



proteinel

PROTÉINES DE LÉGUMES SECS À CUISINER

Egrainé végétal

— Réinventez votre cuisine ! —

BIO



DE NOUVELLES ATTENTES...

une demande en hausse pour
des alternatives végétales à la viande.



35%

des Français
de + de 18 ans se
déclarent flexitariens*

des attentes de produits
plus sains avec une liste
d'ingrédients courte



Des produits végétaux
abordables par
rapport à la viande.



Une offre actuelle essentiellement :

en frais et surgelé



à base de soja et/ou de blé.



**UN CONTEXTE réglementaire favorable
avec la loi EGALIM**

= 1 plat végétarien / semaine.

*étude Opinionway 2020

LA RÉPONSE VIVIEN PAILLE

une offre **BIO**
ET en ambiant



une offre sans allergène



À base de protéines
de légumes secs

Rendement
élevé : **x2,5**



UN procédé de fabrication "VERT"

mécanique sans utilisation de produits chimiques.



Ingrédients

STEAK ADULTE 100G

- 225 g Égrainé végétal Proteinel
- 55 g Oignons
- 6 cc Ail en poudre
- 490 g Bouillon de légumes
- 5 cc Paprika
- q/s* Chili
- 25 g Persil plat
- 360 g Œuf entier
- q/s* Poivre 5 baies
- 20 cs Huile neutre

STEAK ENFANT 80G

- 180 g TVP
- 45 g Oignons
- 4 cc Ail en poudre
- 350 g Bouillon de légumes
- 3 cc Paprika
- q/s* Chili
- 18 g Persil plat
- 288 g Œuf entier
- q/s* Poivre 5 baies
- 17 cs Huile neutre

*q/s = quantité suffisante.



ENFANTS :
UTILISEZ UN
MOULE ORIGINAL

ADULTES :
AJOUTEZ DE LA
CORIANDRE HACHÉE
ET DU PIMENT
D'ESPELETTE

STEAK haché végétal

Mise en œuvre

- Nettoyer les oignons et les éplucher
- Ciseler les oignons
- Torréfier les épices dans l'huile neutre avec les oignons.

STEAK VÉGÉTAL

- **Faire rissoler** l'égrainé végétal dans la préparation. Ajouter l'ail
- Mouiller avec le bouillon de légumes en 2 fois
- Cuire jusqu'à évaporation complète
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver
- À froid, ajouter le persil et les œufs battus
- Rectifier l'assaisonnement
- Mouler des steaks de 100g dans un cercle huilé
- **Cuire 10 min à 170°C.**

REMISE EN OEUVRE

Au four chaleur mixte 5 à 10 min. à 170°C.

Vous pouvez apporter un peu d'humidité pendant la remise en oeuvre afin de garder les steaks moelleux.

225g
Égrainé
végétal

10



10 min
170°C



Ingrédients

FARCE VÉGÉTALE

- 200 g Égrainé végétal Proteinel
- 34 g Oignons
- 4 cc Ail en poudre
- 400 g Eau
- 4 g Ciboulette
- 8 g Persil plat
- 34 g Parmesan
- 320 g Crème fraîche 30% MG
- q/s* Sel
- q/s* Poivre 5 baies
- 8 cs Huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT

- 600 g Riz parfumé de Camargue IGP (60g par personne)

Pour les légumes à farcir au choix :

Tomates / poivrons / Courgettes / Aubergines

*q/s = quantité suffisante.

variez les légumes à farcir

Farce végétale

Mise en œuvre

FARCE VÉGÉTALE

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Ciseler les oignons, hacher la ciboulette, équeuter et hacher le persil
- Faire revenir les oignons dans l'huile puis **faire rissoler** l'égrainé végétal dans la préparation. Ajouter l'ail
- Déglacer en 3x avec l'eau jusqu'à absorption complète
- Laisser refroidir la préparation avant d'ajouter le Parmesan, la crème fraîche 30% de MG et les herbes
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- Cuisson du riz en sauteuse : Plongez le riz dans l'eau bouillante pendant 12 min, égouttez, ajoutez un peu d'huile et laissez poser 10 min.
- Farcir la tomate : vider et saler l'intérieur de la tomate. La laisser reposer toute une nuit au frais pour éliminer l'eau.

REMISE EN OEUVRE

Une fois les légumes farcis **cuisson 15 min. à 170°C four chaleur sèche.**

200g
Égrainé
végétal

10
fourchette
couteau



15min
170°C



Ingrédients

Chili sin carne

CHILI SIN CARNE

- 100 g Égrainé végétal Proteinel
- 50 g Oignons
- 100 g Poivrons rouges
- 6 cc Ail en poudre
- 600 g Haricots rouges
- 6 cc Concentré de tomate
- 580 g Bouillon de légumes
- 550 g Sauce tomate
- 240 g Maïs
 - q/s* Chili / Cumin / Paprika
- 4 cc Sucre
- q/s* Sel / Poivre 5 baies
- 14 cs Huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT

- 600 g Riz parfumé de Camargue IGP (60g par personne)
- Ou 1 Tortillas par personne

*q/s = quantité suffisante.

Mise en œuvre

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Émincer les oignons et les poivrons rouges.

CHILI SIN CARNE

- Torrifier les épices dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons, puis l'égrainé végétal et **bien le faire torrifier**. Ajouter les poivrons et le concentré de tomate. Bien mélanger
- **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en une fois la sauce tomate, bien mélanger, puis le bouillon de légumes
- Ajouter les haricots rouges et l'ail
- Assaisonner avec le sel et le poivre, **Laisser cuire 10 à 15 min. à feu doux**
- Terminer le dressage en ajoutant le maïs
- Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- On peut ajouter du citron vert, du tabasco, du piment d'Espelette ou encore de l'avocat
- Accompagnez de riz blanc ou de tortillas.

Ajouter de l'eau chaude pour le service

100 g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon

10-15 min
Cooking pot icon



Ingrédients

Réaliser 10 steaks :

STEAK 100G

- 225 g Égrainé végétal Proteinel
- 55 g Oignons
- 6 cc Ail en poudre
- 490 g Bouillon de légumes
- 5 cc Paprika
- q/s* Chili
- 25 g Persil plat
- 360 g Œuf entier
- q/s* Poivre 5 baies
- 20 cs Huile neutre

BURGER

- 10 Pains burger
- Tomate / salade / Cornichons
- Fromage en tranche

ACCOMPAGNEMENT

- Frites
- ou Patates douces

*q/s = quantité suffisante.



Accompagnez vos burgers de frites de patates douces.

Hamburger végétal

Mise en œuvre

- Nettoyer, éplucher et ciseler les oignons.
- Torréfier les épices dans l'huile d'olive avec les oignons.

STEAK VÉGÉTAL

- Ajouter l'égrainé végétal et l'ail
- Mouiller avec le bouillon de légumes en 2 fois
- Cuire jusqu'à évaporation complète
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver
- À froid, ajouter le persil et les œufs battus
- Rectifier l'assaisonnement
- Mouler des steaks de 100g dans un cercle huilé
- **Cuire 10 min. à 170°C.**

BURGER

- Préparer vos pains à burger, les faire toaster si besoin.
- Monter vos burgers.

ACCOMPAGNEMENT

- Frites.

225 g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon

10 min
170°C
Cooking timer icon



Ingrédients

30 u Cannellonis

FARCE

225 g Égrainé végétal Proteinel
1 kg Épinard surgelé
37,5 g Pignon de pin
450 g Crème fraîche
q/s* Sel / Poivre 5 baies
15 cs Huile d'olive

SAUCE TOMATE

800 g Sauce tomate
1 botte Basilic
1 cc Sucre
q/s* Sel / Poivre 5 baies

BÉCHAMEL

60 g Beurre + 60 g Farine
1 l Lait
75 g Gruyère
q/s* Muscade / Sel / Poivre 5 baies

GARNITURE

80 g Beurre
100 g Gruyère

*q/s = quantité suffisante.

cannelloni végétal

Mise en œuvre

POUR LA FARCE

Torréfier et concasser les pignons de pin. **Rissoler** l'égrainé végétal dans l'huile d'olive et réserver. Cuire les épinards congelés. Ajouter l'égrainé aux épinards et poursuivre la **cuisson 10 min. Hors du feu**, ajouter la crème fraîche et les pignons de pin. Assaisonner. Réserver.

POUR LA SAUCE TOMATE

Réchauffer la sauce tomate, ajouter le basilic puis le sucre. Assaisonner avec du sel et du poivre.

POUR LA BÉCHAMEL

Réaliser un roux blanc et refroidir. Ajouter le lait chaud et mélanger jusqu'à épaississement. Passer la préparation au chinois et ajouter le gruyère. Assaisonner avec le sel, poivre et muscade.

POUR LE DRESSAGE

Beurrer un plat à gratin. Mettre une première couche de sauce tomate. Poser les cannellonis farcis. Napper de béchamel. Parsemer de fromage et de noisettes de beurre avant d'enfourner. **Cuire 25 min. à 180°C.**

Blanchir les
cannellonis

225g
Égrainé
végétal

10
fourchette
couteau

10min
PEU D'OUX

25min
180°C



Ingrédients

quiche

Mise en œuvre

Nettoyer les légumes et les éplucher. Ciseler les oignons. Émincer les poireaux.

PÂTE

Sabler la farine avec le beurre. Ajouter le lait, les œufs, le sucre et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Filmer la pâte au contact et réserver 20 min. au frais. Beurrer 2 cercles hauts de 18cm de diamètre. Abaisser, fonder et piquer la pâte. **Cuire à blanc à 170°C environ 10 min.** Retirer le riz et poursuivre 2 min.

FARCE

Faire rissoler les oignons avec le paprika doux. Rissoler l'égrainé végétal. **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en 2x le bouillon de légumes. Cuire les poireaux à l'étuvée. Mélanger les 2 préparations. Assaisonner avec du sel et du poivre. Faire cuire 10 min à feu doux.

DRESSAGE

Réaliser 820g de béchamel (voir la recette de la moussaka végétale) ajouter les œufs, le parmesan à la farce. Ajouter la moutarde puis la béchamel et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Garnir les 2 quiches. **Cuire 30 min. à 170°C.**

PÂTE FONDANTE

250 g Farine
188 g Beurre
50 g Lait entier
1 jaune Œuf
15 g Sucre
7 g Sel

FARCE

200 g Égrainé végétal Proteinel
300 g Bouillon de légumes
15 g Oignon
300 g Poireau
8 g Paprika doux
q/s* Sel / Poivre 5 baies
18 g Huile d'olive

BÉCHAMEL

Voir recette de la moussaka végétale

APPAREIL À CRÈME PRISE

4 Œufs entiers
30 g Parmesan
10 g Moutarde

*q/s = quantité suffisante.



UTILISER DU RIZ
POUR LA CUISSON DE
LA PÂTE À BLANC

200g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon



40min
170°C



Ingrédients

FARCE

- 250 g Égrainé végétal Proteinel
- 100 g Oignons
- 50 g Échalotes
- 5 cc Ail en poudre
- 120 g Carottes
- 100 g Concentré de tomate
- 800 g Bouillon de légumes
- 170 g Sauce tomate
- 1 bouquet Persil plat
- 1 cs Sucre
- q/s Sel / Poivre 5 baies
- 3 cs Huile d'olive

PURÉE MOUSSELINE

- 312,5 g Purée en flocons
- 1500 g Lait
- 500 g Eau
- Beurre / Sel

GARNITURE

Beurre / Chapelure

*q/s = quantité suffisante.

hachis parmentier végétal

Mise en œuvre

Nettoyer les légumes et les éplucher. Ciseler les oignons et les échalotes. Tailler en fine brunoise les carottes. Équeuter et hacher le persil.

FARCE Cuisson 15 min.

Faire rissoler les oignons, les échalotes puis les carottes dans l'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomate. **Faire rissoler** l'égrainé végétal et **cuire 15 min. Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter la sauce tomate, l'ail et en une fois le bouillon de légumes, mélanger. Ajouter l'ail, le sucre, le sel, le poivre 5 baies, le persil et rectifier l'assaisonnement. Réserver.

PURÉE MOUSSELINE

Porter à ébullition le lait et l'eau. Ajouter en pluie la purée en flocons. Ajouter le beurre et du sel.

DRESSAGE

Beurrer un plat à gratin. Mettre la farce. Coucher à la poche à douille la purée. Couvrir de chapelure. Parsemer quelques noisettes de beurre. **Gratiner au four à 180°C pendant 15 min.**

250g
Égrainé
végétal

10
fourchette
couteau



15 min
180°C



Remplacer la
chapelure par
du gruyère



Ingrédients

ÉGRAINÉ VÉGÉTAL

180 g Égrainé végétal Proteinel
4 u Aubergine
100 g Oignon
4 cc Ail en poudre
720 g Bouillon de légumes
830 g Sauce tomate
4 branches de Thym
3 feuilles de Laurier
3 cc Sucre
q/s* Sel / Poivre 5 baies
7 cs Huile d'olive

BÉCHAMEL

60 g Beurre + 60 g Farine
1 l Lait
75 g Gruyère
q/s* Muscade / Sel / Poivre 5 baies

GARNITURE

80 g Beurre
100 g Gruyère

*q/s = quantité suffisante.

Moussaka végétale

Mise en œuvre

Nettoyer les légumes et les éplucher. Ciseler les oignons. Couper finement l'aubergine et dégorger au sel 15 min. Rincer les aubergines à l'eau claire. Les faire suer dans un peu d'huile d'olive. Réserver sur du papier absorbant.

FARCE cuisson 15 min.

Faire revenir les oignons dans 5 càs d'huile d'olive. **Bien rissoler** l'égrainé végétal dans l'huile. **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en 1x le bouillon de légumes, la sauce tomate et l'ail, le thym et le laurier. Assaisonner avec du sel et du poivre.

BÉCHAMEL

Réaliser un roux blanc et refroidir. Ajouter le lait chaud et mélanger jusqu'à épaississement. Passer la préparation au chinois et ajouter le gruyère. Assaisonner avec le sel, poivre et muscade.

DRESSAGE

Beurrer un plat à gratin. Mettre une première couche de farce. Recouvrir de tranches d'aubergines. Ajouter la sauce et un peu de béchamel. Répéter le même procédé et recouvrir de fromage avant d'enfourner. **Gratiner au four à 180°C pendant 15 min.**



ÉGOUTTER les aubergines après rinçage

180g
Égrainé
végétal

10



15min
180°C





RETROUVEZ PLUS de RECETTES
ET DE TUTOS SUR :

www.vivienpaille-foodservice.com/tutos/



Tous nos
produits et nos
recettes sur
notre site :

