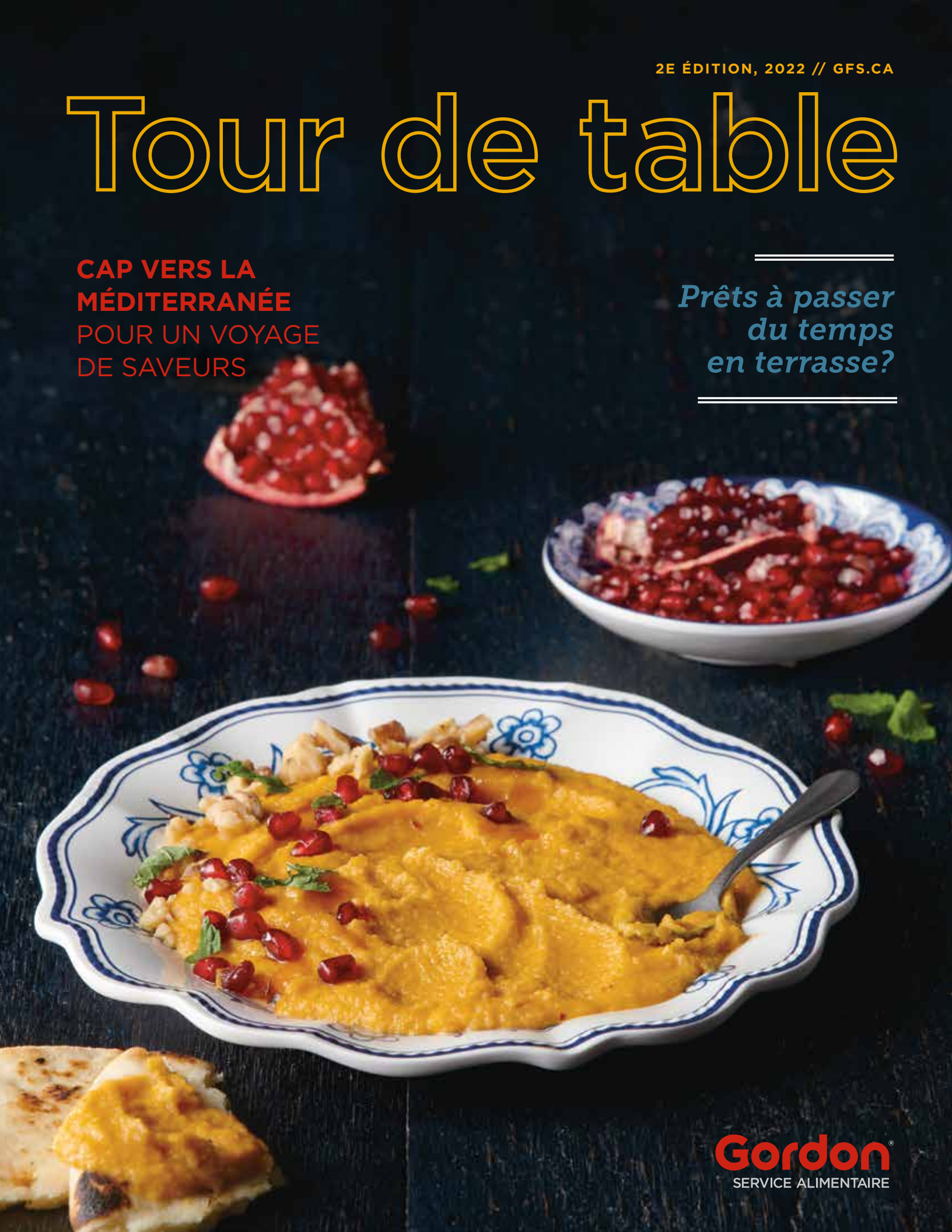
2E ÉDITION, 2022 // GFS.CA

Tour de table

CAP VERS LA MÉDITERRANÉE
POUR UN VOYAGE DE SAVEURS

Prêts à passer du temps en terrasse?



Gordon®
SERVICE ALIMENTAIRE

Les fondements de la saveur

Derrière notre nouvelle identité de marque Trade East® se cache un monde où la culture rencontre la cuisine. Racontez l'histoire de chaque plat avec assurance au moyen d'épices, d'assaisonnements et de mélanges uniques. La mise en valeur des saveurs du monde et de la diversité vous permettra d'offrir une expérience gastronomique inoubliable.

Votre représentant de Service alimentaire Gordon® peut vous aider à choisir parmi des centaines de produits soigneusement élaborés.

TRADE EAST®

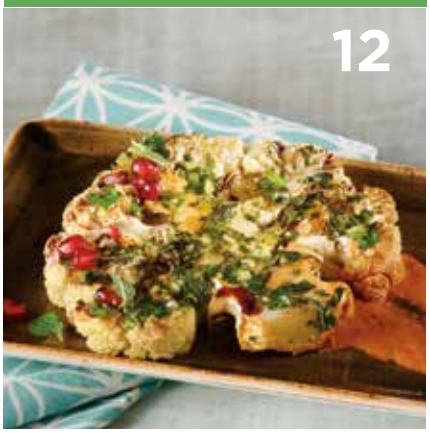
Dans ce numéro

4 **Redécouvrez la Méditerranée.**
Rien de plus facile que d'ajouter de nouveaux aliments et des saveurs originales.

7 **L'innovation au menu.**
Faire plus avec moins d'efforts.

10 **Vivement dehors.**
Pour que vos clients profitent de l'air frais en terrasse.

RECETTES VEDETTES



12 **Steak de chou-fleur grillé**

13 **Trempette courge butternut et grenade**

14 **Poulet laqué harissa et miel**

Restez connectés à Service alimentaire Gordon®

gfs.ca/idees

125 — 1897 — SERVICE ALIMENTAIRE GORDON — ICI POUR DE BON

ICI POUR VOUS

Les saveurs sont en constante évolution et il en va de même avec l'histoire de Service alimentaire Gordon. Nous regardons toujours vers l'avant. Nous savons que notre histoire s'écrira de la même façon que la vôtre : avec la passion de la nourriture. **Nous sommes là pour vous.**

Planifier pour réussir

DATES ET ÉVÉNEMENTS À VENIR

JUIN

03 Célébrez la Journée nationale de l'œuf
Commencez la journée avec des œufs à votre goût. Tournés. Brouillés. Cuits durs. Dans un gâteau.

19 Fête des Pères
Démontrez votre amour aux papas avec leurs recettes préférées : des sous-marins, de la viande au barbecue et pourquoi pas un dessert glacé.

21 Journée nationale des peuples autochtones
Célébrez la culture des communautés autochtones grâce à des recettes mettant en vedette les trois sœurs : le maïs, la courge et les haricots.

JUILLET

01 Fête nationale du Canada
Ornez vos tables de rouge et de blanc et célébrez avec de la poutine, de la compote de fraise ou un produit de l'érable.

07 Journée mondiale du chocolat
Offrez des promotions sur les desserts au chocolat ou placez un petit chocolat dans les sacs à emporter avec un mot de remerciement.

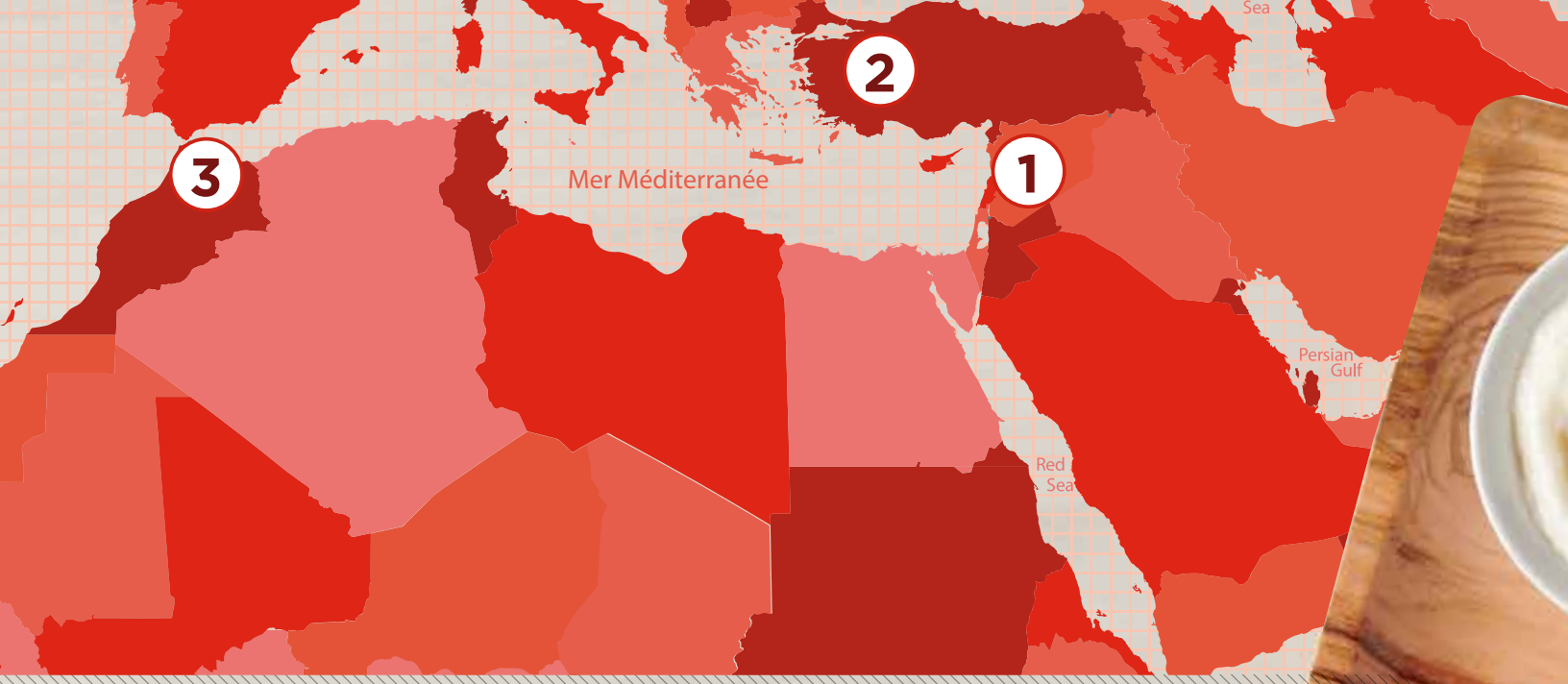
30 La cerise sur le gâteau? C'est la journée nationale du gâteau au fromage
Ne devrait-on pas la célébrer tous les jours? Créez le vôtre ou faites appel à l'expertise de Sienna Boulangerie®.

AOÛT

05 Journée internationale de la bière
Préparez les grignotines salées et les hors-d'œuvre ou créez des accords mets et bières artisanales.

16 Profitez de la Journée nationale de la Bratwurst
Faites cuire vos saucisses à l'étouffée avec des oignons et de la moutarde brune, ou tentez le style fusion avec des garnitures pour banh mi.

18 Journée nationale des fajitas : assemblez les vôtres!
Faites différent en créant une version végétarienne, sur brochette ou aux crevettes!



DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES *à découvrir*

La cuisine du berceau de la civilisation rejoint l'avenir de la restauration.

À l'aube de l'année 2022, les prévisions en matière de tendances alimentaires annonçaient des saveurs plus internationales et une alimentation plus saine. Les saveurs et les plats méditerranéens aident les exploitants à garder le cap.

Traversez le détroit de Gibraltar et entrez dans un monde de saveurs méditerranéennes qui va bien au-delà des plats italiens et grecs familiers. De l'Albanie à la Turquie, 21 pays bordent la mer Méditerranée. Chacun d'entre eux possède des cuisines régionales prêtes à ajouter une touche internationale et à satisfaire les consommateurs soucieux de leur santé.

«Le répertoire de la cuisine méditerranéenne est très vaste, avec toutes sortes d'aliments merveilleux provenant de l'Afrique du Nord au Moyen-Orient, en passant par la région baltique et la péninsule ibérique, affirme Nicholas Gonring, chef consultant de Service alimentaire Gordon®. Et d'un point de vue de la santé, c'est vraiment encourageant de pouvoir cuisiner des plats plus sains et savoureux.»

Commencez par des ingrédients simples

L'ajout de saveurs et d'aliments méditerranéens au menu de votre restaurant ne doit pas nécessairement vous sembler hors de portée. Cela peut être aussi simple que de mélanger quelques trempettes ou d'ajouter des assaisonnements et des sauces à une protéine familière comme le poulet ou à un légume comme le chou-fleur.

«Les aliments que vous choisissez peuvent être accessibles et reconnaissables tout en étant intéressants et sains, explique Nicholas Gonring. Il y a tellement d'aliments et de saveurs dans l'univers méditerranéen – les possibilités sont infinies!»

Bien que les aliments méditerranéens soient de l'Ancien Monde, il s'agit d'une nouvelle école de pensée pour certains exploitants. Pour les personnes qui cherchent à rendre leurs menus plus distinctifs et à atteindre le

1

TOUM
Vinaigrette version libanaise.

JUS DE CITRON
MOUTARDE DE DIJON
HUILE
BEAUCOUP D'AIL

2

MUHAMMARA
Trempette turque épicée similaire à la sauce romesco.

NOIX DE GRENOBLE
POIVRONS ROUGES
MÉLASSE DE GRENADE
JUS DE CITRON
CHAPELURE

3

CHERMOULA
Condiment nord-africain, cousin du pesto.

CORIANDRE
PERSIL
OIGNONS VERTS
HUILE D'OLIVE

point idéal où leurs plats sont à la fois savoureux et sains, cette avenue est très prometteuse. Pour mettre toutes les chances de leur côté, Nicholas Gonring recommande de rechercher des ingrédients qui peuvent devenir des produits de base.

Attirez votre clientèle avec des aliments familiers

Contrairement à la cuisine française, où le beurre et la crème sont des ingrédients de base, la cuisine méditerranéenne propose des condiments et des sauces avec de nombreux ingrédients sains qui peuvent être intégrés au menu. Il s'agit de montrer aux clients comment les composantes méditerranéennes sont faites de manière similaire aux aliments qu'ils connaissent.

«La plupart des gens connaissent déjà les composantes et les techniques, déclare Nicholas Gonring. Il serait facile d'ajouter des ailes de poulet marinées au yogourt avec une sauce à tremper pour introduire ces saveurs auprès du grand public.»

Sortez gagnant grâce à des plats sains

C'est le moment idéal pour les exploitants d'envisager une stratégie méditerranéenne, fait remarquer Amanda Goldman, stratège aux ventes du secteur de la santé de Service alimentaire Gordon et diététiste. Pour la cinquième année consécutive, le régime méditerranéen a été classé numéro 1 en matière d'alimentation saine par l'U.S. News and World Report.

«Alors que les exploitants cherchent des moyens de sortir de la pandémie, ils sont en quête de quelque chose d'innovant, d'intéressant et qui attire l'attention, ajoute-t-elle. Du point de vue de la santé, la cuisine méditerranéenne s'inscrit dans la lignée de tous ceux qui veulent aller de l'avant avec des menus à base de plantes ou laissant plus de place aux plantes.»

Les consommateurs sont également à la recherche de nouvelles saveurs. Prendre des ingrédients traditionnels et leur donner une touche méditerranéenne moderne peut être une bonne stratégie.

«La pandémie a progressé là où les milléniaux rendent la vie en banlieue à nouveau cool, mais cela signifie aussi que les endroits où ils aiment manger vont également se déplacer dans les banlieues, déclare Amanda Goldman. Je pense que la pandémie et le mode de vie du travail à domicile font de la cuisine méditerranéenne une opportunité.»

Recherchez le logo :

DEPUIS 1978
BOEUF ANGUS CERTIFIÉ MC
MARQUE

Si ce n'est pas *Certifié*, ce n'est pas le meilleur.MC

Contactez votre représentant Service alimentaire Gordon®

Combler les attentes au moyen de *menus innovants*

Réalisez de meilleurs profits grâce à l'utilisation croisée des produits et à une gestion des prix adéquate.

1 INGRÉDIENT, 6 FAÇONS

COMMENCEZ PAR

Filets de poulet Gordon Choix®, emballé sous vide, frais

CRÉEZ

1. **Panez-les à la main** et servez-les dans un panier d'amuse-bouche ou comme repas pour enfants.
2. **Découpez-les** et panez-les ou recouvrez-les d'une pâte à frire pour les servir en sauce en remplacement des ailes de poulet.
3. **Déchiquetez-les** et utilisez-les pour les nachos, les quesadillas et même les tacos à la birria.
4. **Faites-les griller** et coupez-les en tranches pour garnir les salades.
5. **Embrochez-les** avec des légumes et grillez-les pour en faire un excellent kebab. (Utilisez votre marinade ou assaisonnement préféré, ou ajoutez une touche internationale avec un assaisonnement méditerranéen).
6. **Martelez** la viande et panez-la à la main pour la servir comme poulet parmigiana, marsala ou piccata.

Parmi tous les défis auxquels sont confrontés les restaurateurs, l'innovation dans les menus demeure un ingrédient clé du succès. C'est une question de faire plus avec moins.

Pour les restaurants, une main-d'œuvre réduite entraîne une réduction des menus. Les difficultés liées à la chaîne d'approvisionnement mettent les fabricants dans une situation délicate, les empêchant souvent de créer de nouveaux produits alors qu'ils essaient de maintenir les produits de base disponibles. Et puis, il y a l'inflation.

Qu'est-ce qu'un exploitant doit faire? Revenir à l'essentiel : se concentrer sur les ingrédients qui définissent la marque du restaurant. Selon les experts de Service alimentaire Gordon®, cela nécessite une utilisation croisée des produits, une gestion réfléchie du menu et une efficacité opérationnelle.

Équilibrez l'innovation

Les clients sortent davantage au restaurant et ont de plus en plus d'attentes. L'achat d'une coupe de bœuf différente pour chaque plat est un défi de taille. Selon Darren Lexa, spécialiste culinaire de Calgary, un personnel de cuisine réduit et une disponibilité irrégulière des produits font place au stress. Il recommande donc d'examiner de près la préparation en grande quantité et l'utilisation croisée.

Envisagez la commodité de préparer des bouts de côtes en grande quantité. Cet ingrédient est souvent la vedette de l'assiette, mais il se sert d'autres manières :

- Ajoutez-y de l'assaisonnement et utilisez-le dans les tacos.
- Déchiquetez-le pour garnir un plat de nachos.
- Incorporez-le dans un ragoût et servez sur des pâtes.
- Coupez-le en morceaux, faites-le frire et créez un amuse-bouche de bouts de côtes grillés au BBQ.
- Déposez-le sur un petit pain avec un œuf au plat pour le brunch.

«La préparation des bouts de côtes en grande quantité peut nécessiter trois ou quatre heures de travail lorsque vous n'êtes pas ouvert, mais elle réduira le travail par la suite de sorte que vous pourrez effectuer le service plus facilement», fait remarquer Darren Lexa.

SUR LE TERRAIN

Nous avons consulté nos spécialistes et leur avons demandé ce qui fait la qualité des plats méditerranéens. Voici ce qu'ils ont répondu :

LA MAGIE DES MEZZÉS

Mon concept méditerranéen préféré est le mezzé, qui se traduit simplement par «amuse-bouche». Laissez-vous tenter par un plateau de trempettes, comme du hummus, du yogourt et de la muhammara (trempette aux poivrons rouges), avec des fromages, des olives, du pain frais, et des légumes frais et marinés. Il s'agit d'une option délicieuse, saine et savoureuse qui peut être entièrement végétalienne.

TIM TEJUCO
SPÉCIALISTE DES SOLUTIONS D'AFFAIRES

VIVE LA RATATOUILLE!

La ratatouille est un plat méditerranéen authentique, très savoureux, coloré et d'une présentation étonnante. Aubergines, tomates, courgettes, poivrons, ail rôti et huile d'olive au goût de noisette ...incorporez ce classique dans votre menu, aux côtés de viandes grillées, avec des pâtes ou servi sur des crostinis avec du fromage de chèvre.

NATHAN VOULGARIS
SPÉCIALISTE CULINAIRE

OPTEZ POUR LA QUALITÉ

Laissez la qualité de vos ingrédients se démarquer d'elle-même : utilisez des légumes frais, des herbes fraîches et de la viande, au lieu de trop saler et assaisonner. Le secret de tout plat méditerranéen est une très bonne huile d'olive extra vierge, et soyez généreux! C'est la première saveur qui frappe votre palais et qui reste en bouche.

ROBERT BILLINGSLEY
SPÉCIALISTE CULINAIRE

«Utiliser la valeur perçue peut permettre de faire plus de profit sur un article qui est assez facile à préparer.»

Couvrez toutes les bases

L'innovation en matière d'utilisation croisée ne s'arrête pas aux protéines. «De simples mélanges peuvent créer des saveurs originales», explique Art Tigera, gestionnaire du marketing client. Ajoutez des épices à noircir à de la vinaigrette ranch pour en faire un condiment ranch noirci. Combinez de la vinaigrette ranch et de la sauce piquante pour en faire une trempette ranch buffalo. «Ces mélanges peuvent rehausser vos amuse-bouche sans l'ajout de nouveaux produits.»

Ne négligez pas le bar, conseille Bill Pilgrim, spécialiste culinaire. Une boîte de garniture aux cerises sauvages mélangée à un peu de bourbon produit une merveilleuse sauce pour une tourte au chocolat. Ces mêmes cerises peuvent être utilisées afin de créer un shrub pour une boisson sans alcool ou pour votre cocktail Old-fashioned signature. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de vinaigre afin de créer une vinaigrette aux cerises pour une marinade ou pour arroser une salade.

La cuisine d'assemblage peut aussi être prise en considération. Bill propose les idées suivantes :

- **Salsa signature.** Commencez par de la salsa verde aux tomatilles grillées, puis incorporez-y de la coriandre, des piments jalapenos, des oignons verts et du jus de lime frais.
- **Elote à la mode.** Commencez par un mélange de maïs surgelé et de piments jalapenos, puis combinez-y de la mayonnaise et du beurre, et garnissez de crème et d'une tige de coriandre.
- **Sauce aux fruits de mer.** Commencez par une bisque de homard, puis ajoutez-y de la crème et des jaunes d'œuf. Fouettez le tout jusqu'à consistance crémeuse et servez comme velouté au homard.

Fixez vos prix pour être rentable

L'une des principales erreurs commises par les exploitants est de négliger l'incidence du coût des assiettes sur les profits. Avec l'augmentation des coûts des aliments et de la main-d'œuvre, la simple augmentation des prix peut ne pas protéger les marges de profit.

«Vous ne pouvez pas gagner de l'argent si vous ne savez pas où vous en perdez, affirme Art Tigera. Avant de se lancer dans des innovations de menu, il faut vraiment comprendre où se situent vos coûts.»

Une façon de commencer est d'analyser les 10 ou 15 plats les plus vendus du menu, suggère le spécialiste culinaire Adam Walkover. Les ajustements de prix sur ces articles influenceront le rendement le plus rapidement. Après les 15 premiers articles, il faut analyser le prix de cinq autres articles chaque semaine pour couvrir l'ensemble du menu. Le Gestionnaire de recettes peut vous aider à comprendre les chiffres.

Par ailleurs, les plats novateurs soumis à une formule unique de fixation des prix ne sont pas toujours les plus rentables. Bill Pilgrim recommande de mettre le plat devant votre équipe et de lui demander combien elle paierait pour celui-ci.

«Ils peuvent vous dire qu'il s'agit d'un plat à 19 $ dans votre marché, alors que la formule de calcul du coût des aliments peut le chiffrer à 11 ou 12 $, explique-t-il. Utiliser la valeur perçue peut permettre de faire plus de profit sur un article qui est assez facile à préparer.»

Dites adieu au blues de l'hiver!

Laissez cette étonnante gamme de vaisselle de haute performance époustoufler vos invités.

La vaisselle Vesuvius & Ink, qui fait partie de la collection Steelite Performance, est la toile de fond parfaite pour des créations modernes inspirées de la cuisine du monde.

United
ÉQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES DE CUISINE POUR RESTAURANTS

www.united-rs.com

Communiquez avec votre représentant de Service alimentaire Gordon® ou connectez-vous à Commande Gordon pour en savoir plus. Offert par United – Équipements et accessoires de cuisine pour restaurants

L'oasis de la restauration extérieure vous attend

Préparez la terrasse de votre restaurant avec ces cinq étapes essentielles.

Nous pourrons bientôt commencer à servir des repas à l'extérieur. C'est donc le temps de préparer votre terrasse. Mais avant de pouvoir offrir l'expérience à vos convives, certaines choses sont à considérer.

Pour vous préparer à l'installation de votre terrasse ou de vos tables en bordure de trottoir, vous devez nettoyer l'équipement, vous occuper de l'aménagement paysager et passer le mot à vos clients et à votre équipe. Cela peut représenter beaucoup de travail.

«Compte tenu du climat actuel (la pandémie), de la pénurie de main-d'œuvre et des difficultés d'approvisionnement, il vous faut un plan adapté au personnel et au nombre de places dont vous disposez», suggère Art Tigera, gestionnaire du marketing client chez Service alimentaire Gordon®.

1. **Mettre quelqu'un en charge.** Les places assises à l'extérieur sont une deuxième salle à manger; il est utile d'avoir quelqu'un qui en soit en charge. Confiez donc à cette personne la gestion de l'équipe de la terrasse. Qu'elle soit composée d'employés saisonniers ou réguliers, cette équipe doit être aussi être formée de façon à pouvoir travailler à l'intérieur en cas de mauvais temps.

2. **Équipez-vous pour réussir.** Sortez vos tables, chaises, parasols, chariots, grils et autres de l'endroit où ils sont entreposés. Vérifiez s'ils sont endommagés et réparez-les au besoin. Vérifiez également les prises de courant extérieures et demandez à un professionnel d'y jeter un coup d'œil.

3. **Pensez au menu.** Dans les endroits où la terrasse est ouverte à l'année, il est temps de changer les boissons d'hiver pour des boissons rafraîchissantes, comme la limonade ou les thés glacés, selon Art Tigera. Les brunchs à l'extérieur sont aussi une option : «Pâques, Cinco de Mayo, la fête des Mères et des Pères… c'est la période de l'année pour célébrer avec un brunch. Ça donne envie aux gens de manger dehors.»

4. **Rendez l'endroit accueillant.** Vos clients potentiels voient votre terrasse en passant dans la rue. L'aménagement paysager – les arbres, plantes, fleurs, herbes hautes, auvents et parasols – donne une impression champêtre.

5. **Suscitez l'intérêt.** Que vous débutiez la saison ou que vous apportiez des changements au menu offert en terrasse, laissez-le savoir aux clients. Les offres spéciales et d'une durée limitée exclusives à la terrasse peuvent faire mousser l'intérêt tout en aidant la production en cuisine. N'oubliez pas de rendre votre menu, vos offres spéciales ou vos spectacles accessibles à tous sur votre site web et sur les médias sociaux.

La restauration extérieure comporte son lot d'éléments à déplacer et de détails à prévoir. Une bonne préparation rend le tout plus facile pour votre entreprise et plus agréable pour vos convives.

«Compte tenu du climat actuel (la pandémie), de la pénurie de main-d'œuvre et des difficultés d'approvisionnement, il vous faut un plan adapté au personnel et au nombre de places dont vous disposez»

Demandez à votre représentant de Service alimentaire Gordon® quels sont les produits et les recettes qui peuvent vous aider à mettre en valeur vos repas en terrasse.

Aidez vos convives à se sentir mieux

Beaucoup de gens préfèrent manger à l'extérieur à cause de … la COVID-19. Faites-les sentir en sécurité grâce à ces trucs :

Faites briller les lieux.
Nettoyez en profondeur votre mobilier de terrasse. Débarrassez-vous des feuilles et des débris. Utilisez ensuite du détergent pour éliminer la saleté, la poussière et le pollen, puis appliquer un désinfectant sur les surfaces.

Suivez le courant.
Si c'est possible, créez un chemin pour entrer au restaurant et un autre pour en sortir afin que personne (pas même les employés) n'ait à revenir sur ses pas.

Facilitez le nettoyage des mains.
Placez du désinfectant pour les mains à chaque table ou à des endroits visibles pour les clients. Ainsi, personne n'aura à se rendre jusqu'à la salle de bain pour se laver les mains.

Ayez de la visibilité.
Comme pour les repas à l'intérieur, faites en sorte que le personnel nettoie et désinfecte les tables dès qu'elles se libèrent. La notoriété d'une marque fait son effet : les gens reconnaissent les étiquettes (comme Array ou Purell) et se sentent plus à l'aise lorsqu'ils voient des désinfectants qu'ils reconnaissent.

Envoyez des signaux.
Les masques, les gants et autres protections individuelles montrent que vous vous souciez de la sécurité des clients et de votre personnel.

Utilisez des écriteaux.
Rendez vos pratiques de nettoyage et d'hygiène visibles à l'aide de messages tels que : «Cette table a été désinfectée pour votre sécurité.»

Utilisez des accessoires de sécurité.
Des cloches pour les plats peuvent aider à garder les repas chauds (ou froids) en plus d'offrir une protection contre les germes en suspension ou les parasites volants. Révéler le plat à la table donne également une impression de service cinq étoiles.

RENDEMENT : 1 portion de 8 oz

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 15 minutes

PRIX SUGGÉRÉ : 17$

Steak de chou-fleur grillé : L'un des plaisirs de la cuisine méditerranéenne est de présenter des ingrédients familiers d'une manière exotique et saine. Le chou-fleur grillé joue le rôle principal, mais il est secondé par de la mélasse de grenade caramélisée, de chermoula et de muhammara, une trempette de poivrons rouges comparable à la sauce romesco.

STEAK DE CHOU-FLEUR GRILLÉ

INGRÉDIENTS

283 g	Chou-fleur Markon®, paré
14 g	Huile d'olive extra vierge
Au goût	Sel
Au goût	Poivre noir moulu Trade East®
14 g	Mélasse de grenade
28 g	Recette: Chermoula
1 un.	Citron, pour le zeste
1 un.	Menthe Markon
57 g	Recette: Muhammara

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer un gril à température élevée et le four à convection à 204 °C en mode ventilation élevée.
2. Couper le chou-fleur en tranches, côté tige vers le haut, en coupant transversalement à environ 1 pouce au-delà de l'extrémité de la tige des deux côtés, laissant une grande section centrale. Couper à nouveau en deux, en utilisant la tige comme point central. Placer le chou-fleur dans un récipient couvert et réfrigérer.
3. Badigeonner les deux côtés du chou-fleur d'huile d'olive puis saler et poivrer.
4. Faire griller le chou-fleur pendant environ 4 minutes de chaque côté.
5. Retirer du gril et placer sur une plaque à pâtisserie. Badigeonner de mélasse de grenade et faire griller jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et caramélisé.
6. Placer le chou-fleur sur une assiette de service et verser la chermoula à la cuillère sur le dessus, en l'étalant uniformément.
7. Garnir de zeste de citron et de petits morceaux de feuilles de menthe.
8. Servir la muhammara à côté du chou-fle

CHERMOULA

1 c. à thé	Cumin Trade East
½ c. à thé	Paprika fumé Trade East
1 c. à thé	Piment d'Alep broyé
¼ c. à thé	Coriandre moulue Trade East
1 c. à thé	Ail Markon RSS®
85 g	Coriandre Markon RSS
43 g	Persil italien Markon
43 g	Oignons verts Markon RSS
1 un.	Citron Markon
113 g	Huile d'olive extra vierge
½ c. à thé	Sel

PRÉPARATION :

1. Mélanger le cumin moulu, le paprika, le piment d'Alep et la coriandre dans une petite poêle et faire griller à feu moyen-doux jusqu'à ce que le mélange soit juste chaud, en remuant fréquemment. Retirer du feu et réserver.
2. Zester le citron et en extraire le jus. Ajouter 57 g de jus de citron dans un robot culinaire et garder le zeste de citron pour la garniture.
3. Ajouter les épices grillées et l'ail haché au robot culinaire, puis la coriandre, le persil et les oignons.
4. Pulser au robot pour créer un pesto.
5. Ajouter l'huile d'olive dans le robot en marche.
6. Ajouter le sel.
7. Transférer la chermoula dans un récipient. Ajouter un peu d'huile d'olive sur le dessus pour éviter l'oxydation.
8. Réfrigérer jusqu'à utilisation.

***Pour la recette complète, recherchez *Steak de chou-fleur grillé* sur gfs.ca**

Trempette courge butternut et grenade : Quand la vie vous offre de la courge butternut, faites un mezzé, un plat traditionnel méditerranéen à partager. Cette trempette est un type de houmous, mais sans pois chiches. Elle se marie bien avec des abricots et de la grenade. Servez-la avec du pain naan pour une collation irrésistible et saine.

RENDEMENT : 1,6 kg

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 25 minutes

PRIX SUGGÉRÉ : 10$

TREMPETTE COURGE BUTTERNUT ET GRENADE

INGRÉDIENTS

2 un.	Pain naan à l'ail
170 g	Recette: Trempette courge butternut et grenade
7 g	Huile d'olive extra vierge
14 g	Confiture d'abricot
7 g	Grenade
7 g	Noix de Grenoble Gordon Choix®
¼ c. à thé	Graines de sésame décortiquées Trade East®
1 un.	Lime Markon, pour le zeste
1 un.	Feuilles de menthe Markon

PRÉPARATION :

1. Chauffer le naan sur un gril ou une plaque de cuisson. Couper chaque pièce en deux et réserver.
2. Ajouter 170 g de trempette à la courge dans une assiette de service, en faisant un puits dans la trempette.
3. Arroser d'huile d'olive extra vierge.
4. Déposer la confiture d'abricots sur l'assiette, puis la grenade et les noix grillées.
5. Garnir de graines de sésame, de zeste de lime et de menthe ciselée à la main.
6. Placer le naan à côté de la trempette et servir.

TREMPETTE COURGE BUTTERNUT ET GRENADE

Rendement : 1,6 kg

28 g	Huile d'olive extra vierge
85 g	Oignon espagnol, finement tranché
1 c. à thé	Piment d'Alep broyé
⅔ c. à thé	Sel
1,1 kg	Courge butternut, en dés
28 g	Ail rôti
85 g	Vinaigre balsamique blanc
28 g	Miel Gordon Choix
1 c. à thé	Concentré de poulet rôti Gordon Signature®
454 g	Eau
1 un.	Citron Markon, pour le jus
57 g	Tahini
57 g	Huile d'olive extra vierge
Au goût	Sel

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne à feu moyen.
2. Ajouter les oignons, le piment d'Alep et le sel et faire suer le mélange jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Réduire le feu à moyen-doux. Ajouter la courge et l'ail rôti et continuer à faire suer le tout.
4. Dans un petit bol, mélanger au fouet le vinaigre balsamique blanc, le miel, le concentré de poulet et l'eau chaude.
5. Verser le mélange dans la casserole, en grattant le fond de la casserole.
6. Laisser mijoter, en remuant fréquemment, et réduire le feu à doux. Laisser cuire jusqu'à ce que le tout soit presque sec.
7. Transférer le contenu dans un robot culinaire, en ajoutant le jus de citron (environ 57 g) et le tahini. Réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.
8. Faire couler l'huile d'olive dans le robot en marche pour qu'elle soit absorbée et émulsionnée et ajouter le sel.

*Pour la recette complète, recherchez ***Trempette courge butternut et grenade*** sur gfs.ca

RENDEMENT : 1 portion de 397 g

PRÉPARATION : 2 minutes

CUISSON : 10 minutes

PRIX SUGGÉRÉ : 13$

Poulet laqué harissa et miel : Mettez de côté les ailes de poulet. Le miel et la harissa sur les pilons de poulet surpassent tout. Du poulet, un monticule de salade de couscous et une cuillerée de sauce libanaise à l'ail composent un plat méditerranéen incontournable et savoureux.

POULET LAQUÉ HARISSA ET MIEL

INGRÉDIENTS

227 g	Pilons de poulet avec peau
Au goût	Sel
Au goût	Poivre noir moulu Trade East
14 g	Huile d'olive extra vierge
28 g	Recette: Laque harissa et miel
85 g	Salade de couscous avec feta et menthe
57 g	Recette: Sauce à l'ail (toum)
2 g	Micropousses arc-en-ciel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer un gril à feu vif.
2. Saler et poivrer le poulet et le frotter avec de l'huile d'olive.
3. Griller le poulet pendant environ 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 68°C (155°F).
4. Appliquer la moitié de la laque sur le poulet et continuer à griller pour que la laque caramélise légèrement.
5. Retirer le poulet lorsque la température interne est de 74 °C (165 °F) et le transférer sur une plaque à pâtisserie.
6. Placer la salade de couscous sur une assiette, puis le poulet. Ajouter le reste de la laque sur le poulet.
7. Ajouter la sauce toum en formant un monticule et créer un puits.
8. Garnir de micropousses et servir.

LAQUE HARISSA ET MIEL

227 g	Miel Gordon Choix
57 g	Harissa

PRÉPARATION :

1. Mélanger le miel et la harissa dans une petite casserole à feu doux et fouetter.
2. Retirer du feu et transférer la laque dans une bouteille à presser.
3. Pour le service, garder la laque dans un bain-marie avec de l'eau chaude

SAUCE À L'AIL (TOUM)

85 g	Citron Markon, pour le jus
71 g	Ail Markon RSS
28 g	Moutarde de Dijon
85 g	Vinaigre de vin blanc
425 g	Mélange huile d'olive et huile de canola Gordon Choix
1 c. à thé	Sel

PRÉPARATION :

1. Mettre 85 g de jus de citron dans un mélangeur.
2. Ajouter les gousses d'ail, la moutarde de Dijon et le vinaigre de vin blanc.
3. Réduire les ingrédients en purée lisse, puis ajouter lentement l'huile jusqu'à ce qu'elle soit complètement émulsionnée.
4. Ajouter le sel.
5. Transférer dans une bouteille compressible.

Le sirop pour boissons d'une incroyable polyvalence

SE MARIE À *PRESQUE* TOUT

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANT DE SERVICE ALIMENTAIRE GORDON®.

DES CAFÉS DE PREMIÈRE QUALITÉ PROVENANT DE DIVERSES RÉGIONS DU MONDE

MOSAIC®
COFFEE CAFÉ

Démarquez-vous de la concurrence avec notre assortiment de cafés de première qualité provenant de diverses régions du monde. Les cafés Mosaic® sont riches et agréables, avec une saveur inoubliable. Une expérience de café tout simplement exquise.

Enrichissez votre programme de boissons grâce à Mosaic. Votre représentant de Service alimentaire Gordon® peut vous montrer comment.

gfs.ca

©2022 Service alimentaire Gordon®
032822/496265/FR

Gordon®
SERVICE ALIMENTAIRE
Toujours à votre table®