vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Cuire le Blé Dur Précuit façon créole, égoutter et réserver au froid.
 Egoutter les poivrons, les tailler en lanière, tailler les cœurs d'artichauts et la mozzarella en mirepoix.
 Réaliser la vinaigrette à la moutarde.
 Mélanger tous les ingrédients et la vinaigrette.
 Servir en entrée ou en plat principal.

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Blé Dur Précuit
- 700 g de poitrine fumée
- 400 g de crème fraîche épaisse
- 3 kg de champignons de Paris
- Sel, poivre

Blé Dur Précuit à la Normande



Cuire le Blé Dur Précuit façon créole, égoutter.
 Faire revenir la poitrine fumée taillée en lardons, ajouter les champignons escalopés, cuire quelques minutes. Ajouter le Blé Dur Précuit et la crème fraîche épaisse, assaisonner.
 Laisser cuire 10 minutes, assaisonner.
 Servir chaud avec une salade verte.



Blé Dur Précuit façon tiramisu

Dessert Veggie



POUR 25 PERSONNES

- 1 kg de Blé Dur Précuit
- 1 kg de mascarpone
- 6 œufs
- 200 g de sucre
- Extrait de café
- Cacao amer

Cuire le Blé Dur Précuit façon créole dans de l'eau sucrée. Egoutter et ajouter l'extrait de café, réserver au froid.
 Blanchir les jaunes d'œufs, les incorporer au mascarpone, monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation de mascarpone. Monter le tiramisu avec le Blé Dur Précuit, recouvrir d'une couche de préparation au mascarpone et couvrir d'une fine couche de cacao amer.
 Réserver au froid au moins deux heures avant de servir.

Boulgour

100% blé dur concassé

Guacamole au Boulgour
et tartare de tomates



Plat
Véggie



POUR 30 PERSONNES

- 500 g de Boulgour
- 20 avocats
- 2 kg de tomates
- 50 g d'échalotes
- 50 g de poivrons rouges
- Épices à guacamole
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Cuire le Boulgour façon créole. Réaliser le guacamole avec la pulpe d'avocat, les épices, les poivrons rouges en brunoise et les échalotes ciselées, y ajouter le Boulgour égoutté.

Tailler les tomates en macédoine et les assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Monter le guacamole au Boulgour dans un emporte-pièce et recouvrir d'une couche de tartare de tomates.

Brochettes de bœuf et
Boulgour à la provençale



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Boulgour
- 2,2 kg de bœuf
- 1 boîte 4/4 de tomates concassées
- 30 g d'ail
- 500 g de poivrons rouges
- 500 g de poivrons verts
- 500 g de courgettes
- Huile d'olive
- Basilic déshydraté
- Sel, poivre

Cuire le Boulgour façon créole, égoutter.

Tailler le bœuf en morceaux et les piquer sur des pics à brochette. Tailler les légumes en morceaux.

Les faire suer dans l'huile d'olive avec l'ail. Ajouter les tomates concassées, le Boulgour cuit, le basilic, le sel et le poivre.

Laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau résiduelle.

Au dernier moment, cuire les brochettes de bœuf au grill et les accompagner du Boulgour à la provençale.



Boulgour au miel,
cannelle et fleur d'oranger

Dessert
Végétarien



POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Boulgour
- 3 l de lait
- 1 l d'eau
- 200 ml de jus d'orange
- 250 g de miel de fleur
- Fleur d'oranger
- Cannelle

Cuire le Boulgour façon créole dans le mélange de lait et d'eau, égoutter.

Le remettre à feu doux, ajouter le jus d'orange, la cannelle en poudre, le miel et l'extrait de fleur d'oranger, laisser réduire 10 minutes.

Servir froid.

sans
gluten

Polenta Express

100% semoule de maïs précuite

*Polenta crémeuse au
lait d'amande, oignons,
carottes violettes*



POUR 12/15 PORTIONS

- 500 g de Polenta
- 1,5 L d'eau
- 2 L de lait d'amande
- 1 kg de carottes violettes
- 800 g d'oignons rouges
- 12-20 fleurs comestibles de primevères
- 1 bouquet garni
- Huile d'arachide
- Amandes entières
- Sel

Faire dorer les oignons rouges grossièrement émincés avec les carottes violettes et un peu de matière grasse. Réduire le feu, ajouter un peu d'eau et le bouquet garni. Cuire 10-12 minutes à couvert. Monter à ébullition l'eau et le lait d'amande. Saler. Récupérer le bouquet garni et le faire infuser 10 minutes dans le liquide bouillant. Verser la Polenta en pluie et remuer régulièrement jusqu'à obtenir une consistance lisse/crémeuse. Dresser en premier la polenta. Surmonter du mélange carottes, oignons. Parsemer d'amandes entières concassées et déposer délicatement une ou deux fleurs de primevère comestibles.

POUR 30 PERSONNES

- 1 kg de Polenta Express
- 2,2 kg de bœuf haché
- 3 l de lait
- 2 l d'eau
- 300 g d'oignons
- 300 g de carottes
- 50 g d'ail
- 500 g de d'emmental râpé
- Muscade
- Thym
- Sel, poivre

Tailler les carottes, oignons en rondelles, hacher l'ail.

Faire suer dans l'huile d'olive, ajouter le bœuf haché, le thym et la muscade et laisser cuire 10 minutes. Faire bouillir le mélange de lait et d'eau, verser la Polenta Express en pluie et cuire pendant 5 minutes à feux doux en remuant.

Dans un bac gastro, étaler la première couche de bœuf aux légumes, recouvrir de Polenta Express et finir par une couche d'emmental râpé.

Passer au four à 180°C pendant 20 minutes.

Servir chaud avec une salade verte.

*Parmentier de bœuf
à la Polenta Express*



POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Polenta Express
- 2,2 kg de lard
- 3 l de lait
- 3 l d'eau
- 400 g de Beaufort râpé
- Sel, poivre

Faire bouillir le mélange de lait et d'eau.

Verser la Polenta Express en pluie et cuire pendant 5 minutes à feux doux en remuant. Ajouter le Beaufort râpé.

Cuire le lard au four 1h à 150°C, finir la cuisson au grill.

L'astuce Tipiak ! :

*<< Servir le lard rôti et la Polenta Express au Beau-
fort accompagnés de sucrine et roquette >>*



*Polenta Express crémeuse
au Beaufort, lard rôti*



sans
gluten

Maisla®

100% amidon de maïs pour liaison de sauces et pâtisserie

Madelines à la feta,
thym et abricots



Plat
Veggie

POUR 25 MADELEINES

- 100 g de Maisla®
- 100 g de farine
- 100 g de feta
- 6 œufs entiers
- 160 g de beurre
- 120 g d'abricots secs
- 15 g de levure chimique
- Thym
- Sel, poivre

Faire gonfler les abricots dans l'eau bouillante, les égoutter, les tailler.

Emietter la feta. Faire fondre le beurre. Mélanger la farine, la Maisla®, la levure chimique, le sel, le poivre, le thym.

Ajouter les œufs, le beurre fondu, les abricots et la feta, en mélangeant à chaque fois.

Cuire dans des moules à madeleine pendant 10 minutes à 180°C.

Gougères au pesto

Plat
Végétarien



POUR 15 PERSONNES

- 300 g de Maisla®
- 6 œufs
- 200 g beurre
- 150 g de fromage râpé
- 200 ml de lait
- 200 ml d'eau
- 60 g de pesto vert
- Sel, poivre

Porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre.

Ajouter en une fois la Maisla® et mélanger vivement, dessécher rapidement la pâte sur le feu. Ajouter les œufs un par un, le pesto et le fromage râpé. Rectifier l'assaisonnement, bien mélanger.

Coucher les gougères sur une plaque, enfourner à four chaud à 180°C pendant 10 minutes.

Servir en apéritif ou dans une salade.

Crème à l'amande amère

Dessert
Végétarien



POUR 25 PORTIONS

- 200 g de Maisla®
- 12 œufs
- 2 l de lait
- 400 g de sucre
- Extrait d'amande amère

Blanchir les œufs avec le sucre, la Maisla® et l'extrait d'amande amère. Faire chauffer le lait.

Verser le lait chaud sur la préparation, remettre sur le feu et mélanger jusqu'à épaississement de la préparation.

Réserver au froid.

Décorer d'amandes effilées torréfiées.

Nos idées végé

Galettes curry-coco aux Céré'Sun® et patates douces

POUR 20 GAULETTES

- 1 kg de Céré'Sun®
- 1 L de lait de coco
- 3 patates douces blanches
- 2 patates douces orange
- 500 g de gruyère râpé
- Sauce aigre-douce
- Curry poudre
- Sel, Poivre

Couper grossièrement les patates douces blanches et orange. Enrober d'huile de tournesol, saler, poivrer et passer au four 40 minutes. Réhydrater le Céré'Sun®. Ajouter le lait de coco et le gruyère râpé. Saupoudrer progressivement de curry en poudre

jusqu'à obtenir la teneur en épices souhaitée. Etaler en bacs gastros ou sur plaques avec un cadre, sur 0,8 - 1 cm d'épaisseur. Passer au four 30 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant de trancher en parts. Servir avec les patates douces et une sauce aigre-douce pour développer la note sucrée-salée.



L'astuce Tipiak ! « Pour une version apéritive ou bouchées, encerler en petites galettes à l'aide d'un emporte-pièce »



Dhal de lentilles beluga et Céréales à l'Indienne au lait de coco

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céréales à l'indienne
- 1 boîte de 4/4 de lentilles vertes
- 300 g d'échalotes
- 50 g d'ail
- 80 cl de lait de coco
- Beurre
- Colombo, cumin moulu
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales à l'Indienne. Faire revenir les échalotes ciselées et l'ail haché dans du beurre. Ajouter les lentilles, le lait de coco et les épices, laisser cuire quelques minutes. Au dernier moment, ajouter les Céréales à l'Indienne chaudes, bien mélanger. Servir en entrée chaude ou en plat.

Galette végétarienne de Céré'Sun® façon tortilla

POUR 20 PORTIONS

- 1 kg de Céré'Sun®
- 1,5 kg de courgettes
- 1 kg de poivrons rouges, jaunes, orange
- 500 g d'oignons blancs doux
- 1 L de coulis de tomate
- 5 œufs
- 1 tête d'ail
- 1 botte de persil
- Huile d'olive, Sel, Poivre



Emincer les oignons, hacher les gousses d'ail et faire revenir l'ensemble dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les poivrons et courgettes taillés en brunoise. Saler, poivrer. Réhydrater le Céré'Sun® comme recommandé sur l'emballage. Ajouter les légumes et aromates, le persil finement et le coulis de tomate. Battre les œufs et les verser dans la préparation. Disposer sur une feuille de papier cuisson, dans un plat à tarte, de façon à approcher la forme des tortillas. Pour une version « galette végé », en collectivités, répartir en bacs gastro. Cuire 35 minutes à 180°C. Laisser refroidir pour améliorer la répartition des parts.

L'astuce Tipiak ! « Pour une version sans œufs, remplacer par de la Maïsla® fleur de maïs préalablement diluée dans un peu de coulis de tomate froid »

Snacking



Mini Banh Bao aux Céréales à l'Asiatique, Canard, Mangue

POUR 60 MINI BANH BAO (15-20 pers)

- 300 g de Céréales à l'Asiatique
- 800 g de farine Banh bao (levure incluse dans les sachets)
- 40 cl de lait
- 100 g de sucre
- 30 g d'huile de tournesol
- 80 g de mangues
- 200 g d'aiguillettes de canard
- Coriandre fraîche ciselée

Pour la farce : détailler finement les mangues, les aiguillettes de canard et ciseler la coriandre. Y associer les $\frac{3}{4}$ des Céréales à l'Asiatique préalablement réhydratées.

Au batteur, incorporer levure, lait, sucre. Ajouter la farine et pétrir 10 min avant d'y verser le $\frac{1}{4}$ restant des Céréales à l'Asiatique et l'huile. Homogénéiser et laisser reposer 1 h.

Fariner le plan de travail et abaisser la pâte à 3 mm.

La scinder en deux.

Déposer tous les 3 cm la farce en petits tas et recouvrir avec la seconde abaisse de pâte.

A l'aide d'un emporte pièce rond, mouler. Terminer le façonnage à la main pour resserrer les futures brioches.

Au four vapeur cuire 15 min dans des demi-bacs gastro perforés.

Laisser refroidir 1 min avant dégustation.

L'astuce Tipiak ! « En restauration commerciale servir dans des traditionnels paniers vapeur »

Tacos au Quinoa Sol® Brocolis, Noisettes



POUR 30 TACOS

- 900 g de Quinoa Sol®
- 30 galettes
- 800 g de filets de poulet
- 600 g de noisettes concassées
- 150 g d'oignons rouges
- 1 brocoli frais
- Salade de jeunes pousses
- 1,5 kg de fromage blanc de brebis
- 2 bouquets de ciboulette
- 40 g miel liquide
- 1 citron vert
- Sel

Préparer la sauce : Dans un cul de poule, associer au fromage blanc, la ciboulette ciselée, le miel et le jus de citron vert.

Saler légèrement.

Détailler en petites pièces les filets de poulet puis les cuire en sauteuse.

Emincer finement les oignons rouges. Préparer quelques fines fleurs de chou brocoli à l'aide d'une mandoline. Préparer selon le mode d'emploi le Quinoa Sol®.

Y ajouter les oignons, le poulet, les noisettes concassées, un peu de ciboulette et bien mélanger.

Dans un taco, déposer quelques feuilles de salade, la garniture de Quinoa Sol® et le brocoli. Servir avec la sauce fromage blanc !

Croustis de Céréales Méditerranéennes®

POUR 15 PERSONNES

- 120 g de Céréales Méditerranéennes®
- 280 g de farine de blé T45
- 300 g d'eau
- 120 g de feta
- Persil plat ciselé
- Sel au céleri

Réhydrater les Céréales Méditerranéennes® à froid.

Au batteur, associer farine, eau, persil plat finement ciselé et feta.

Une fois la pâte bien homogénéisée, ajouter les Céréales Méditerranéennes® réhydratées.

Déposer la pâte dans une poche à douille et réaliser une ouverture de 3mm.

En friteuse, doser par pression de 2 secondes sur la poche.

Laisser cuire et récupérer les croustis une fois remontés en surface. Saler au sel de céleri et servir en remplacement des gâteaux apéritifs !



Snacking

Bagel de Céréales à l'Indienne au Poulet

POUR 15 BAGELS

- 500 g de Céréales à l'Indienne
- 700 g de blancs de poulet
- 200 g d'échalotes
- 200 g de courgettes
- Huile de tournesol
- Salade verte
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales à l'Indienne à froid. Détailler les blancs de poulet en petits morceaux et les poêler dans un peu d'huile. Tailler les échalotes et les courgettes en rondelles très fines. Toaster le bagel coupé en deux dans une poêle.

Disposer les Céréales à l'Indienne, les morceaux de poulet, les rondelles d'échalotes et de courgettes crues et quelques feuilles de salade. Agrémenter avec une sauce fromage blanc ou yaourt.



Wrap au Taboulé Menthe-Citron et Chorizo

POUR 20 WRAPS

- 1 kg de Taboulé Menthe-Citron
- 400 g de chorizos (fort ou doux)
- 10 galettes de maïs pour wrap
- 200 g d'oignons rouges
- 400 g de poivrons jaunes
- Sel, poivre

Réhydrater le Taboulé Menthe-Citron à froid. Tailler les poivrons jaunes et le chorizo en lanières, les oignons rouges en fines tranches. Disposer les différentes garnitures par couche au bord d'une galette, agrémentez d'une sauce à la tomate ou au pesto. Rouler le wrap. Couper le wrap au milieu pour en faire deux morceaux.



Burger au Couscous Parfumé aux Épices du Monde®

POUR 30 BURGERS

- 1 kg de Couscous Parfumé aux Épices du Monde®
- 400 g de crème fraîche
- 5 œufs entiers
- 30 tranches fines de poitrine fumée
- 30 tranches de fromage pour burger
- Mesclun

Réhydrater le Couscous Parfumé aux Épices du Monde®, crémier la préparation, ajouter les œufs. Façonner des galettes de la taille des burgers et les cuire à couvert au four à 80°C pendant 30 minutes. Passer au four les tranches de poitrine fumée à 180°C pendant 15 minutes. Monter les burgers avec les galettes de Couscous Parfumé aux Épices du Monde®, le fromage pour burger, les tranches de poitrine fumée cuites. Passer au four. Avant de servir, ajouter quelques feuilles de mesclun.





Brochettes multicolores de Polenta

POUR 60 PERSONNES

- 3 kg de Polenta Express
- 700 g de pesto vert
- 700 g de tapenade noire
- 700 g de crème de poivrons
- Billes de Mozzarella
- Poivrons rouges frais
- Tomates cerises
- Olives vertes et noires
- Basilic frais

Répartir la Polenta Express en trois. Faire bouillir trois fois cinq litres d'eau, verser la Polenta Express en pluie et cuire pendant 5 minutes.

Couper le feu et ajouter les trois garnitures dans les trois Polenta Express cuites, bien remuer.

Coucher les préparations sur 1 à 2 cm d'épaisseur. Laisser refroidir.

Tailler les poivrons rouges en carré. Tailler la Polenta Express en cubes et monter les brochettes en alternant les cubes et les éléments de décoration (billes de Mozzarella, demies tomates cerises...).

Déguster à l'apéritif ou en entrée.

Nos recettes

sans gluten

Quiche Lorraine à la Polenta

POUR 40 PERSONNES

- 1 kg de Polenta Express
- 1 kg de lardons
- 15 oeufs entiers
- 1 litre de lait
- 1 litre de crème liquide

Faire bouillir 5 litres d'eau, ajouter la Polenta Express en pluie et cuire pendant 5 minutes.

Répartir la Polenta cuite entre des moules à tarte pour réaliser les fonds. Réserver au frais.

Faire revenir les lardons. Démouler les fonds de tarte à base de Polenta et y répartir les lardons.

Réaliser l'appareil à quiche lorraine avec les oeufs entiers, le lait, la crème et l'assaisonnement.

Remplir les fonds de tarte avec l'appareil à quiche et cuire au four à 180°C pendant 30 minutes environ



(temps de cuisson à adapter selon le format des tartes).

Déguster en entrée ou en plat principal accompagné d'une salade verte.

Fondant Chocolat Gingembre

POUR 12 PERSONNES

- 400 g de chocolat noir pâtissier
- 400 g de beurre
- 400 g de sucre
- 8 œufs
- 200 g de Maïsla®
- 10 g de gingembre

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Faire fondre le chocolat et le beurre dans un saladier au micro-ondes. Ajouter le sucre, les œufs, la Maïsla® et le gingembre.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Verser la pâte dans des ramequins beurrés.

Enfourner et laisser cuire environ 15 à 20 mn.

Servir tiède avec une glace vanille noix de pécan ou une crème anglaise au thé vert.



Nos recettes

Bio



Pain de poisson aux Céréales Gourmandes® Bio

POUR 40 PERSONNES

- 1 kg de Céréales Gourmandes® Bio
- 400 g de saumon
- 400 g de poisson blanc
- 2 litres de crème épaisse
- 20 œufs entiers
- Persil frais
- Estragon frais
- Sel, poivre

Réhydrater les Céréales Gourmandes® Bio à l'eau froide pendant 1 heure. Tailler les morceaux de poisson en gros cubes, ciseler les herbes fraîches.

Battre les œufs entiers avec la crème fraîche et assaisonner. Dans un moule à cake, mettre la moitié des Céréales Gourmandes® Bio dans le fond du moule, ajouter les cubes de poisson et les herbes fraîches ciselées, ajouter le reste des Céréales Gourmandes® Bio, tasser légèrement l'ensemble et verser l'appareil d'œufs et de crème.

Cuire au four à 170°C pendant 45 min.

Refroidir, accompagner la terrine d'une mayonnaise aux herbes ou d'une sauce à la crème aux herbes.

Déguster en entrée ou en plat principal.

Brochettes miel/moutarde et Couscous complet Bio

POUR 30 PERSONNES

- 1.2 kg de Couscous Complet Bio
- 2 kg de filet mignon de porc
- 1 kg de filet de dinde
- 500 g de cubes d'ananas
- 200 g de moutarde à l'ancienne
- 20 cl de miel
- 10 cl d'huile d'olive



Parer l'ananas et le couper en cubes de taille moyenne. Détailler les filets et alterner sur les brochettes, le porc, l'ananas et la dinde. Dans un cul de poule associer miel, huile d'olive, moutarde à l'ancienne.

Badigeonner les brochettes et cuire 10 min en sauteuse.

Maintenir au four à couvert (150°C) jusqu'au service.

Graisser le Couscous Complet Bio et ajouter 10 minutes avant le service, l'eau bouillante salée. Servez, dégustez !

L'astuce Tipiak !

<< Pour plus de gourmandise, ajouter les sucs de cuisson des brochettes au Couscous Complet Bio ! >>

Cookies au Quinoa Gourmand® Bio

POUR 20 PERSONNES

- 200 g de Quinoa Gourmand® Bio
- 340 g de sucre
- 340 g de beurre
- 16 g de levure chimique
- 4 œufs
- 400 g de farine
- 200 g de pépites de chocolat

Cuire le Quinoa Gourmand® Bio dans de l'eau non salée pendant une quinzaine de minutes. Égoutter, refroidir.

Mélanger le sucre, la farine, la levure, les œufs, les pépites de chocolat et le beurre pommade.

Ajouter le Quinoa Gourmand® Bio.

Former les cookies au Quinoa Gourmand® Bio sur une plaque (sans les aplatir) et cuire au four à 180°C pendant 15 min.

Idéal pour accompagner un café gourmand.



Nos recettes



Gratin de quinoa blanc, lentilles corail et morbier AOP

POUR 10 PERSONNES

- 200 g de Quinoa Blanc Bio de France
- 100 g de Lentilles Corail Bio de France
- 500 g de morbier AOP (ou 50% gruyère et 50% morbier)
- 1 L de crème fraîche liquide
- 1 tête d'ail
- 2 oignons blancs
- Sel, poivre, curry



Cuire le quinoa et les lentilles corail 4 minutes en créole. Egoutter à l'aide d'un chinois et réserver.

Faire revenir les oignons blancs émincés, l'ail, puis ajouter la

crème fraîche, le curry, sel et poivre.

Monter à ébullition puis couper le feu.

Mélanger ensemble la préparation à base d'oignons et crème fraîche avec la préparation quinoa-lentilles corail.

Disposer en plats individuels ou bacs gastro.

En surface parsemer de fromage râpé et disposer de fines tranches de morbier AOP. Cuire 20 minutes à 180°C.

Bowl d'automne aux Céré'Sun®

POUR 20 PERSONNES

- 1 kg de Céré'Sun®
- 1,5 kg de courge de Nice
- 1,3 kg de figues fraîches
- 950 g de châtaignes (cuites)
- 600 g de magret de canard fumé tranché fin
- 400 g de noix du Périgord



Couper la courge de Nice en tronçons. Enlever la peau, saler et cuire en vapeur 20 minutes. Réaliser un écrasé de courge. Scinder les figues en deux et les cuire au four 10 minutes (ajuster en fonction de leur taille).

Dresser dans le contenant, les figues cuites, les châtaignes préalablement réchauffées, la purée de courge et les cerneaux de noix.

Réhydrater Céré'Sun® après l'avoir salé et graissé à l'huile de noix/noisette. Pendant ce temps, réaliser de petits rouleaux de magret de canard à disposer à la verticale dans le contenant. Ajouter Céré'Sun®, savourez, appréciez !

L'astuce Tipiak ! « Ajouter quelques graines de courge toastées Bio de France pour allier saisonnalité et croquant »

Filet de Cardine, Céré'Sun® et légumes racines

POUR 20 PERSONNES

- 20 filets de cardine
- 1 kg de Céré'Sun®
- 600 g de betterave jaune
- 400 g de cerfeuil tubéreux
- 400 g de panais
- 1 botte de persil plat
- Sauce blanche citronnée
- Pistaches torréfiées
- Sel, Poivre



Couper en mirepoix les légumes racines. Les cuire en vapeur, avec une botte de persil plat et du gros sel.

Cuire au four les filets de cardine, 85°C pendant 15 minutes. Réhydrater le Céré'Sun® préalablement graissé et salé.

Dresser les assiettes : les légumes racines surmontés des filets de cardine.

Révéler le plat en l'accompagnant d'une sauce blanche citronnée.

Pour l'apport de croquant, parsemer de pistaches torréfiées.



Menu Enfant

- Arancinis revisités Chapelure Dorée et Couscous Parfumé
- Gratin de Tendres Perles® au Jambon
- Crème à l'amande amère

Menu Équilibre

- Cup fraîcheur de Quinoa Sol®
 - Tomates farcies aux Céréales Gourmandes®
 - Perles Japon® lait de coco-spiruline

Menu Cuisine Du Monde

- Tapas : Mini poivrons farcis aux légumes fondants
- Ramen de Céréales Méditerranéennes® à la crétoise
- Blé façon tiramisù

Menu Végétarien

- Croustis de Céréales Méditerranéennes®
- Quinotto Péruvien
- Fondant Chocolat-Gingembre



Met
les petits plats
dans les grands !



La Marque
des Pros



Qui sommes-nous ?

Tipiak Epicerie est leader sur le marché des mélanges de céréales prêts à l'emploi.

Les céréales sont essentielles à l'équilibre nutritionnel et répondent aux critères de santé et plaisir.

Tipiak Epicerie est aussi le premier fabricant de Tapioca en Europe.

Offrir le meilleur produit

L'exigence de praticité : présentation simple et rapide à mettre en œuvre.

La garantie de la qualité nutritionnelle et de la sécurité alimentaire, conformément aux exigences du PNNS et du GEMRCN.

Tipiak, tout est dans la recette



RESTAURATION

Tipiak® Restauration
D2A Nantes-Atlantique-CS100005
44860 PONT-SAINT-MARTIN
Tél. : 02 40 32 48 16
restauration.epicerie@tipiak.fr

La Marque
des Pros



Nous vous proposons...

Tipiak® Restauration offre une gamme complète d'aides culinaires, d'accompagnements céréaliés, de produits Bio, sans gluten, de croûtons destinée à :

- La Restauration Collective
- La Restauration Commerciale
- Le Cash and Carry
- Les circuits alternatifs

Des formats adaptés aux différents marchés : 1 kg, 5 kg, 25 kg...

Des produits qui se consomment à chaud ou à froid, salés ou sucrés, au déjeuner ou au dîner, de l'entrée au dessert.

Les Recettes Tipiak® Restauration :

Naturalité
Authenticité
Exotisme
Praticité

Découvrez en ligne toutes nos nouvelles recettes.