



# TENDANCES

## HIVER 2026

NOSTALGIE  
MODERNE  
RÉGIMES PRO  
MIRCOCOBIOME  
DES MENUS POUR  
TOUS  
INTÉGRATION  
TECHNOLOGIQUE



HIVER 2026

# LES TENDANCES EN BREF



## LIENS CULTURELS

Les repas qui évoquent le réconfort émotionnel, l'authenticité et les fêtes de famille sont tout indiqués pour la saison froide.



## ESPRIT + CORPS

Des recherches ont démontré l'existence d'un lien entre l'intestin et le cerveau, rendant les aliments probiotiques plus populaires que jamais.



## TOUT AU MÊME ENDROIT

Fidélisez vos clients en répondant à leurs préférences alimentaires spécifiques.



## LA TECH POUR LES CHEFS

L'IA est là pour rester: comment exploiter son pouvoir à bon escient.



DES MOCKTAILS BON POUR LA SANTÉ  
GRÂCE À DES ADDITIFS FERMENTÉS  
COMME LE KOMBUCHA ET LE VINAIGRE DE  
CIDRE DE POMME

# TRADITION MODERNISÉE

## REPAS RÉCONFORTANTS

En cette période d'incertitude économique, les clients se méfient de plus en plus des aliments trop transformés et se tournent vers des plats authentiques et nostalgiques, préparés à partir de fruits, de légumes et de viandes entiers, dont la saveur est toujours au rendez-vous.



- **Sweetgreen** met l'accent sur les «vrais aliments» avec un menu saisonnier à base de plantes. Des plats tels que le Harvest Bowl avec des patates douces et des pommes ou le Chicken Pesto Parm Bowl avec du brocoli épice et de la chapelure à l'ail sont réconfortants et sains, très tendance.
- **True Food Kitchen** propose des soupes de saison telles que la soupe crémeuse au potiron rôti, ainsi que des pizzas au levain qui mettent l'accent sur des garnitures telles que des champignons rôtis, des oignons caramélisés et des herbes fraîches plutôt que sur des viandes transformées.
- **Earl's** n'utilise que de vrais avocats dans son guacamole épais, qu'il revisite avec du maïs grillé et le mélange d'épices populaire Tajin.
- **Urban Plates** sert un steak chimichurri nourri à l'herbe avec une purée de pommes de terre à l'ail, des choux de Bruxelles grillés et du pain rustique grillé. Simple mais sophistiqué.

## RECETTES FAMILIALES 2.0



#### ACCOMPAGNEMENTS

KIMCHI  
CHOUCROUTE  
CHAMPIGNONS MARINÉS  
OIGNONS ROUGES MARINÉS

#### CONDIMENTS

CORNICHONS À L'ANETH  
SAUCE SOJA  
GOCHUJANG  
SAUCE DE POISSON

#### BOISSONS

KOMBUCHA  
JUS DE BETTERAVE  
THÉ AU GINGEMBRE  
KEFIR

#### PLATS PRINCIPAUX

SAUMON GLACÉ AU MISO  
BOLS DE RIZ PROBIOTIQUE  
TEMPEH SAUTÉ  
CIGARES AU CHOU

#### SALADES

CONCOMBRES ÉCRASÉS  
CHOW CHOW  
SALADE DE POMMES DE TERRE À LA VINAIGRETTE  
SALADE DE TROIS

#### DESSERTS

SKYR AUX BAIES  
CHEESECAKE AU YOGOURT GREC  
PARFAIT AU KEFIR  
CRÈME FRAÎCHE  
PANNA COTTA

# L'ÈRE DE LA SANTÉ INTESTINALE

Aidez vos clients à commencer l'année en santé avec de délicieux plats riches en fibres et en probiotiques qui augmentent la sensation de satiété et sont savoureux.

# L'ALIMENTATION INCLUSIVE

## DES MENUS ADAPTÉS À TOUS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Les clients d'aujourd'hui ont des besoins et des envies très variés. Qu'il s'agisse de GLP-1, d'aliments sans gluten, végétaliens, casher, halal, faibles en sel/sucre ou sans alcool... il est essentiel d'offrir un éventail de choix à tous les convives.



- Les, Le nombre de végétaliens et végétariens, autrefois rares, a augmenté, en particulier ceux qui ne sont pas stricts mais priorisent des ingrédients d'origine végétale. Les chefs modernes doivent proposer des options sans viande peut augmenter la fréquentation et fidéliser la clientèle.
- Par exemple, les ingrédients faciles à remplacer qui permettent de réaliser des recettes sans gluten sont le riz de chou-fleur, la farine d'amande, les wraps à la laitue, les nouilles de riz et les tortillas de maïs.
- Les personnes suivant un régime GLP-1 privilégient les protéines maigres et consomment beaucoup de produits frais riches en fibres. Les plus petites portions et les bons gras comme celui contenu dans les avocats sont également essentiels.
- La génération Z consomme moins d'alcool que les générations précédentes, faisant des cocktails sans alcool une opportunité lucrative. Proposez-leur des combinaisons bien pensées, bien présentées et mise de l'avant sur les réseaux sociaux, mariant des notes acidulées, amères, épicées et salées à des jus de fruits, des herbes fraîches, des fleurs comestibles et des sirops maison.

QUELQUE CHOSE POUR CHACUN



# TECHNOLOGIES INTELLIGENTES POUR LA CUISINE

## L'IA : UNE AIDE, PAS UNE SUBSTITUTION

Pénurie de main-d'œuvre, augmentation des coûts d'exploitation, problèmes d'approvisionnement mondiaux... L'IA peut contribuer à réduire un large éventail de problèmes, permettant aux chefs de faire preuve de créativité et aux restaurants d'être plus rentables sans remplacer la main-d'œuvre humaine.



### EXPLOITATION

HORAIRES DE TRAVAIL  
RÉSERVATIONS  
MARKETING PERSONNALISÉ  
ROTATION DES TABLES

### MENUS

SAISONNALITÉ  
INGRÉDIENTS  
TENDANCE  
COMBINAISONS INNOVANTES  
PRÉFÉRENCES DES CLIENTS

### RÉDUCTION DES DÉCHETS

INVENTAIRE EN TEMPS RÉEL  
PRÉVISION DE LA DEMANDE  
IDÉES D'UTILISATION CROISÉE  
CONTÔLE DES PORTIONS

# LES TENDANCES DE L'HEURE



- Le croustillant et l'acidité
- Cocktails bons pour la santé
- Le retour des soirées tardives
- Teneurs élevées en fibres et riches en protéines
- Cuisine laotienne
- Les portions collation
- Le lait de bananes
- Les déjeuners de dépanneurs
- Les textures
- Les repas-valeur de restauration rapide
- La cuisine Berbère
- Le mouvement zéro déchet
- Les saveurs du monde
- Les planches à 'charcuteries' véganes
- La pâte à pizza au levain
- Les légumes de mer
- Le gras de bœuf
- Les caprons
- Les collabs à durée limitée

- Tout au cornichon à l'aneth
- Le saba
- Les coffrets-abonnements
- L'approvisionnement local
- Les Viennoiseries salées
- Les restaurants hybrides
- Les ingrédients indigènes
- La Giardiniera
- Les buffets réinventés
- La complexité des piments forts
- Le choclat de Dubai cho
- Les légumes 'oubliés' ancestraux
- Les restaurants temporaires
- Les menus épurés
- Les agrumes Sudachi
- Les Steakhouse internationaux
- La courge Kabocha
- La cuisine santé grecque
- Le garum au champignons
- Les pizzas format réduit



## SOYEZ BRANCHÉ!

Abonnez-vous à [Markon.com](#) pour recevoir en exclusivité les rapports suivants

### TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES

Rapport hebdomadaire informant des prix, niveaux d'inventaires et de la qualité des fruits et légumes disponibles.

### TENDANCES

Prévisions et tour d'horizon culinaire publié quatre fois par année.

### Sources:

Baum + White  
Datassential  
Entrepreneur Loop  
Flavor & The Menu  
Food Technology Magazine  
Foodservice Director  
Friday Feed  
Malou  
Mintel

Nation's Restaurant News  
ProChef Smartbrief  
Produce Bluebook  
QSR Magazine  
Restaurant Business  
Restaurant Hospitality  
Restaurant Smartbrief  
The New York Times

