

RECETTES À LA
CORÉENNE

한국식 요리



Ducros

FOODSERVICE



MÉLANGE À LA CORÉENNE

DUCROS FOODSERVICE

Partez découvrir **les saveurs de l'Asie** avec notre **nouveau mélange à la Coréenne** signé **Ducros Foodservice**.

Ce mélange d'épices aux notes d'ail, de gingembre, de piment et de sauce soja viendra sublimer vos viandes, vos poissons ou vos légumes. Mais il vous permettra également de réaliser de belles sauces en nappage.

SES UTILISATIONS



EN MARINADE



EN INCLUSION



EN SAUPOUDRAGE

À UTILISER



SUR DU POULET,
DU BŒUF



SUR DES
LÉGUMES



SUR DU
POISSON



DANS UNE
SAUCE

SOMMAIRE

BULGOGI DE BŒUF

p.05

BÁNH MÌ AU BULGOGI

p.07

KIMCHI EXPRESS

p.09

CORDON BLEU AU KIMCHI

p.11

MAYO'CORÉENNE

p.13

POULET FRIT

p.15

BIBIMBAP CORÉEN

p.17

BIBIMBAP BURGER

p.19

CHOU-FLEUR RÔTI

p.21

SAUTÉ DE BŒUF

p.23

SAUMON LAQUÉ

p.25





BULGOGI DE BŒUF

AU MÉLANGE CORÉEN



30 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 2kg de bœuf (rumsteack, bavette ou faux-filet)
- 20g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 200ml de sauce soja
- 50g de sucre brun
- 50ml d'**Huile de sésame Thaï Kitchen**
- 2 pommes
- 1 oignon
- 20g de **Graines de sésame dorées Ducros**
- 100g d'oignons vert

PRÉPARATION

DÉCOUPE ET ASSAISONNEMENT

Coupez le bœuf en tranches fines (2-3mm).

Assaisonnez avec le **mélange à la Coréenne** et laissez reposer 10 à 15 min.

MARINADE

Mélangez la sauce soja, le sucre brun, l'huile de sésame, l'oignon haché, la pomme râpée. Incorporez la viande et mélangez bien.

Couvrez et laissez mariner au froid au moins 2 heures (jusqu'à 12 heures pour plus de tendreté).

CUISSON

Saisissez la viande marinée sur une plancha, un grill ou une sauteuse bien chaude. Cuisez rapidement (2-3 min par côté) pour obtenir une belle caramélisation.

Déglacez avec la marinade restante.


FINITION ET SERVICE


Parsemez de **Graines de sésame dorées** et d'oignons verts émincés. Servez chaud avec du riz vapeur et du kimchi.



BÁNH MÌ AU BULGOGI

ET PICKLES CROQUANTS

 **45 min** de préparation

 **10 personnes**

INGRÉDIENTS

• **1kg de Bulgogi de bœuf**
(voir recette p.05)

PICKLES

- 200g de carottes
- 200g de radis blanc / daikon
- 150ml de vinaigre de riz
- 40g de sucre
- 5g de sel
- 100ml d'eau

GARNITURES & MONTAGE

- 10 demi-baguettes
- 200g de mayonnaise
- 20ml de sauce soja
- 20ml de jus de citron vert
- 6g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 2 concombres
- 1 botte de coriandre fraîche
- **Graines de sésame dorées Ducros**

PRÉPARATION

PRÉPARATION DES PICKLES

Chauffez le vinaigre, le sucre, le sel et l'eau chaude jusqu'à dissolution complète.

Versez le mélange chaud sur les carottes et le radis blanc en julienne.

Laissez mariner au moins 30 min.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

Mélangez la mayonnaise, la sauce soja, le **mélange à la Coréenne** et le jus de citron vert.

Réservez au froid.

MONTAGE DU BÁNH MÌ

Ouvrez les pains et faites-les griller légèrement.

Tartinez la base de sauce mayo-soja-citron vert.

Disposez une couche de bœuf bulgogi chaud.

Ajoutez les pickles égouttés, les tranches de concombre et un peu de coriandre fraîche.

Parsemez de **Graines de sésame dorées** pour la finition.

Servez immédiatement.



KIMCHI EXPRESS

AU MÉLANGE CORÉEN



30 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

BASE LÉGUMES

- 1,2kg de chou chinois / napa
- 100g de gros sel

ASSAISONNEMENT

- 20g de mélange à la Coréenne Ducros
- 30ml de sauce poisson
- 30ml de sauce soja
- 15g de sucre
- 40ml de vinaigre de riz
- 1 oignon
- 100g de carottes
- 100g de radis blanc / daikon
- 2 tiges d'oignons verts
- 1 c. à soupe de Graines de sésame dorées Ducros

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU CHOU

Coupez le chou chinois en morceaux de 3 à 4 cm de large et disposez-le dans un saladier.

Saupoudrez uniformément de gros sel et massez légèrement le chou avec les mains pour bien répartir le sel.

Laissez reposer 30 min à température ambiante, en remuant 1 à 2 fois pour homogénéiser. Le chou doit commencer à ramollir et à libérer un peu d'eau.

RINÇAGE ET ÉGOUTTAGE

Rincez abondamment à l'eau froide pour éliminer l'excès de sel. Égouttez soigneusement dans une passoire pendant 10 à 15 min pour retirer l'excédent d'humidité.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

Dans un grand bol, ajoutez le mélange à la Coréenne, la sauce poisson, la sauce soja, le sucre, le vinaigre de riz et l'oignon râpé. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

ASSEMBLAGE

Ajoutez le chou bien égoutté dans la préparation et mélangez soigneusement à la main pour bien enrober chaque morceau de chou.

Incorporez ensuite les carottes râpées, le radis blanc en fines lamelles ou julienne et les oignons verts ciselés.

Mélangez à nouveau pour une répartition uniforme des légumes.

Ajoutez les Graines de sésame dorées grillées et mélangez délicatement.

MARINADE

Transférez le kimchi dans un récipient hermétique propre.

Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant dégustation pour un kimchi frais et croquant.

Pour un goût plus intense et fermenté, laissez reposer 12 à 24 heures avant service.

Le kimchi se conserve plusieurs jours au réfrigérateur ; son goût continuera à évoluer et à s'intensifier avec le temps.



CORDON BLEU

AU KIMCHI



1h de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 10 filets de poulet sans peau
- 10 de tranches de jambon
- 200g de fromage à pâte dure (type emmental, provolone, cheddar...)
- 100g de kimchi (voir recette p.09)
- 4 œufs entiers
- 200g de farine
- 200g de chapelure panko
- 12g de mélange à la Coréenne Ducros
- Huile de friture

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA VIANDE

Tranchez chaque escalope dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout pour pouvoir la déplier.

Aplatissez délicatement la chair à l'aide d'un maillet ou du dos d'une casserole, entre deux feuilles de film alimentaire, pour obtenir une épaisseur homogène.

Assaisonnez la surface du poulet avec le **mélange à la Coréenne** et laissez mariner 10 à 15 min.

MONTAGE DU CORDON BLEU

Disposez sur chaque escalope une tranche de jambon, ajoutez ensuite un morceau de fromage au centre. Salez légèrement et poivrez.

Déposez une cuillère de kimchi haché au centre de la viande.

Roulez soigneusement l'escalope sur elle-même à l'aide du film alimentaire pour former un boudin bien serré. Fermez les extrémités comme un bonbon pour maintenir la forme.

Placez au réfrigérateur pendant 30 min afin de raffermir la structure.

PRÉPARATION DE LA PANURE

Préparez trois bols : un avec la farine, un avec les œufs battus et assaisonnés, un avec la chapelure panko.

Déballiez délicatement les cordons bleus et passez-les successivement dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure panko en veillant à bien les enrober.

CUISSON

Préchauffez le four à 180°C et la friteuse à la même température.

Faites frire les cordons bleus environ 2 à 3 min, juste pour obtenir une belle coloration dorée et égouttez-les sur du papier absorbant.

Terminez la cuisson au four pendant 10 min pour que le fromage fonde et que la viande soit bien cuite.

DRESSAGE

Laissez reposer 2 à 3 min avant de couper pour éviter que le fromage ne s'échappe.



MAYO'CORÉENNE

ET SES POTATOES 



10 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 200g de mayonnaise
- 10g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 5ml de vinaigre de riz
- 5ml de miel
- 5ml de sauce soja
- 5ml d'**Huile de sésame Thai Kitchen**

PRÉPARATION

Mélangez ensemble tous les ingrédients et laissez mariner 30 min avant de l'utiliser avec des frites ou dans un sandwich.

Astuce du Chef

Pour plus de saveurs, saupoudrez le **mélange à la Coréenne** sur les potatoes.



POULET FRIT ET GLACÉ À LA CORÉENNE



30 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

POULET

- 1kg de filets ou manchon de poulet
- 30g de mirin
- 200g de farine
- 1 œuf
- 200g de chapelure panko
- Huile de friture

SAUCE CARAMELISÉE CORÉENNE

- 20g de mélange à la Coréenne Ducros
- 30ml de sauce soja
- 15ml d'Huile de sésame Thai Kitchen
- 50ml de vinaigre de riz
- 30ml de miel
- 50ml d'eau

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU POULET

Dans un saladier, mélangez le poulet avec le mirin et 5g de **mélange à la Coréenne**. Laissez mariner pendant 10 min.

Réalisez une panure en passant les morceaux de poulet dans la farine, l'œuf puis le panko.

Plongez les morceaux un à un dans l'huile chaude et faites frire jusqu'à cuisson des morceaux de poulet et une belle coloration.

Égouttez sur une grille et laissez reposer le temps de préparer le glaçage.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

Dans un wok ou une grande sauteuse, versez l'huile de sésame, la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz et l'eau.

Portez à ébullition, puis ajoutez le **mélange à la Coréenne**.

Mélangez avec un fouet et réduire légèrement pour avoir une texture nappante.

ENROBAGE & FINITION

Ajoutez le poulet frit dans la sauce nappante.

Mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau.

Servez immédiatement, parsemé de graines de sésame, de pickles ou de kimchi.



BIBIMBAP CORÉEN

AU TOFU CROUSTILLANT



45 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 1,5kg de riz jasmin
- 50ml d'**Huile de sésame Thaï Kitchen**
- 20g de **Graines de sésame dorées Ducros**
- 500g de tofu ferme
- 140ml de sauce soja
- 20g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 50g de fécule de maïs
- 10 œufs frais
- 250g de champignons shiitake ou de Paris
- 300g de courgettes
- 300g de carottes
- 250g de germes de soja
- 150g de concombres
- 150g de radis
- 100g de pickles d'oignons rouge
- 50ml de vinaigre de riz
- 20g de miel

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU RIZ

Faites cuire le riz selon les instructions et laissez tiédir. Assaisonnez avec 30ml d'huile de sésame. Réservez à température ambiante.

PRÉPARATION DE LA SAUCE CORÉENNE

Dans une petite casserole, mélangez 10g de **mélange à la Coréenne**, 80ml de sauce soja, le vinaigre de riz, le miel et 20ml d'huile de sésame.

Faites chauffer 2 à 3 min à feu doux pour homogénéiser puis laissez tiédir.

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Émincez les champignons, coupez les courgettes et les carottes en julienne.

Faites sauter les champignons, les courgettes et les carottes séparément à feu vif avec un peu d'huile de sésame.

Coupez en bâtonnet les concombres et en fines tranches les pickles d'oignons rouge ainsi que les radis.

CUISON DES ŒUFS

Faites cuire les œufs au plat à feu moyen, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant.

PRÉPARATION DU TOFU CROUSTILLANT

Coupez-le en cube de 2 cm.

Mélangez 60ml de sauce soja et 10g du **mélange à la Coréenne**, puis enrobez le tofu. Laissez mariner 10 min.

Enrobez ensuite chaque cube de fécule de maïs.

Faites cuire à la poêle dans une huile végétale et faites dorer sur toutes les faces jusqu'à texture croustillante. Réservez sur du papier absorbant.

MONTAGE DU BIBIMBAP VÉGÉTARIEN

Dans un grand bol, disposez une base de riz. Disposez les légumes et le tofu croustillant en sections distinctes autour du bol.

Déposez l'œuf au plat sur le dessus et les pickles d'oignons rouge.

Nappez de sauce coréenne et parsemez de **Graines de sésame dorées**.



BIBIMBAP

BURGER



30 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 10 œufs entiers
- 10 pains à burger

PICKLES

- 9ml de vinaigre de riz
- 40g de sucre en poudre
- 200g de concombre
- 300g de carottes

STEAKS DE BŒUF

- 900g de bœuf haché
- 100g d'oignon
- 20g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 250g de sauce mayo'coréenne (voir recette p.13)
- 30ml de sauce soja
- 20g de **Graines de sésame dorées Ducros**
- 5g d'**Ail semoule Ducros**

PRÉPARATION

PRÉPARATION DES PICKLES

Dans une casserole, mélangez le vinaigre, l'eau et le sucre puis portez à ébullition.

Versez sur les concombres et les carottes. Mélangez pour bien enrober les légumes et réservez au frais pendant la préparation des steaks.

PRÉPARATION ET CUISSON DES STEAKS

Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché, l'oignon haché, le **mélange à la Coréenne**, la sauce soja, les **Graines de sésame dorées** et l'**Ail semoule**.

Travaillez la préparation jusqu'à obtenir une texture homogène.

Divisez-en 10 portions égales et former des galettes d'environ 10 cm de diamètre.

Faites cuire les steaks 3 min sur un grill, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 3 min supplémentaires, jusqu'à cuisson complète.

CUISSON DES ŒUFS

Faites cuire les œufs un à un pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant.

MONTAGE & FINITION

Disposez la sauce mayo'coréenne sur les pains à burger.

Disposez le steak cuit et garnissez généreusement de pickles.


Ajoutez un œuf frit sur le burger et parsemez de **Graines de sésame dorées**.


Sezvez immédiatement.



CHOU-FLEUR RÔTI

À LA CORÉENNE

 **55 min** de préparation

 **10 personnes**

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur (≈700g)

ASSAISONNEMENT

- 15g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 30g de mirin

SAUCE CARAMELISÉE CORÉENNE

- 200g de yaourt grec
- 15ml de sauce soja
- 5 oignons vert
- 15g de **Graines de sésame dorées Ducros**
- 5g d'**Ail semoule Ducros**

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU CHOU-FLEUR

Préchauffez le four à 200°C.

Détachez le chou-fleur en petits morceaux réguliers et disposez-les dans un saladier.

Assaisonnez-les avec le mirin, le **mélange à la Coréenne** et salez. Mélangez et laissez mariner 10 min.

Disposez-les sur une plaque de cuisson couverte d'un papier cuisson.

Enfournez 20 min en mélangeant à mi-cuisson.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec la sauce soja, les oignons vert émincés finement, l'**Ail semoule** et les **Graines de sésame dorées**. Assaisonnez de sel et de poivre.

FINITION

Servez le chou-fleur rôti avec la sauce en dip.

Vous pouvez aussi les utiliser en garniture d'un plat.



SAUTÉ DE BŒUF

À LA CORÉENNE



30 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 1,25kg d'émincé de bœuf
- 40g d'oignons verts
- 250g de pois gourmands
- 400g de carottes
- 100ml d'eau
- 60ml de sauce soja
- 20g de miel
- 18g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 40ml d'**Huile de sésame Thai Kitchen**
- 40ml de vinaigre de riz
- 500g de **Nouilles de riz Thai Kitchen**

PRÉPARATION

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Épluchez et râpez les carottes. Émincez finement les oignons verts et les pois gourmands.

Faites cuire les nouilles de riz selon les instructions du paquet, faites refroidir et réservez.

CUISSON DE LA VIANDE

Chauffez une grande poêle ou un wok à feu moyen-élevé.

Ajoutez un filet d'huile et faites sauter l'émincé de bœuf pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

AJOUT DES LÉGUMES

Incorporez les pois gourmands et les carottes.

Mélangez avec la viande et poursuivez la cuisson pendant 1 min supplémentaire.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

Dans un bol, mélangez le **mélange à la Coréenne** avec l'eau, la sauce soja, le miel, l'huile de sésame et le vinaigre de riz.

Versez cette préparation sur la viande et les légumes, puis mélangez pour bien les enrober.

FINITION DU PLAT

Ajoutez les nouilles cuites dans la poêle et faites-les chauffer dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient bien imprégnées.

Servez aussitôt, garnies d'oignons verts émincés et de graines de sésame.



SAUMON LAQUÉ

AU MIEL ET AU MÉLANGE CORÉEN



35 min de préparation



10 personnes

INGRÉDIENTS

- 10 pavés de saumon (ou autre poisson)

SAUCE À LAQUER

- 200g de **mélange à la Coréenne Ducros**
- 70g de miel
- 100ml de sauce soja
- 50ml d'eau
- 50ml de vinaigre de riz
- 20ml d'**Huile de sésame Thaï Kitchen**

FINITION

- **Graines de sésame dorées Ducros**

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU SAUMON

Assaisonnez les morceaux de poisson avec le sel et le poivre.

Disposez-les sur une plaque de cuisson.

PRÉPARATION DE LA SAUCE À LAQUER

Dans une petite casserole ou un wok, mélangez le miel, la sauce soja, le vinaigre de riz, l'eau, l'huile de sésame et le **mélange à la Coréenne**.

Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et laissez mijoter 2 min.

LAQUAGE ET CUISSON FINALE

Préchauffez le four à 180°C.

À l'aide d'un pinceau, nappez généreusement chaque filet de sauce.

Enfournez pendant une dizaine de minutes, en arrosant à mi-cuisson avec un peu de sauce supplémentaire.

Le saumon doit être glacé, légèrement caramélisé.

FINITION ET DRESSAGE

Sortez du four et laissez reposer 2 min.

Finissez de nappez avec la sauce restante et parsemez de **Graines de sésame dorées**.

Servez, accompagné de riz de légumes sautés ou de kimchi.

N°1 DES ENTREPRISES LES PLUS DURABLES
dans le secteur de l'agroalimentaire depuis 2016*

NOS ACTIONS ET OBJECTIFS RSE EN FRANCE ET DANS LE MONDE



PLANÈTE

EN LOCAL :
100% d'électricité verte
sur nos usines McCormick France
depuis 2022.



Norme "Grown for Good"
pour garantir un approvisionnement
éthique de nos ingrédients emblématiques



COMMUNAUTÉS

EN LOCAL :
Collectes et dons annuels
pour les Restos du Cœur.



Garantir une juste rémunération
pour nos partenaires agricoles et
leurs familles



EMPLOYÉS

EN LOCAL :
Engagement pour le Duo Day et
la Journée des droits de la Femme.



Atteindre **50% des postes
de direction** dans le monde occupés
par des femmes.



McCORMICK
RÉVEILLE LE PLAISIR DES SAVEURS.

*Source: Corporate Knights - 2024 Global 100 sustainability Index - Eco Mondial, Davos, Suisse.

Mc
**LE CARNET DE
SAVEURS**
2026

LES TENDANCES 2026



LE RAFFINEMENT À PORTÉE DE MAIN

À la recherche
d'évasion, les plaisirs
et expériences raffinés
s'invitent au quotidien,
pas seulement pour les
occasions spéciales.



DU SIMPLE AU SUBLIME

La beauté
de la simplicité : des repas
travaillés avec soin
et des ingrédients locaux,
se transforment en
une expérience gustative
complète et raffinée.



LES SAUCES VENUES D'AILLEURS

Adopter des sauces, dips,
nappages et tartinades
audacieux, non seulement
pour le goût, mais aussi
comme une façon
d'explorer le monde.

Saveur de l'année : **Cassis**

- Originaire de certaines régions d'Europe centrale et du Nord, ainsi que du Nord de l'Asie.
- Saveur riche, rappelant un mélange harmonieux de raisins et de framboises.
- Le cassis est apprécié pour ses bienfaits supposés sur la santé et sa popularité dans les confitures, cocktails et autres préparations.



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE DE MÉLANGES ÉTHNIQUES

+ DE 25 MÉLANGES
DISPONIBLES



EUROPE



AMÉRIQUE



AFRIQUE



ASIE

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE LA GAMME ET DES IDÉES RECETTES SUR
WWW.MCCORMICKFOODSERVICE.FR