



Crédits photos Istock



Mc Cormick France SAS- 315, rue Marcel Demonque – 84917 Avignon cedex 9.
Tél : 33(0)4 32 73 65 65 – Fax : (0)4 32 73 65 00



CUISINEZ LE MONDE



FOODSERVICE

QUI SOMMES NOUS ?

McCormick est un leader des saveurs. Depuis 1889, nous sommes animés par la même passion : « Aider tous les cuisiniers du monde à exalter la saveur de leurs plats ».

Présents dans le monde entier avec nos grandes marques d'épices, d'assaisonnements, de condiments et autres produits savoureux, nous développons des saveurs nouvelles et originales qui inspirent autant les consommateurs que les chefs amateurs et professionnels dans leur façon de créer et d'expérimenter les mets. Notre activité s'étend aujourd'hui d'un bout à l'autre du secteur alimentaire, dans les magasins de détail, aux industriels de l'alimentation en passant par le secteur de la restauration hors-foyer.

L'ASSURANCE DU GOÛT CHEZ McCORMICK



Sélection rigoureuse des matières premières et maîtrise des approvisionnements

- Une **équipe d'acheteurs dédiés à la sélection d'herbes et épices** de la plus haute qualité à travers le monde entier.

- **Alliances stratégiques** avec des pays producteurs d'épices pour une constante amélioration de la **qualité** et de la **productivité** des cultures.

- Mise en place de **mesures préventives éducatives** chez nos fournisseurs pour une réduction des risques qualité.



La qualité dans l'ADN de McCormick

- Des **standards qualité élevés** :
 - Certification pour fournisseur de produits alimentaires sûrs et de qualité de niveau 3.
 - Processus de stérilisation à la vapeur **propre, sûr et naturel**.

- Création de notre propre **laboratoire central d'analyses en France** : réalisation de 50 000 analyses individuelles sur plus de 8 000 échantillons.



Développement durable

- Détermination d'**objectifs** et d'**indicateurs** de développement durable.

- **Limitation de notre impact sur la planète** : réduction de la consommation d'eau et d'électricité, des émissions de gaz à effet de serre et des déchets solides.

- **Certification ISO 14001**, norme internationale de gestion environnementale, de nos deux plus grands sites de production en **France** et au **Royaume-Uni**.



McCormick, les Saveurs Passionnément

UNE SÉLECTION DE MÉLANGES ETHNIQUES POUR UNE INVITATION AU VOYAGE



Ducros a mis tout son savoir-faire et sa passion des épices dans la création de mélanges raffinés aux saveurs intenses et authentiques. Evadez-vous avec la gamme des Mélanges Ethniques Ducros, élaborée avec des ingrédients soigneusement sélectionnés et venus du monde entier.

PRATIQUES ET POLYVALENTS :

Les Mélanges Ethniques Ducros permettent de réaliser en toute simplicité un grand nombre de recettes ou de préparations, utilisez-les pour réaliser des plats traditionnels ou pour créer de nouveaux mets riches en saveurs.

COMMENT UTILISER LES MÉLANGES ETHNIQUES DUCROS ?



DUCROS S'ENGAGE SUR LA QUALITÉ

- ✗ Sans sel ajouté*, naturellement pauvre en sodium
- ✗ Sans colorants artificiels
- ✗ Sans matières grasses hydrogénées
- ✗ Sans arômes artificiels
- ✗ Sans huile de palme
- ✗ Sans conservateurs**

*Pour les mélanges Espagnol, 4 Epices, Italien, Poudre à Colombo, Mexicain, Poudre de Chili, Ras el Hanout, Epices Couscous et Poudre de Curry. ** conformément à la réglementation en vigueur

SOMMAIRE MÉLANGES ETHNIQUES

INDE

Currys	Pages 6 et 7
Tandoori	Pages 8 et 9
Garam Masala	Pages 10 et 11

ASIE

Thaï	Pages 12 et 13
------	----------------

AMÉRIQUE

Cajun	Pages 14 et 15
Mexicain	Pages 16 et 17
Poudre de Chili	Pages 18 et 19

AFRIQUE

Épices Couscous	Pages 20 et 21
Kebab Pita	Pages 22 et 23
Ras el Hanout	Pages 24 et 25
Marocain	Pages 26 et 27

EUROPE

Provençal	Pages 28 et 29
Italien	Pages 30 et 31
4 Epices	Pages 32 et 33
Espagnol	Pages 34 et 35

ANTILLES

Poudre à Colombo	Pages 36 et 37
------------------	----------------

LES MÉLANGES ETHNIQUES

LES MÉLANGES ETHNIQUES



Ducros

FOODSERVICE

INDE

CURRY POUDRE CURRY MADRAS FORT CURRY SAVEUR BRUTE

CURCUMA, CORIANDRE,
GINGEMBRE...

Doux +

Fort ++

Intense +++



110 portions/bouteille

180 portions/bouteille

100 portions/bouteille

Poudre de Curry sans sel ajouté*

sans conservateurs ni arômes artificiels

* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Poudre de Curry	510824	440	6	24
Curry Madras Fort	515300	270	6	24
Curry Saveur Brute	515310	260	6	24

BIRYANI AUX LÉGUMES

30 min

Préparation

20 min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Taillez les courgettes et les aubergines en 2 puis émincez-les. Epluchez et épépinez les poivrons puis taillez-les en dés. Ciselez la coriandre.
- 3- Mettez tous les légumes sur une plaque avec un filet d'huile et l'**Ail semoule Ducros**, assaisonnez et enfournez pendant 15 min pour que les légumes soient bien grillés.
- 4- Émincez les oignons. Dans une casserole, avec un filet d'huile faites suer les oignons, ajoutez 15g de **Poudre de Curry Ducros**, faites-les chauffer quelques secondes puis ajoutez le yaourt.
- 5- Faites cuire le riz à l'étouffée avec le bouillon et 5g de **Poudre de Curry Ducros**.

Dressage:

Dressez le riz, disposez les légumes au centre, ajoutez la sauce et parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez remplacer la **Poudre de Curry Ducros** par 10g de **Curry Madras Fort Ducros** ou par 8 g de **Curry Saveur Brute Ducros**.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 500g de riz basmati
- 150cl de bouillon de légumes
- 20g de **Poudre de Curry Ducros**
- 200g de poivrons rouges
- 200g de courgettes
- 100g d'oignons
- 300g de yaourt grec
- 300g de champignons de Paris
- 300g d'aubergines
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 1 botte de coriandre
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 180g de beurre
- 20g de **Poudre de Curry Ducros**
- 150g de farine
- 150g de chapelure
- 150g de poudre d'amande
- 3g de sel
- 1kg de potiron
- 50g d'échalote
- 30cl de crème entière
- 3g de poivre
- 6g de sel

20 min

Préparation

40 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Pour le crumble: Mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un sable grossier. Répartissez sur une plaque munie d'un papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 15 min jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Réservez.
- 3- Pour la crème de potiron: Emincez les échalotes. Epluchez et taillez la chair de potiron en gros cubes. Faites suer les échalotes au beurre, ajoutez le potiron puis la crème et mouillez à hauteur avec de l'eau. Faites cuire à feu moyen pendant 20 min.
- 4- Mixez l'ensemble.

Dressage:

Dressez la crème de potiron en assiette creuse et parsemez de parmesan.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez remplacer la **Poudre de Curry Ducros** par 8g de **Curry Madras fort Ducros** ou par 5g de **Curry Saveur Brute Ducros**.



TANDOORI



**CORIANDRE,
GINGEMBRE, OIGNON...**

À UTILISER

En marinade de volailles ou de porc, en saupoudrage sur des filets de poissons, en accompagnement d'un riz basmati.

IDÉAL

Pour réaliser des sauces pour sandwiches Tandoori en y ajoutant de la crème fraîche.

sans conservateurs
ni arômes artificiels

100
portions
/boîte

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Tandoori	510918	240	6	24

SUPRÊME DE VOLAILLE AU TANDOORI

15
min

Préparation

65
min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Mélangez l'huile, le sel et le **Mélange Tandoori Ducros** puis enrobez les suprêmes de poulet avec. Filmez au contact et réservez 1h au frais.
- 3- Dans une casserole, mettez le jus d'orange à réduire jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Poivrez et laissez refroidir.
- 4- Dans une poêle, colorez la peau des suprêmes de volailles puis terminez la cuisson au four pendant 15 min. A la sortie du four, couvrez d'un papier aluminium. Coupez-les en 3.
- 5- Passez le fenouil à la mandoline et mélangez-le au jus réduit.

Dressage:

Réchauffez les suprêmes quelques minutes au four. Dressez le fenouil, disposez 3 morceaux de poulet et arrosez du jus de cuisson.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez aussi ajouter une pointe de **Poudre de Curry Ducros** dans la réduction de jus d'orange.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 suprêmes de poulet
- 15g de **Mélange Tandoori Ducros**
- 1.2kg de fenouils
- 50cl de jus d'orange
- 3cl d'huile de pépins de raisin
- 3g de poivre
- 6g de sel

PAPILLOTE DE COLIN AU TANDOORI

20
min

Préparation

12
min

Cuisson

€€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.3kg de filets de colin
- 20g de **Mélange Tandoori Ducros**
- 20cl de jus de citron vert
- 2 choux rouges
- 1kg de pommes Golden
- 6g de sel

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Emincez le chou rouge puis taillez les pommes en bâtonnets et mélangez.
- 3- Mélangez le jus de citron au **Mélange Tandoori Ducros**.
- 4- Taillez le colin en cubes de 5cm.
- 5- Dans des papillotes, répartissez le mélange chou/pommes, les cubes de colin. Mélangez le jus de citron au **Mélange Tandoori Ducros**, salez et fermez hermétiquement les papillotes.
- 6- Faites cuire au four pendant environ 10 à 12 min.

Dressage:

Servir la papillote sur assiette.

Le Plus du Chef:

Si vous montez les papillotes longtemps à l'avance, remplacez la moitié du jus de citron par de l'eau, afin d'éviter de cuire le poisson.



GARAM MASALA



CORIANDRE, CUMIN, CARDAMOME...

À UTILISER

En saupoudrage, en fin de cuisson sur les légumes ou en marinade avec du yaourt et de l'huile d'olive pour les viandes et poissons.

IDÉAL

Pour ajouter des saveurs indiennes aux plats du quotidien (salades, légumes, sandwichs)

90 portions / boîte

sans conservateurs ni arômes artificiels

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Garam Masala	901060818	230	6	24

CROUSTILLANT DE CANARD CONFIT AUX AMANDES & GARAM MASALA

20 min Préparation 5 min Cuisson €€€



Préparation:

1- Réalisez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. 2- Torréfiez les **Amandes effilées Vahiné**. 3- Ciselez les échalotes et le persil. 4- Effilochez le canard et mélangez avec les échalotes, le persil, les **Amandes effilées Vahiné** et le **Garam Masala Ducros**. 5- Au centre de chaque feuille de brick, disposez la farce et refermez afin de former un disque. 6- Dans une poêle, avec l'huile de pépins de raisin, colorez les croustillants en commençant par le dessous. Réservez au chaud.

Dressage:

Servez les croustillants avec le mesclun assaisonné avec la vinaigrette balsamique.

Le Plus du Chef:

Le **Garam Masala Ducros** et le canard supportent très bien le sucré-salé, vous pouvez ajouter quelques abricots secs dans la farce.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 cuisses de canard confites
- 20g de **Garam Masala Ducros**
- 10 feuilles de brick
- 200g d'échalotes
- 1 botte de persil plat
- 100g d'**Amandes effilées Vahiné**
- 3cl de vinaigre balsamique
- 500g de mesclun
- 6cl d'huile d'olive
- 5cl d'huile de pépins de raisin
- 3g de poivre
- 6g de sel

FILET DE DAURADE RÔTI À LA TOMATE, AU MIEL & AU GARAM MASALA

15 min Préparation 25 min Cuisson €€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 filets de daurade
- 20g de **Garam Masala Ducros**
- 1kg de tomates cerise
- 500g de boulgour
- 100g de citron jaune
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

Préparation:

1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7). 2- Zestez le citron jaune. 3- Faites cuire le boulgour façon créole, égouttez et ajoutez les zestes de citron et salez. 4- Coupez les tomates cerise en 2. 5- Dans une poêle, colorez les filets de daurade côté peau puis disposez-les dans un bac gastro, la peau vers le haut. 6- Dégraissez la poêle puis ajoutez le miel et faites-le caraméliser. Ajoutez les tomates cerise, le **Garam Masala Ducros** puis versez sur les filets de daurade. Enfournez pendant 8 min.

Dressage:

Disposez le boulgour au centre de l'assiette puis le filet de daurade et terminez avec la sauce miel/tomate/**Garam Masala Ducros**.

Le Plus du Chef:

Le **Garam Masala Ducros** doit être mis au moment de retirer la poêle afin qu'il infuse au mieux.

ASIE

THAÏ



**POIVRONS,
CANNELLE, BADIANE...**

À UTILISER

Pour accompagner les fricassées de légumes, les poissons, les blancs de volaille, les plats au wok...

IDÉAL

En association avec du Lait de Coco Thaï Kitchen.

sans conservateurs
ni arômes artificiels

100
portions
/boîte

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Thaï	510919	240	6	24

WOK DE VOLAILLE THAÏ AUX LÉGUMES CROQUANTS

25
min

Préparation

10
min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Taillez les blancs de poulet en aiguillettes de 2cm d'épaisseur environ.
- 2- Taillez les courgettes et les poivrons en bâtonnets.
- 3- Emincez l'oignon et ciselez les herbes.
- 4- Salez les aiguillettes de poulet et colorez-les dans un wok avec un filet d'huile d'olive. Débarrassez et assaisonnez avec le **Mélange Thaï Ducros**.
- 5- Dans le même wok, faites suer l'oignon puis grillez les courgettes, ajoutez les poivrons, faites cuire pendant 1 min et ajoutez les pousses de soja.
- 6- Terminez en ajoutant la volaille, mélangez puis incorporez les herbes.

Dressage:

Juste avant de dresser, ajoutez les **Graines de sésame Ducros** et servez dans des assiettes creuses.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez ajouter un trait de soja en remplacement du sel, à la fin de la cuisson.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 blancs de poulet
- 15g de **Mélange Thaï Ducros**
- 1kg de courgettes
- 500g de poivrons rouges
- 300g de pousse de soja
- 100g d'oignons
- 100g de **Graines de Sésame Ducros**
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de persil plat
- 1 botte d'estragon
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 50 gambas
- 23g de **Mélange Thaï Ducros**
- 1kg de radis roses
- 500g de carottes
- 300g de pousses de soja
- 100g d'échalotes
- 5cl de vinaigre de Xérès
- 1 botte de coriandre
- 100cl d'eau
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

BOUILLON DE GAMBAS À LA THAÏ

25
min

Préparation

20
min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Décortiquez les gambas.
- 2- Ciselez la coriandre.
- 3- Faites revenir les têtes, ajoutez l'eau, portez à ébullition puis laissez infuser pendant 10 min. Filtrez et réservez le bouillon.
- 4- Emincez les échalotes, taillez les carottes en biseaux et coupez les radis en 4.
- 5- Dans une casserole, faites suer les échalotes à l'huile d'olive, ajoutez ensuite les carottes et faites-les cuire pendant 1 min. Ajoutez le **Mélange Thaï Ducros** puis déglacez avec le vinaigre. Ajoutez ensuite le bouillon, portez à ébullition puis ajoutez les radis et les pousses de soja. A la reprise de l'ébullition, ajoutez les gambas, coupez le feu, couvrez et laissez ainsi pendant 5 min.

Dressage:

Dressez en assiette creuse et parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez utiliser 2/3 du **Mélange Thaï Ducros** pour le bouillon et utiliser le tiers restant pour mettre les gambas à mariner.

AMÉRIQUE

CAJUN



OIGNON, THYM, PIMENT...

À UTILISER

Pour réaliser un poulet jambalaya, parfumer les crustacés, poissons, en saupoudrage sur les fricassées de volaille, en marinade pour les viandes.

IDÉAL

Pour réaliser des sauces cajun pour sandwiches en y ajoutant de la crème fraîche.

sans conservateurs ni arômes artificiels

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Cajun	513660	220	6	24

BROCHETTES DE PORC À L'ANANAS

Préparation Cuisson €€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Parez les filets mignons de porc, épluchez l'ananas. Taillez-les en cubes de 2cm et disposez-les sur des pics à brochette. Versez l'huile et le **Mélange Cajun Ducros**, filmez au contact et laissez mariner 1h.
- 3- Emincez les choux.
- 4- Dans une cocotte, à feu doux, faites fondre le beurre avec le **Thym Ducros** et l'**Ail semoule Ducros** et cuire le chou, pendant 15 min, sans lui donner de coloration, jusqu'à ce qu'il soit fondant.
- 5- Dans une poêle chaude, colorez les brochettes puis terminez-les au four pendant 8 min.

Dressage:

Dressez le chou dans un cercle, puis disposez les brochettes.

Le Plus du Chef:

Il est important d'utiliser une huile neutre afin que l'association ananas/**Mélange Cajun Ducros** se réalise à merveille.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.3kg de filets mignon de porc
- 12g de **Mélange Cajun Ducros**
- 500g d'ananas
- 2 choux verts
- 50g de beurre
- 3g d'**Ail semoule Ducros**
- 5g de **Thym Ducros**
- 3cl d'huile de pépins de raisin
- 3g de poivre
- 6g de sel

PAVÉ DE SAUMON RÔTI AU LAIT DE COCO

Préparation Cuisson €€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pavés de saumon de 150g
- 10g de **Mélange Cajun Ducros**
- 50cl de **Lait de coco Thai Kitchen**
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 3g de **Thym Ducros**
- 2g de **Laurier Feuilles Ducros**
- 1.2kg de patates douces
- 50g de beurre
- 10g de gros sel
- 3g de poivre
- 6g de sel

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Epluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 3 cm. Faites-les cuire dans un gros volume d'eau salée.
- 3- Egouttez et écrasez puis, ajoutez le **Mélange Cajun Ducros**, le beurre.
- 4- Disposez les pavés de saumon dans un bac gastro et assaisonnez.
- 5- Mettez à chauffer le **Lait de coco Thai Kitchen** avec le **Thym Ducros**, le **Laurier Feuilles Ducros** et l'**Ail semoule Ducros**, puis versez sur les pavés.
- 6- Faites cuire pendant 10 min. Réservez au chaud.

Dressage:

Dressez la purée dans un cercle, disposez le pavé à côté et ajoutez un peu de sauce.

Le Plus du Chef:

L'ail présent dans le lait de coco permettra d'accentuer l'harmonie du plat avec le **Mélange Cajun Ducros** présent dans la purée.

AMÉRIQUE

MEXICAIN



**POIVRON ROUGE,
PERSIL,
PIMENT DE CAYENNE...**

À UTILISER

En saupoudrage sur les préparations pour tacos et fajitas, en marinade sur les viandes rouges ou travers de porc, à incorporer dans le guacamole.

IDÉAL

Pour relever les viandes grillées et le chili con carne.

90
portions
/boîte



sans sel
ajouté*



sans conservateurs
ni arômes artificiels

* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Mexicain	510785	185	6	24

CEVICHE DE FLÉTAN

25
min

Préparation

185
min

Cuisson

€€€

Préparation:

- Taillez le flétan en cubes d'1 cm.
- Prélevez le jus des citrons et versez-le sur le poisson. Ajoutez le **Mélange Mexicain Ducros**. Filmez et réservez au frais au moins 3h.
- Epluchez les tomates et les poivrons puis taillez-les en lamelles. Emincez les échalotes. Effeuiliez et ciselez la coriandre.
- Egouttez le flétan puis mélangez le jus à tous les légumes. Ajoutez les haricots rouges égouttés puis rectifiez l'assaisonnement.
- Mettez le tout à chauffer à feu doux dans une casserole puis ajoutez les morceaux de flétan. Faites cuire à feu doux pendant environ 5 min.
- Faites cuire le quinoa façon créole.

Dressage:

Disposez le flétan avec le jus sur un lit de quinoa et parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

Traditionnellement, le ceviche est servi froid, la cuisson ne se fait que par l'acidité. Avec cette recette, les deux sont possibles.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.3kg de filets de flétan
- 20g de **Mélange Mexicain Ducros**
- 500g de tomates
- 100g d'échalotes
- 1kg de citrons jaunes
- 300g de poivrons rouges
- 300g de poivrons jaunes
- 200g de haricots rouges cuisinés
- 400g de quinoa
- 1 botte de coriandre
- 3g de poivre
- 6g de sel

RÔTI DE PORC À LA MEXICAINE

20
min

Préparation

40
min

Cuisson

€€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.5kg de rôti de porc
- 15g de **Mélange Mexicain Ducros**
- 1.5kg de tomates
- 200g d'oignons
- 3g d'**Ail semoule Ducros**
- 30cl d'eau
- 500g de riz basmati
- 100g de raisins secs
- Vahiné**
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

Préparation:

- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- Mondez les tomates, épépinez-les et coupez-les en lamelles. Emincez les oignons
- Mélangez l'eau avec le **Mélange Mexicain Ducros**.
- Salez le rôti de porc. Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile, colorez-le puis débarrassez-le dans un bac gastro. Dans la cocotte, faites suer les oignons, déglacez avec l'eau, ajoutez les tomates, le **Mélange Mexicain Ducros** et l'**Ail semoule Ducros**. Portez à ébullition puis versez le tout dans le bac gastro.
- Faites cuire au four pendant 40 min en l'arrosant régulièrement.
- Faites cuire le riz façon créole. Terminez avec les raisins secs.

Dressage:

Disposez le riz au centre de l'assiette, mettez une belle tranche de rôti de porc puis terminez avec le jus de cuisson.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez remplacer les tomates par des poivrons. Cela corsera légèrement la recette.

AMÉRIQUE

POUDRE DE CHILI



PIMENT, CUMIN, PAPIRIKA FUMÉ...

À UTILISER

Pour les omelettes, boulettes de viande, frites, brochettes de porc, salades mexicaines...

IDÉAL

Pour réaliser un authentique chili con carne.



100 portions /boîte



* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Poudre de Chili	510786	215	6	24

GAMBAS AU MIEL & CHILI

25 min Préparation 90 min Cuisson €€€



Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).
- 2- Décortiquez les gambas puis enrobez-les de miel et de **Poudre de Chili Ducros**. Filmez au contact et réservez au frais 1h.
- 3- Ciselez l'échalote. Râpez le parmesan. Ciselez la coriandre.
- 4- Faites suer l'échalote, narez le riz puis déglacez au vin blanc. Faites cuire le riz entre 15 à 20 min en ajoutant le bouillon au fur et à mesure. Liez au beurre et parmesan puis ajoutez la coriandre.
- 5- Passez les gambas au four pendant 5 min.

Dressage:

Dressez le risotto en assiette creuse, disposez les gambas et arrosez du jus de cuisson.

Le Plus du Chef:

Si vous souhaitez cuire les gambas à la poêle, caramélisez-les avec le miel puis en fin de cuisson ajoutez la **Poudre de Chili Ducros**.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 50 gambas
- 10g de **Poudre de Chili Ducros**
- 100g de miel
- 50g d'échalotes
- 500g de riz arborio
- 150cl de bouillon de légumes
- 1 botte de coriandre
- 50g de beurre
- 100g de parmesan
- 20cl de vin blanc sec
- 3cl d'huile d'olive
- 6g de sel

CHILI CON CARNE DE POULET

20 min Préparation 70 min Cuisson €€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 blancs de poulet
- 8g de **Poudre de Chili Ducros**
- 500g de tomates
- 200g d'oignons rouges
- 300g de poivrons rouges
- 1kg de haricots rouges cuisinés
- 2 bottes de persil plat
- 4cl d'huile de pépins de raisin
- 6g de sel

Préparation:

- 1- Taillez les blancs de poulet en lamelles de 1cm et les saler.
- 2- Mélangez-les avec l'huile et la moitié de la **Poudre de Chili Ducros**. Filmez au contact et réservez au frais 1h.
- 3- Ciselez les oignons et le persil. Epluchez les poivrons et les tomates, épépinez-les puis taillez-les en dés. Egouttez les haricots rouges.
- 4- Dans une cocotte, colorez les morceaux de poulet puis débarrassez-les et assaisonnez-les du reste de **Poudre de Chili Ducros**.
- 5- Dans la même cocotte, faites suer les oignons, ajoutez ensuite les poivrons, les tomates et les haricots puis faites cuire entre 3 à 4 min à feu moyen.
- 6- Remettez le poulet avec le jus rendu puis terminez la cuisson pendant 5 min.

Dressage:

Dressez en assiette creuse et parsemez de persil ciselé.

Le Plus du Chef:

Si vous êtes amenés à mettre le poulet à mariner la veille, réduisez la proportion de la **Poudre de Chili Ducros** pour la marinade d'un tiers.

AFRIQUE

ÉPICES COUSCOUS



**CANNELLE,
PAPRIKA...**

À UTILISER

Pour réaliser des couscous, tajines et boulettes de viandes parfumées.

IDÉAL

Pour les bricks, pastillas et les spécialités orientales.



sans sel ajouté*



sans conservateurs ni arômes artificiels

* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Épices Couscous	510825	375	6	24

BROCHETTES D'AGNEAU AUX ÉPICES

20 min

Préparation

80 min

Cuisson

€€€



Préparation:

1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
2- Détaillez le gigot en cubes de 2 cm et les abricots secs en 2. Réalisez des brochettes en intercalant un morceau d'abricot et un morceau d'agneau. Disposez-les sur une plaque à débarrasser, et enrobez-les de 4 cl d'huile, d'**Ail semoule Ducros** et d'**Épices Couscous Ducros**. Laissez mariner 1h. 3- Assaisonnez la semoule de sel, de poivre et d'huile d'olive et versez l'eau bouillante. Filmez et laissez reposer 10 min. 4- Effeuiliez et ciselez les herbes puis mélangez-les à la semoule. 5- Colorez les brochettes dans une poêle chaude puis terminez la cuisson au four pendant 10 min.

Dressage:

Disposez la semoule au centre de l'assiette, ajoutez les brochettes et un peu de jus de cuisson.

Le Plus du Chef:

Ajoutez aussi environ 5g d'**Épices Couscous Ducros** dans l'eau de cuisson de la semoule.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.30kg gigot d'agneau paré
- 500g abricots secs
- 15g **Épices Couscous Ducros**
- 5g **Ail semoule Ducros**
- 500g semoule
- 100 cl d'eau
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de coriandre
- 6 cl d'huile d'olive
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pavés de saumon de 150g
- 15g **Épices Couscous Ducros**
- 100g oignons rouges
- 10g **Persil Ducros**
- 200g de citrons jaunes
- 1.2kg de carottes
- 4cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

10 min

Préparation

20 min

Cuisson

€€€

Préparation:

1- Ciselez l'oignon rouge. Zestez le citron et récupérez le jus.
2- Faites suer l'oignon rouge à l'huile d'olive. Ajoutez les **Épices Couscous Ducros** et faites-le chauffer juste quelques secondes.
3- Déglacez au jus de citron, laissez réduire puis mouillez avec 2 litres d'eau.
4- Ajoutez le **Persil Ducros** et les zestes de citron. Salez les pavés de saumon.
5- Dès que le bouillon bout, ajoutez les pavés, couvrez, coupez le feu et laissez pocher au moins 10 min.
6- Taillez les carottes en biseaux et poêlez-les à l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Dressage:

Dressez les carottes puis disposez le pavé de saumon dessus.

Le Plus du Chef:

A la fin de la cuisson des carottes, ajoutez une pointe de **Ras el Hanout** ou une louche de bouillon de cuisson du saumon.

AFRIQUE

KEBAB PITA



 sans conservateurs
ni arômes artificiels

**CUMIN, OIGNON,
PERSIL...**

À UTILISER

Pour les brochettes de volailles, marinades d'agneau, en saupoudrage sur des courgettes en fin de cuisson.

IDÉAL

En assaisonnement pour pains Pita et sandwichs Kebab.

BURGER DE BŒUF FAÇON KEBAB

10 min

Préparation

5 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Taillez les tomates et les oignons rouges en rondelles.
- 2- Effeuillez les herbes, ciselez-les puis mélangez-les au yaourt grec, salez et poivrez.
- 3- Assaisonnez le bœuf haché de **Mélange Kebab Ducros**, d'**Ail semoule Ducros** et formez des steaks de 150 g.

Dressage:

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites cuire les steaks selon la cuisson demandée. Toastez les pains à burger quelques secondes dans un four chaud ou sur une plancha. Sur la base des pains, mettez un peu de sauce, le steak puis ajoutez les tomates et les oignons puis terminez avec de la sauce. Servez aussitôt.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez réaliser cette même recette en utilisant du poulet ou du veau haché.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pains à burger
- 1.5kg de bœuf haché
- 20g de **Mélange Kebab Ducros**
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 500g de yaourt grec
- 1 botte de menthe
- 1 botte de persil plat
- 300g d'oignons rouges
- 1kg de tomates
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.2kg d'ailerons de poulet
- 20g d'**Epices Kebab Ducros**
- 400g de mâche
- 500g de pommes de terre grenaille
- 200g de radis roses
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

15 min

Préparation

60 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
- 2- Mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et les **Epices Kebab Ducros**. Enrobez les ailes de poulet. Laissez mariner au moins 1h.
- 3- Faites cuire les grenailles à l'anglaise. Laissez-les refroidir et taillez-les en 2 ou en 4 selon leur grosseur.
- 4- Equeutez les radis et taillez-les en copeaux à l'aide d'une mandoline ou d'un économe.
- 5- Lavez et triez la mâche.
- 6- Faites cuire les ailerons de poulet au four pendant environ 15 min.

Dressage:

Dressez la salade avec les pommes de terre et les radis. Assaisonnez les ailerons de poulet de leur jus de cuisson, puis disposez-les sur la salade, chauds ou froids.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez ajouter un peu d'**Ail semoule Ducros** et de **Thym Ducros** à la marinade.

100
portions
/boîte

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Kebab Pita	510917	240	6	18

AFRIQUE

RAS EL HANOUT



CORIANDRE, CLOUS DE GIROFLE...

À UTILISER

Pour les couscous, quiches, boulettes de viandes, sautés de moutons.

IDÉAL

Pour aromatiser le caviar d'aubergine.

180 portions /boîte



* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Ras el Hanout	510783	215	6	24

TAJINE DE CABILLAUD

40 min Préparation 25 min Cuisson €€€

Préparation:

- 1- Emincez les oignons. Epluchez les Charlottes et taillez-les en 4.
- 2- Mondiez les tomates, épépinez-les et taillez-les en lamelles, taillez les courgettes en bâtonnets. Zestez les citrons et ciselez la coriandre.
- 3- Colorez les pavés de cabillaud, ajoutez les oignons, l'**Ail semoule Ducros** et salez. Versez le fumet, ajoutez le **Ras el Hanout Ducros** et les zestes de citron. Portez à ébullition et faites cuire pendant 6 à 7 min.
- 4- Mettez les pommes de terre à cuire dans le bouillon pendant 10 min à feu moyen.
- 5- Ajoutez les bâtonnets de courgettes et les tomates. Laissez cuire pendant 5min.
- 6- Terminez avec les olives.

Dressage:

Réchauffez les pavés de cabillaud pendant environ 5 min dans le bouillon très chaud. Parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

En préparant cette recette à l'avance, lorsque vous débarrassez le cabillaud, ajoutez un peu de bouillon au **Ras el Hanout Ducros** pour accentuer la saveur dans la chair.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pavés de cabillaud de 150g
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 10g de **Ras el Hanout Ducros**
- 700g de pommes de terre Charlotte
- 3g de poivre
- 300g d'oignons
- 100cl de fumet de poisson
- 1 botte de coriandre
- 1kg de tomates
- 200g d'olives noires
- 1kg de citrons jaunes
- 300g de courgettes
- 6g de sel
- 3g de poivre

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 5 magrets de canard
- 15g de **Ras el Hanout Ducros**
- 1.5kg de courgettes
- 300g d'oignons
- 100g d'**Amandes effilées Vahiné**
- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

20 min Préparation 10 min Cuisson €€€

Préparation:

- 1- Parez et émincez les magrets de canard en tranches de 5 mm.
- 2- Taillez les courgettes en bâtonnets.
- 3- Effeuiliez et ciselez les herbes, torréfiez les **Amandes effilées Vahiné**.
- 4- Dans une poêle chaude, colorez les morceaux de magret, débarrassez-les, salez-les puis ajoutez le **Ras el Hanout Ducros**.
- 5- Dans la même poêle, avec un filet d'huile, grillez les courgettes, débarrassez-les puis ajoutez les herbes, salez et poivrez.

Dressage:

Dans une poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive, réchauffez le magret et les courgettes ensemble afin de terminer la cuisson. Dressez en assiette creuse et parsemez d'**Amandes effilées Vahiné**.

Le Plus du Chef:

En parant les magrets, faites fondre légèrement le gras à feu doux. Ajoutez les épices et versez sur les tranches de magrets crus. Idéal pour mettre à mariner la veille.

AFRIQUE

MAROCAIN

OIGNON, CUMIN,
MENTHE DOUCE...

À UTILISER

Pour les salades de carottes ou de pois chiches, en marinade sur des brochettes ou sautés de mouton, en mijotage dans les tajines.

IDÉAL

Pour réaliser des sandwichs marocains en y ajoutant dans du fromage frais.

100
portions
/boîtesans sel
ajouté*sans conservateurs
ni arômes artificiels

* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Marocain	514890	225	6	24

SOUPE DE LENTILLES
& GAMBAS RÔTIES15
min

Préparation

40
min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).
- 2- Ciselez l'oignon. Rincez les lentilles.
- 3- Faites suer l'oignon avec l'**Ail semoule Ducros** dans un filet d'huile. Ajoutez les lentilles et le **Mélange Marocain Ducros**, suiez puis mouillez avec l'eau.
- 4- Faites cuire à feu moyen pendant 30 min.
- 5- Mixez avec le yaourt et réservez au chaud.
- 6- Décortiquez les gambas. Disposez-les sur une plaque, assaisonnez de sel, de poivre et de **Thym Ducros** puis faites-les cuire entre 3 à 5 min.

Dressage:

Dressez dans des bols et ajoutez quelques points de yaourt grec.

Le Plus du Chef:

Cuisez les lentilles à petite ébullition afin de bien faire infuser les épices.

INGRÉDIENTS
(10 portions)

- 500g de lentilles corail
- 10g de **Mélange Marocain Ducros**
- 100g d'oignon
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 100cl d'eau
- 250g de yaourt grec
- 50 pièces de gambas
- 5g de **Thym Ducros**
- 6cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS
(10 portions)15
min

Préparation

75
min

Cuisson

€€€

- 10 blancs de poulet
- 15g de **Mélange Marocain Ducros**
- 3 œufs
- 80g de farine
- 250g de chapelure
- 2kg d'aubergines
- 300g de pommes de terre Charlotte
- 100g de citrons jaunes
- 5g d'**Ail semoule Ducros**
- 5g de **Thym Ducros**
- 6cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Ouvrez les aubergines en 2, quadrillez-les, ajoutez un filet d'huile, le **Thym Ducros** et salez.
- 3- Enfourez 1h avec les pommes de terre en robe-des-champs.
- 4- Récupérez les chairs et mixez-les. Remettez le tout dans une casserole et assaisonnez avec le jus de citron, et l'**Ail semoule Ducros**. Salez, poivrez et réservez.
- 5- Salez la farine et ajoutez le **Mélange Marocain Ducros**. Paniez les blancs de poulet à l'anglaise.
- 6- Dans une poêle chaude, avec de l'huile d'olive, colorez les blancs de poulet panés et terminez la cuisson au four pendant 12 min.

Dressage:

Coupez les blancs de poulet en 3 et disposez-les sur la purée d'aubergines.

Le Plus du Chef:

Pour augmenter la saveur, ajoutez environ 5g de **Cumin Ducros** dans la purée d'aubergines.



PROVENÇAL



**OIGNON,
BASILIC, ORIGAN...**

À UTILISER

Avec tous les légumes d'été.

IDÉAL

Pour les sauces tomates chaudes ou froides.

sans conservateurs
ni arômes artificiels

140
portions
/boîte

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Provençal	515410	240	6	18

SAUMON RÔTI & POLENTA À LA PROVENÇALE

10
min

Préparation

15
min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Pour la polenta : Mettez le lait à bouillir avec le sel et le **Mélange Provençal Ducros**. Versez la polenta et remuez jusqu'à complète absorption. Terminez avec la crème et le beurre. Réservez au chaud.
- 3- Torréfiez les **Pignons de Pins Vahiné**, coupez les tomates confites en 4 et ciselez le basilic. Mélangez ensemble, salez, poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Réservez.
- 4- Salez les pavés de saumon. Colorez-les côté peau dans une poêle avec l'huile de pépins de raisin. Disposez-les sur une plaque et enfournez-les pendant 10 min.

Dressage:

Dressez la polenta en cercle, disposez le pavé de saumon et terminez avec la sauce vierge.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez ajouter aussi le **Mélange Provençal Ducros** dans la sauce vierge.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 300g de polenta précuite
- 23g de **Mélange Provençal Ducros**
- 150cl de lait
- 10cl de crème liquide entière
- 80g de beurre
- 3g de sel
- 10 pavés de saumon de 150g
- 10cl d'huile d'olive
- 150g de **Pignons de Pins Vahiné**
- 100g de tomates confites
- 2 bottes de basilic
- 3cl d'huile de pépins de raisin
- 3g de poivre
- 3g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1 demi baguette
- 10 œufs
- 15g de **Mélange Provençal Ducros**
- 300g de tomates confites
- 5 bottes de basilic
- 30g de tapenade
- 20g de beurre
- 2cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 3g de sel

10
min

Préparation

8
min

Cuisson

€€€

ŒUF COCOTTE À LA PROVENÇALE

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Taillez les tomates confites en 2 et ciselez le basilic. Mélangez ensemble et ajoutez la tapenade et le **Mélange Provençal Ducros**. Salez, poivrez.
- 3- Taillez la baguette en mouillette. Arrosez-les d'huile d'olive et passez-les quelques minutes au four pour les faire griller.
- 4- Beurrez les ramequins. Répartissez la garniture, cassez un œuf dans chaque ramequin.
- 5- Faites cuire les œufs cocotte au bain-marie au four pendant environ 6 à 8 min.

Dressage:

Servez les œufs cocotte aussitôt avec les mouillettes.

Le Plus du Chef:

Accentuez le côté provençal en ajoutant à la garniture 1g d'**Ail semoule Ducros** et 1g de **Thym Ducros**.



AIL, ORIGAN, MARJOLAINE...

À UTILISER

Avec des pâtes, ratatouilles, légumes farcis et spécialités italiennes : pizzas, bruschettas, escalopes milanaises...

IDÉAL

Pour parfumer les sauces à base de tomates et l'eau de cuisson des pâtes.



* naturellement pauvre en sodium.

130
portions
/boîte



DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Italien	510778	200	6	24

SALADE DE CALAMARS À L'ITALIENNE

15 min Préparation 60 min Cuisson €€€

Préparation:

- 1- Taillez les blancs de calamars en lamelles et mettez-les à mariner avec le **Mélange Italien Ducros** et l'huile de pépins de raisin, filmez au contact et laissez mariner pendant environ 1h.
- 2- Taillez la sucrine en chiffonnade.
- 3- Epluchez les poivrons et taillez-les en bâtonnets. Coupez les artichauts marinés en 4. Mélangez le tout ensemble.
- 4- Ciselez le basilic. Réalisez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Assaisonnez et ajoutez le basilic.

Dressage:

Dressez la salade et ajoutez la vinaigrette. Dans une poêle très chaude, grillez les lamelles de calamars et dressez-les sur la salade.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez aussi ajouter une pointe d'**Ail semoule Ducros** pendant la cuisson du calamar.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.2kg de blancs de calamars
- 25g de **Mélange Italien Ducros**
- 15 sucrines
- 300g d'artichauts marinés
- 200g de poivrons rouges
- 150g de poivrons verts
- 1 botte de basilic
- 1cl de vinaigre balsamique
- 3cl d'huile d'olive
- 2cl d'huile de pépins de raisin
- 3g de poivre
- 3g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

10 min Préparation 6 min Cuisson €€€

- 10 escalopes de veau de 150g
- 25g de **Mélange Italien Ducros**
- 500g de Penne
- 300g de tomates cerise
- 1 botte d'estragon
- 250g de mascarpone
- 50g d'échalotes
- 10cl de crème liquide entière
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 3g de sel

Préparation:

- 1- Faites précuire les Penne pendant environ 6 min. Faites-les refroidir et réservez.
- 2- Coupez les tomates cerise en 2. Emincez les échalotes et ciselez l'estragon.
- 3- Taillez les escalopes en lamelles de 2 cm, salez et colorez-les dans une poêle chaude avec filet d'huile. Débarrassez et ajoutez la moitié du **Mélange Italien Ducros**.
- 4- Dans cette même poêle, faites suer les échalotes, ajoutez les tomates cerise, les Penne et remettez le veau. Enfin ajoutez la crème et le mascarpone, les restes du **Mélange Italien Ducros** et terminez avec l'estragon.

Dressage:

Dressez en assiette creuse.

Le Plus du Chef:

Pour des saveurs plus intenses, parsemez de copeaux de parmesan.



4 ÉPICES



**CANNELLE,
GINGEMBRE,
CLOUS DE GIROFLE,
MUSCADE**

À UTILISER

Pour les plats mijotés, gratins de légumes, quiches, desserts...

IDÉAL

En marinade avec du miel pour accompagner magrets de canards et pavés de saumon.

ECHINE DE PORC CONFITE AUX 4 ÉPICES

10 min

Préparation

90 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 120°C (thermostat 4).
- 2- Emincez l'oignon.
- 3- Faites mariner au moins 1h au frais l'échine de porc avec la moitié du **4 Épices Ducros** et l'huile.
- 4- Colorez l'échine de porc dans une poêle, puis débarrassez-la dans une plaque. Faites suer l'oignon dans cette poêle, déglacez au vin blanc puis ajoutez le reste du **4 Épices Ducros**. Versez dans la plaque et enfournez pendant 1h30 en arrosant régulièrement. Laissez reposer 30 min à couvert.
- 5- Faites cuire le riz à l'étouffée.

Dressage:

Taillez l'échine de porc en tranches puis dressez-les sur le riz et arrosez du jus de cuisson.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez ajouter une pointe de **Poudre de Curry Ducros** dans la cuisson du riz.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 1.5kg d'échine de porc
- 20g de **4 Épices Ducros**
- 25cl de vin blanc sec
- 300g d'oignons
- 500g de riz basmati
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 3g de sel

CUISSE DE POULET AUX 4 ÉPICES

20 min

Préparation

30 min

Cuisson

€€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 cuisses de poulet
- 25g de **4 Épices Ducros**
- 100g d'oignons nouveaux
- 1.5 pièces de céleri rave
- 30g de beurre
- 15cl de lait
- 30cl d'eau
- 4cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 3g de sel

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- 2- Emincez les oignons nouveaux.
- 3- Salez les cuisses de poulet.
- 4- Colorez les cuisses de poulet dans une poêle, débarrassez sur une plaque. Dans cette même poêle, faites suer les oignons, déglacez avec de l'eau puis ajoutez le **4 Épices Ducros**. Versez le contenu dans la plaque et enfournez pendant 20 min. Réservez au chaud.
- 5- Taillez le céleri en cubes. Faites le cuire pendant 10 min à l'eau bouillante.
- 6- Egouttez et réduisez en purée. Ajoutez le beurre et le lait.

Dressage:

Dressez les cuisses sur la purée de céleri puis ajoutez les oignons.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez aussi mariner les cuisses de poulet avec de l'huile et le **4 Épices Ducros** puis cuisez-les directement au four pendant 25 min.

400 portions /boîte

sans sel ajouté*

sans conservateurs ni arômes artificiels**

* naturellement pauvre en sodium.
** conformément à la législation en vigueur.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
4 épices	510784	200	6	24



ESPAGNOL



**POIVRON ROUGE,
PAPRIKA, OIGNON...**

À UTILISER

Sur les légumes, le riz, en marinade sur les crevettes, gambas, poissons.

IDÉAL

Pour assaisonner les tortillas.

110 portions /boîte

sans sel ajouté*

sans conservateurs ni arômes artificiels

* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Mélange Espagnol	514520	290	6	24

DOS DE CABILLAUD À L'ESPAGNOLE

Préparation Cuisson €€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Taillez les courgettes en grosse brunoise. Disposez-les dans une casserole avec l'eau et le **Mélange Espagnol Ducros**. Assaisonnez et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Ecrasez les grossièrement.
- 3- Taillez le chorizo en bâtonnets et contisez les pavés de cabillaud avec.
- 4- Assaisonnez-les et disposez-les sur une plaque. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez pendant 12 min.

Dressage:

Dressez le caviar dans un cercle et posez le pavé de cabillaud à côté.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez aussi répartir les épices et vous en servir pour assaisonner les pavés de cabillaud.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pavés de cabillaud de 150g
- 25g de **Mélange Espagnol Ducros**
- 300g de chorizo
- 1,2kg de courgettes
- 20cl d'eau
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel

CLUB SANDWICH ESPAGNOL

Préparation €€€

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 30 tranches de pain de mie
- 25g de **Mélange Espagnol Ducros**
- 1 jaune d'œuf
- 20g de **Moutarde Ducros**
- 25cl d'huile d'arachide
- 2g de sel
- 20 tranches de jambon de pays
- 3 sucrones
- 500g de Piquillos
- 300g poivrons confits

Préparation:

- 1- Réalisez la mayonnaise en l'assaisonnant de **Mélange Espagnol Ducros**.
- 2- Toastez les tranches de pain de mie.
- 3- Taillez la sucrine en chiffonnade et mélangez-la avec la mayonnaise.
- 4- Sur les 2/3 des tranches de pain, disposez les tranches de jambon, les Piquillos et les poivrons confits puis la salade.
- 5- Superposez ces tranches de pain de mie 2 à 2 puis posez le 1/3 restant.
- 6- Pressez-les légèrement, taillez les bords.

Dressage:

Servez les clubs en les taillants en 2 ou en 4.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez servir ces clubs sandwiches avec une piperade.

ANTILLES

POUDRE À COLOMBO



**CURCUMA,
CORIANDRE, CUMIN...**

À UTILISER

Pour agrémenter les accras de morue, le riz et les plats mijotés.

IDÉAL

Pour les colombos de porc, de boeuf ou de poulet...

100 portions /boîte



* naturellement pauvre en sodium.

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS (en g)	PCB	DLUO (en mois)
Poudre à Colombo	510780	230	6	24

COLOMBO DE LÉGUMES AUX FRUITS SECS

30 min

Préparation

15 min

Cuisson

€€€

Préparation:

1- Blanchir les charlottes et les couper en 4. **2-** Mondé les tomates, les épépiner et les tailler en bâtonnets. **3-** Taillez les courgettes en 2 et les tailler en biseaux de 5mm. **4-** Epluchez les aubergines, coupez-les en 4 puis en biseaux de 5mm. **5-** Coupez les figues et les abricots secs en 2. **6-** Torréfiez les **Amandes effilées Vahiné**, émincez les oignons et ciselez la coriandre. **7-** Dans une casserole, faites suer les oignons à l'huile d'olive, ajoutez les aubergines, puis les courgettes. Ajoutez le **Lait de coco Thai Kitchen**, la **Poudre à Colombo Ducros**, les fruits secs et laissez mijoter pendant 10 min. Terminez avec les tomates, les charlottes et laissez cuire pendant 5 min.

Dressage:

Dressez et parsemez d'**Amandes effilées Vahiné** et de coriandre.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez aussi mettre de la **Poudre à Colombo Ducros** dans l'eau de cuisson des pommes de terre.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 25g de Poudre à Colombo Ducros
- 1kg de tomates
- 1kg de pommes de terre Charlotte
- 500g d'aubergines
- 300g de courgettes
- 100g d'oignons rouges
- 100g de figues séchées
- 150g d'abricots secs
- 80g d'**Amandes effilées Vahiné**
- 30cl de Lait de coco Thai Kitchen
- 1 botte de coriandre
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 5 boudins
- 18g de Poudre à Colombo Ducros
- 500g de pommes Golden
- 1kg d'oignons
- 150g de miel
- 50g de beurre
- 10 feuilles de brick
- 2 bottes de coriandre
- 2 bottes de cerfeuil
- 2 bottes de ciboulette
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

20 min

Préparation

30 min

Cuisson

€€€

Préparation:

1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7). **2-** Epluchez les pommes, coupez-les en 2 et émincez-les. Dans une poêle, réalisez un beurre noisette puis faites cuire les pommes à feu doux pendant 10 min. Réservez. **3-** Emincez les oignons. Dans une cocotte, caramélisez le miel, ajoutez les oignons et les confire à feu moyen pendant 10 min puis, hors du feu, assaisonnez de **Poudre à Colombo Ducros**. Réservez. **4-** Effeuillez le cerfeuil et la coriandre puis taillez la ciboulette en bâtonnets et mélangez les herbes ensemble. **5-** Taillez les boudins en tranches épaisses d'environ 5cm d'épaisseur. **6-** Sur une feuille de brick, disposez au centre les pommes, puis le confit d'oignons et 2 tranches de boudin. Refermez et formez un lingot. **7-** Dans une poêle, avec de l'huile d'olive, colorez les croustillants en commençant par la base puis disposez-les sur une plaque et enfournez pendant 10 min.

Dressage:

Dressez les croustillants avec la salade d'herbes à côté.

Le Plus du Chef:

À la place des pommes, vous pouvez mettre des raisins secs à ajouter au confit d'oignons.

SOMMAIRE INGRÉDIENTS

PÂTES Page 40

RIZ Page 41

SANDWICHS Page 42

LÉGUMES Page 43

POMMES DE TERRE Page 44

DEUFS Page 45

VIANDES ROUGES Page 46

POISSONS Page 47

VIANDES BLANCHES Page 48

REVISITEZ LES INGRÉDIENTS SIMPLES DU QUOTIDIEN



PÂTES



RIZ



SANDWICHS



LÉGUMES



POMMES DE TERRE



DEUFS



VIANDES ROUGES



POISSONS



VIANDES BLANCHES

PÂTES



FARFALLE DE CANARD À L'ANTILLAISE

15 min

Préparation

10 min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Faites précuire les Farfalle pendant 6 min. Faites-les refroidir et réservez.
- 2- Effilochez les cuisses de canard en mettant de côté un peu de gras du confit.
- 3- Torréfiez les **Amandes effilées Vahiné**. Ciselez les échalotes et le persil.
- 4- Dans une poêle chaude, faites suer l'échalote dans le gras du confit, ajoutez l'effiloché de canard, déglacez avec le **Lait de coco Thai Kitchen** puis ajoutez la **Poudre à Colombo Ducros**. Laissez cuire pendant 3 min.
- 5- Remettez les Farfalle et ajoutez les **Raisins secs Vahiné**. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.

Dressage:

Dressez les Farfalle et parsemez d'**Amandes effilées Vahiné** et de persil.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 5 cuisses de canard confites
- 500g de Farfalle
- 25g de **Poudre à Colombo Ducros**
- 50cl de **Lait de coco Thai Kitchen**
- 300g de **Raisins secs Vahiné**
- 150g d'**Amandes effilées Vahiné**
- 1 botte de persil plat
- 10g d'échalotes
- 2g de poivre
- 3g de sel

Astuce 1

Ajoutez 10g de **Poudre de Curry Ducros** dans l'eau de cuisson des pâtes pour les colorer.



Astuce 2

Ajoutez 5g de **Mélange Cajun Ducros** pour 1/4 de litre de mayonnaise pour accompagner vos œufs, volailles froides ou crustacés.



RIZ



RIZ À L'INDIENNE & POULET CARAMÉLISÉ

20 min

Préparation

10 min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Taillez les blancs de poulet en aiguillettes.
- 2- Salez-les puis faites les colorer dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Débarrassez.
- 3- Déglacez la poêle avec le miel puis faites caraméliser. Remettez les aiguillettes puis ajoutez 10g de **Poudre de Curry Ducros** et enrobez les aiguillettes de poulet. Réservez au chaud.
- 4- Taillez, sans les éplucher, les pommes Granny en petits cubes et enrobez-les de jus de citron vert.
- 5- Epluchez et taillez la mangue en petits cubes
- 6- Faites cuire le riz façon créole en ajoutant 12g de **Poudre de Curry Ducros** dans l'eau de cuisson du riz.
- 7- Mélangez le riz avec les pommes et la mangue.

Dressage:

Dressez le riz en cercle, ajoutez les aiguillettes de poulet avec un peu de sauce au miel.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 600g de riz basmati
- 22g de **Poudre de Curry Ducros**
- 5 blancs de poulet
- 2 mangues
- 3kg de pommes Granny
- 150g de miel
- 5cl de jus de citron vert
- 3cl d'huile de pépins de raisin
- 2g de poivre
- 3g de sel

Astuce 1

Colorez et aromatisez le riz en ajoutant 10 à 15g de **Mélange Curry Saveur Brute Ducros** dans l'eau de cuisson du riz.



Astuce 2

Mélangez 5g de **Mélange Curry Madras Fort Ducros** à 250g de beurre doux. Cela apportera un twist à vos sandwichs ou toutes vos préparations salées à base de beurre.





SANDWICHES



SANDWICH DE BŒUF MARINÉ THAÏ

15 min

Préparation

90 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préparez la marinade avec le **Mélange Thaï Ducros**, les écorces et le jus de citron vert, la coriandre, la sauce soja et le sel.
- 2- Tranchez le boeuf en lamelles de 1mm et faites-les mariner au moins 3h.
- 3- Râpez les carottes, concassez les cacahuètes et émincez la sucrose.

Dressage:

Ouvrir le pain en 2 et imbiber au pinceau la mie avec le jus de marinade. Disposez la garniture puis les lamelles de boeuf.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 10 demi-baguettes
- 500g d'aiguillettes de boeuf
- 20g de **Mélange Thaï Ducros**
- 100g de citron vert
- 5g de sel
- 20cl de sauce soja
- ½ botte de coriandre
- 150g de carottes
- 200g de pousses de soja
- 80g de cacahuètes
- 5 sucres



LÉGUMES



TIAN DE TOMATES AU RAS-EL-HANOUT

20 min

Préparation

10 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Mélangez l'huile d'olive avec le **Mélange Ras el Hanout Ducros**, le thym et l'ail.
- 3- Retirez la chair des citrons confits et taillez la peau en fine brunoise.
- 4- Mondiez les tomates et taillez-les en rondelles.
- 5- Disposez les tranches de tomates dans des plats à gratin individuels et parsemez les citrons confits.
- 6- Arrosez de l'huile aromatisée. Salez et poivrez.
- 7- Enfouez pendant 10 min.

Dressage:

Servez les tians chauds avec un trait d'huile aromatisée.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 3kg de tomates
- 25g de **Mélange Ras el Hanout Ducros**
- 10g de **Thym Ducros**
- 10g d'**Ail semoule Ducros**
- 3 citrons confits
- 6cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel



Astuce 1

Préparez vous un mix de 15g de **Poudre de Curry Ducros** pour 50cl de sauce soja, cela vous fera une marinade sur-mesure pour vos viandes ou poissons.



Astuce 2

Accompagnez vos poissons, cuits ou crus, avec une sauce à base de 25cl de crème, 2 jus de citrons verts et 8g de **Mélange Cajun Ducros**.



Astuce 1

Utilisez le **Mélange Marocain Ducros** dans vos salades de fruits exotiques (mangue, ananas). Préparez un sirop avec 1L d'eau, 200g de sucre et 10g du **Mélange Marocain Ducros**.



Astuce 2

Ajoutez 15g de **Mélange Kebab Ducros** pour 1/2L de béchamel qui accompagnera vos viandes blanches.





POMMES DE TERRE



GRENAILLES CONFITES À LA MEXICAINE

10 min

Préparation

30 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Coupez les grenailles en 2 ou en 4 selon leur grosseur.
- 3- Assaisonnez-les du **Mélange Mexicain Ducros** et des condiments, salez, poivrez et disposez le tout en papillottes.
- 4- Ajoutez le beurre et l'huile d'olive. Refermez les papillottes et faites cuire pendant 25/30 min.

Dressage:

Servez les papillottes bien chaudes.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 2kg de pommes de terre Grenaille
- 18g de **Mélange Mexicain Ducros**
- 5g de **Thym Ducros**
- 2g d'**Ail semoule Ducros**
- 30g de beurre
- 2cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel



ŒUFS



OMELETTE AU SAUMON FUMÉ PIMENTÉ

30 min

Préparation

€€€

Préparation:

- 1- Ciselez l'échalote et le persil plat.
 - 2- Epluchez les champignons et taillez-les en quartiers.
 - 3- Poêlez à l'huile d'olive les champignons avec les échalotes. Réservez.
 - 4- Taillez les tranches de saumon fumé en lamelles. Mettez un tiers de côté, mélangez-le à un tiers du persil et ajoutez 2g de **Poudre de Chili Ducros**.
 - 5- Battez les œufs en omelette. Assaisonnez de **Poudre de Chili Ducros** et de sel.
 - 6- Faites cuire les omelettes au beurre.
- A mi-cuisson des omelettes, ajoutez les lamelles de saumon, le persil ciselé et les champignons.

Dressage:

Dressez l'omelette et ajoutez, dessus, la garniture saumon/persil/ **Poudre de Chili Ducros**.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 30 œufs
- 20g de **Poudre de Chili Ducros**
- 300g de saumon fumé
- 500g de champignons de Paris
- 100g d'échalotes
- 1 botte de persil plat
- 50g de beurre
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel



Astuce 1

Ajoutez aussi 15g de **Mélange Cajun Ducros** à 500g de purée de pommes de terre pour l'assaisonner.



Astuce 2

La puissance de la **Poudre de Chili Ducros** s'accommodera bien avec les marinades au vin rouge pour le gibier. Comptez 20g de **Poudre de Chili Ducros** par litre de vin rouge.



Astuce 1

Relevez votre assaisonnement : ajoutez 10 g de **Mélange 4 épices Ducros** pour 50cl d'huile d'olive.



Astuce 2

Lorsque vous grillez vos poivrons au four, ajoutez 5g de **Mélange Mexicain Ducros** à la cuisson pour les relever.





VIANDES ROUGES



ENTRECÔTE À L'ITALIENNE & ASPERGES

20 min

Préparation

60 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Mettez les entrecôtes à mariner avec de l'huile d'olive et les 2/3 du **Mélange Italien Ducros**. Filmiez au contact et réservez au frais au moins 1h.
- 2- Bottez les asperges et coupez-les en 2.
- 3- Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, grillez les asperges. Quand elles colorent, ajoutez le beurre, l'eau, le **Thym Ducros**, salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau. Réservez au chaud.

Dressage:

Faites cuire l'entrecôte à la cuisson demandée, en fin de cuisson, ajoutez le tiers de **Mélange Italien Ducros** restant. Dressez avec les asperges.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 10 entrecôtes de 180g
- 20g de **Mélange Italien Ducros**
- 5g de **Thym Ducros**
- 1kg d'asperges vertes
- 20g de beurre
- 30cl d'eau
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel



Astuce 1

Mélangez 20g de **Mélange Provençal Ducros** à 500g de chapelure pour aromatiser vos panures ou crumbles salés.



Astuce 2

Ajoutez 18g de **Mélange Espagnol Ducros** à 500g de mascarpone pour servir de base à des mousses pour des amuse-bouches ou entrées salées.



POISSONS



FILETS DE ROUGET EN MEUNIÈRE PROVENÇALE

45 min

Préparation

20 min

Cuisson

€€€

Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Pour la sauce : ciselez le persil et prélevez le jus du citron. Réalisez un beurre noisette puis, hors du feu, ajoutez le jus de citron, le persil et le **Mélange Cajun Ducros**. Réservez au chaud.
- 3- Pour la ratatouille : épluchez les poivrons et les aubergines, mondez les tomates et taillez tous les légumes en brunoise. Ciselez l'oignon. Rassemblez tous les légumes avec les condiments dans une plaque à rôtir. Ajoutez de l'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez pendant 15 min en remuant régulièrement. Réservez au chaud.
- 4- Salez les filets de rouget, les saisir à la poêle, avec de l'huile d'olive. Retournez-les côté chair et coupez le feu pour terminer la cuisson.

Dressage:

Cerclez la ratatouille. Disposez 2 filets de rouget par personne et terminez avec un cordon de beurre meunière à la Provençale.

INGRÉDIENTS

(10 portions)

- 20 filets de rougets de 80g
- 20g de **Mélange Cajun Ducros**
- 100g de beurre
- 50g de citrons jaunes
- 1 persil plat
- 500g de courgettes
- 400g de tomates
- 300g d'aubergines
- 400g de poivrons rouges
- 5g de **Thym Ducros**
- 3g d'**Ail semoule Ducros**
- 100g d'oignons
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel



Astuce 1

Twistez vos gaspachos en ajoutant 15g de **Mélange Espagnol Ducros** à la marinade par kilo de tomate.



Astuce 2

Remplacez le poivre par le **Mélange Italien Ducros** lorsque vous réalisez vos ratatouilles ou tomates confites.





VIANDES BLANCHES



POULET RÔTI CAJUN

20 min

Préparation

45 min

Cuisson

€€€



Préparation:

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Découpez les poulets afin de dégager tous les morceaux.
- 3- Salez les morceaux puis colorez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Débarrassez dans une plaque à rôtir. Ajoutez le beurre, le **Mélange Cajun Ducros** et les condiments ainsi que le sucre roux.
- 4- Enfourez pendant 25 min en retournant les morceaux et en les arrosant régulièrement.
- 5- Laissez reposer à couvert pendant 15 min.

Dressage:

Servez chaque morceau de poulet avec le jus de cuisson.

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 3 poulets fermiers PAC
- 20g de **Mélange Cajun Ducros**
- 5g de **Thym Ducros**
- 4g d'**Ail semoule Ducros**
- 3g de **Laurier Ducros**
- 30g de sucre roux
- 50g de beurre
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel

Astuce 1

Mélangez 10g de **Mélange Mexicain Ducros** à 500g de miel. A utiliser sur les viandes blanches rôties ou les légumes glacés.



Astuce 2

Faites mariner vos viandes grillées avec le **Mélange Tandoori Ducros**. Comptez 12g d'épices par kilo de viande.



DUCROS - LES MÉLANGES ETHNIQUES

DÉSIGNATION	CODE ARTICLE	POIDS EN G + PCB	PORTIONS /BOÎTE	DLUO EN MOIS
INDE				
Poudre de Curry	510824	440g x 6	180	24
Curry Madras Fort	515300	270g x 6	110	24
Curry Saveur Brute	515310	260g x 6	100	24
Tandoori	510918	240g x 6	100	24
Garam Masala	901060818	230g x 6	90	24
ASIE				
Mélange Thai	510919	240g x 6	100	24
AMÉRIQUE				
Mélange Cajun	513660	220g x 6	100	24
Mélange Mexicain	510785	185g x 6	90	24
Poudre de Chili	510786	215g x 6	100	24
AFRIQUE				
Epices Couscous	510825	375g x 6	300	24
Mélange Kébab	510917	240g x 6	100	18
Ras el Hanout	510783	215g x 6	180	24
Mélange Marocain	514890	225g x 6	100	24
EUROPE				
Mélange Provençal	515410	240g x 6	140	18
Mélange Italien	510778	200g x 6	130	24
4 Epices	510784	200g x 6	400	24
Mélange Espagnol	514520	290g x 6	110	24
ANTILLES				
Poudre à Colombo	510780	230g x 6	100	24