



# LES PRODUITS DE LA MER

SOUS-TITRE 3<sup>e</sup> NIVEAU

# Sushi

## SAUMON



Durée : 55 min



Difficulté : moyen



Portions : 6

### Ingrédients

600 g de filet de saumon  
350 g de riz rond  
35 cl d'eau  
4 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
2 cuil. à soupe de sucre  
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès  
2 cuil. à café de sel

### Préparation

- › Verser le riz dans une passoire, le plonger dans un grand saladier et bien mélanger. Éliminer l'eau laiteuse et continuer de laver le riz à l'eau courant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit bien claire. Laisser essorer 30 min.
- › Mettre le riz dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert pendant 15 min puis retirer du feu et laisser en attente à couvert pendant 10 min.
- › Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le sucre, le sel et le vinaigre de Xérès.
- › Remuer jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout.
- › Verser cette préparation sur le riz et mélanger.
- › Laisser refroidir à température ambiante.
- › Pendant ce temps, tailler le filet de saumon en fines lamelles.
- › Humidifier vos mains et former des petites quenelles de riz, de la longueur des lamelles de poisson.
- › Poser une lamelle de saumon sur chaque boulette de riz.





# Sushi

## SAUMON



Durée : 55 min



Difficulté : moyen



Portions : 6

### Ingrédients

600 g de filet de saumon  
350 g de riz rond  
35 cl d'eau  
4 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
2 cuil. à soupe de sucre  
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès  
2 cuil. à café de sel

### Préparation

- › Verser le riz dans une passoire, le plonger dans un grand saladier et bien mélanger. Éliminer l'eau laiteuse et continuer de laver le riz à l'eau courant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit bien claire. Laisser essorer 30 min.
- › Mettre le riz dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert pendant 15 min puis retirer du feu et laisser en attente à couvert pendant 10 min.
- › Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le sucre, le sel et le vinaigre de Xérès.
- › Remuer jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout.
- › Verser cette préparation sur le riz et mélanger.
- › Laisser refroidir à température ambiante.
- › Pendant ce temps, tailler le filet de saumon en fines lamelles.
- › Humidifier vos mains et former des petites quenelles de riz, de la longueur des lamelles de poisson.
- › Poser une lamelle de saumon sur chaque boulette de riz.





# LES VIANDES

SOUS-TITRE 3e NIVEAU

LE PRIX C'EST ICI

SCANNEZ LES CODES-BARRES CI-DESSOUS POUR DÉCOUVRIR LES PRIX



# Canard LAQUÉ



### UN SECRET ANCESTRAL

Le canard laqué est suspendu pour sécher pendant 24 heures, parfois ventilé avec un ventilateur, afin que sa peau devienne ultra croustillante à la cuisson.



Impossible d'évoquer la cuisine chinoise sans parler du canard laqué. Cette spécialité emblématique, née sous la dynastie Yuan puis popularisée à la cour impériale des Ming, est bien plus qu'un plat : c'est un rituel. Sa peau dorée, croustillante à souhait, son goût délicatement sucré-salé et sa présentation soignée en font un mets de prestige, symbole de raffinement et de savoir-faire. Préparer un canard laqué est un art.

La volaille est d'abord séchée à l'air libre, puis laquée à plusieurs reprises avec un mélange à base de miel, de vinaigre et d'épices, avant d'être rôtie suspendue dans un four traditionnel. Ce processus unique permet d'obtenir une peau fine et caramélisée, tout en gardant une chair moelleuse et parfumée. Traditionnellement, le canard est découpé devant le convive et servi en trois temps : d'abord la peau, ensuite la viande, puis une

soupe avec la carcasse. Le tout est accompagné de crêpes de blé, de ciboule, de concombre et de sauce hoïsin, à rouler selon les envies. Servi en pièce maîtresse ou revisité à l'assiette, le canard laqué apporte à votre carte une touche impériale. Une recette qui conjugue technique, mise en scène et émotion gustative à proposer en suggestion du soir, ou en menu découverte autour des grands classiques chinois.

LE PRIX C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description





# Canard LAQUÉ



### UN SECRET ANCESTRAL

Le canard laqué est suspendu pour sécher pendant 24 heures, parfois ventilé avec un ventilateur, afin que sa peau devienne ultra croustillante à la cuisson.



Impossible d'évoquer la cuisine chinoise sans parler du canard laqué. Cette spécialité emblématique, née sous la dynastie Yuan puis popularisée à la cour impériale des Ming, est bien plus qu'un plat : c'est un rituel. Sa peau dorée, croustillante à souhait, son goût délicatement sucré-salé et sa présentation soignée en font un mets de prestige, symbole de raffinement et de savoir-faire. Préparer un canard laqué est un art.

La volaille est d'abord séchée à l'air libre, puis laquée à plusieurs reprises avec un mélange à base de miel, de vinaigre et d'épices, avant d'être rôtie suspendue dans un four traditionnel. Ce processus unique permet d'obtenir une peau fine et caramélisée, tout en gardant une chair moelleuse et parfumée. Traditionnellement, le canard est découpé devant le convive et servi en trois temps : d'abord la peau, ensuite la viande, puis une

soupe avec la carcasse. Le tout est accompagné de crêpes de blé, de ciboule, de concombre et de sauce hoïsin, à rouler selon les envies. Servi en pièce maîtresse ou revisité à l'assiette, le canard laqué apporte à votre carte une touche impériale. Une recette qui conjugue technique, mise en scène et émotion gustative à proposer en suggestion du soir, ou en menu découverte autour des grands classiques chinois.

LE PRIX  
C'EST ICI



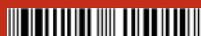
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX  
C'EST ICI



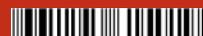
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description





# Les choux

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ

## L'Okonomiyaki

LE CHOU, BASE D'UN  
CLASSIQUE JAPONAIS

Incontournable de la street food japonaise, l'okonomiyaki repose sur un appareil à base de chou blanc émincé, d'œufs et de farine. On y ajoute selon les envies : porc, crevettes, calamar ou légumes.

Cuit sur plaque, il offre un jeu de textures fondant/croustillant très apprécié. Finalisé avec sauce sucrée-salée, mayonnaise japonaise et copeaux de bonito, il apporte une vraie signature visuelle et gustative. Une façon originale, simple et rentable de valoriser le chou à la carte.

