

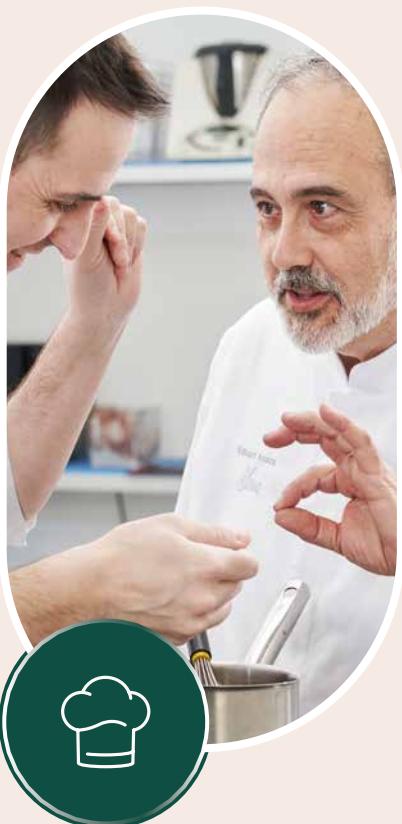


Ingredients to reimagine gastronomy

Livre de recettes  
**Flaxfiber**

Fibre de lin 100 % d'origine végétale  
sans additifs

# sommaire



**05**

**Flaxfiber**  
proposition  
de nos chefs



**24**

**Recette bonus**  
by Disfrutar

# Flaxfiber

TEXTURANT POLYVALENT : ÉPAISSISSANT - STABILISANT -  
ÉMULSIFIANT 100 % FIBRE DE LIN



## Applications salées

Sauces liquides et soupes  
Crèmes froides et chaudes  
Sauces émulsionnées  
Boissons



## Applications sucrées

Sauces et coulis  
Glaces et sorbets  
Mousses et meringues





# Flaxfiber : son utilisation en version salée

Dans un restaurant, certaines textures sont indispensables. L'émulsion, l'épaississement et la stabilisation sont des techniques clés en gastronomie, utilisées dans de nombreuses préparations telles que : les sauces, les crèmes et les soupes.

Ces techniques sont essentielles pour obtenir des consistances et des textures parfaites.

C'est pourquoi nous avons créé ce livre de recettes dans le but d'inspirer nos clients et de leur montrer de nouvelles façons d'incorporer Flaxfiber dans leurs créations culinaires.

L'équipe de DISFRUTAR, connue pour son approche innovante et sa recherche constante de la perfection, a prouvé l'efficacité technique de Flaxfiber dans de nombreuses applications, confirmant qu'il s'agit d'un ingrédient révolutionnaire pour la haute gastronomie.

Dans ce livre de recettes, ils nous proposent une recette de meringue au beurre de noisette à la meunière.

# Nos techniciens



## Guillermo Corral

Guillermo, fort de plus de 10 ans d'expérience en tant que conseiller technique, maîtrise aussi bien l'art de la pâtisserie que celui de la cuisine salée, grâce à sa vaste expérience culinaire.



## Jean Sivieude

Jean est passionné de gastronomie depuis son plus jeune âge. Il a commencé son cursus universitaire par un diplôme scientifique avant de se lancer dans une formation spécialisée en tant que pâtissier et chocolatier.



## Edu Azuaza

Dès son plus jeune âge, Edu a été formé à l'art culinaire par des chefs renommés dans différentes cuisines. Sa polyvalence en tant que cuisinier s'est révélée dans plusieurs secteurs de la restauration.



## Albert Jofre

Après s'être formé en pâtisserie auprès d'Eric Ortuo, Albert s'est forgé une solide carrière dans quelques-unes des meilleures pâtisseries de Barcelone.





Soupe à l'oignon grillé texturée  
avec **FLAXFIBER**



# Soupe à l'oignon grillé, œuf poché et parmesan

---

## Préparation principale

1 PORTION

<b>Soupe à l'oignon grillé texturée</b>	200 g	70,92 %
Pain grillé	20 g	7,09 %
<b>Œuf poché</b>	50 g	17,73 %
Copeaux de parmesan	10 g	3,55 %
Ciboulette hachée	2 g	0,71 %
<b>Total</b>	<b>282 g</b>	<b>100 %</b>

Placer l'œuf poché chaud sur le toast dans une assiette creuse. Verser la soupe chaude. Terminer avec les copeaux de parmesan et la ciboulette hachée.

## Œuf poché

Œuf frais de taille M	300 g	36,36 %
Eau	500 g	60,61 %
Vinaigre	20 g	2,42 %
Sel	5 g	0,61 %
<b>Total</b>	<b>825 g</b>	<b>100 %</b>

Cuire les œufs dans l'eau à température contrôlée à 65 °C pendant 30 minutes. Refroidir dans l'eau glacée. Chauffer l'eau de la recette à 60 °C avec du vinaigre et du sel. Écaler les œufs et les placer dans l'eau chaude pour les régénérer.

## Soupe à l'oignon grillé texturée avec FLAXFIBER

<b>Soupe à l'oignon grillé</b>	1 kg	98,81 %
Flaxfiber 42151	1 g	0,10 %
Umami végétal	1 g	0,10 %
Sucre	8 g	0,79 %
Sel	2 g	0,20 %
<b>Total</b>	<b>1012 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer à l'aide d'un batteur électrique pendant 30 secondes afin de bien disperser l'ensemble des ingrédients. Égoutter

## Soupe à l'oignon grillé

Oignon blanc	1 kg	43,86 %
Huile d'olive douce	80 g	3,51 %
Eau minérale	1,2 kg	52,63 %
<b>Total</b>	<b>2280g</b>	<b>100 %</b>

Éplucher et couper l'oignon. Le couper en 2 parts. Couper une part en quatre et les griller au four (180 °C - 40 min). Couper le reste en julienne et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile jusqu'à ce qu'il soit légèrement caramélisé (bruni, mais pas trop). Ajouter l'oignons grillé et l'eau. Porter à ébullition à feu très doux pendant 40 min et égoutter.



Lait de tigre au fruit de la  
passion émulsionné avec  
**FLAXFIBER**



# Palourde de Carril en ceviche au fruit de la passion

## Préparation principale

1 SERVING (200 G)

<b>Lait de tigre</b>		
<b>au fruit de la passion</b> .....	80 g	26,36 %
Grande palourde de Carril .....	200 g	65,90 %
Maïs lyophilisé.....	2 g	0,66 %
<b>Oignon rouge mariné</b> .....	15 g	4,94 %
Pousses de coriandre.....	1 g	0,33 %
Brunoise de céleri .....	5 g	1,65 %
Citron vert râpé .....	0,5 g	0,16 %
<b>Total</b> .....	<b>303,50 g</b>	<b>100 %</b>

Ouvrir les palourdes vivantes et jeter les coquilles. Disposer les palourdes décortiquées en cercle sur l'assiette. Disposer les ingrédients de façon aléatoire. Terminer le plat en ajoutant le lait de tigre au fruit de la passion.

## Lait de tigre au fruit de la passion

Pulpe de fruit de la passion .....	60 g	24,39 %
Lait de tigre .....	170 g	69,11 %
Huile de tournesol .....	10 g	4,07 %
Pâte concentrée de fruit de la passion 41526 .....	5 g	2,03 %
Flaxfiber 42151 .....	0,5 g	0,20 %
Sel .....	0,5 g	0,20 %
<b>Total</b> .....	<b>246 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer le tout à l'aide d'un batteur électrique pendant 30 secondes afin d'obtenir une bonne émulsion.

## Oignon rouge mariné

Julienne d'oignon.....	60 g	24,19 %
Eau minérale .....	100 g	40,32 %
Vinaigre de cidre .....	60 g	24,19 %
Sel .....	8 g	3,23 %
Sucre .....	20 g	8,06 %
<b>Total</b> .....	<b>248 g</b>	<b>100 %</b>

Mélanger le sucre et le sel dans l'eau et dissoudre en chauffant à 60 °C. Ajouter le vinaigre et la julienne d'oignon, puis laisser refroidir. Placer dans un sac en plastique pour machines à emballer sous vide. Emballer sous vide à 100 %. Laisser reposer à froid pendant au moins 1 heure avant.



Gaspacho de betterave  
et de framboise épaissi avec  
**FLAXFIBER**

# GAZPACHO de betterave et de framboise

---

## Préparation principale

1 PORTION

<b>Beetroot and raspberry gazpacho</b> .....	180 g	90 %
Fresh raspberries .....	15 g	7,50 %
Fresh dill leaves .....	2 g	1,0 %
Tender red chard leaves .....	1 g	0,5 %
Freeze-dried beetroot slivers .....	2 g	1,0 %
<b>Total</b> .....	<b>200 g</b>	<b>100 %</b>

Mettre le gazpacho froid dans une assiette creuse. Disposer les framboises, les pousses d'aneth, les pousses de bette rouge et la betterave lyophilisée. Servir.

## Gaspacho de betterave et de framboise

Eau minérale .....	300 g	29,99 %
Pulpe de framboise.....	500 g	49,98 %
Betterave cuite.....	120 g	11,99 %
Poivron rouge .....	15 g	1,50 %
Vinaigre de xérès.....	20 g	2 %
Huile d'olive.....	40 g	4 %
Flaxfiber 42151 .....	0,5 g	0,05 %
Sel fin .....	5 g	0,50 %
<b>Total</b> .....	<b>1000,50 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer tous les ingrédients, sauf l'huile et le Flaxfiber, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et fine. Ajouter l'huile et le Flaxfiber, puis émulsionner le tout et rectifier l'assaisonnement.



Sauce hollandaise au yuzu  
sans œuf émulsionnée avec  
**FLAXFIBER**



# ASPERGES BLANCHES

## à la sauce hollandaise

### Préparation principale

1 PORTION

<b>Sauce hollandaise au yuzu sans œuf</b> .....	60 g	31,91 %
Asperges blanches en conserve.....	120 g	63,83 %
Pousses shiso violettes et vertes.....	1 g	0,53 %
Julienne d'algue nori.....	2 g	1,06 %
Copeaux de citron 41531 .....	2 g	1,0 %
<b>Total</b> .....	<b>188 g</b>	<b>100 %</b>

Couper les asperges en 3 parts chacune. Napper chaque morceau avec la sauce hollandaise et disposer le reste des ingrédients de façon aléatoire.

### Sauce hollandaise au yuzu (sans œuf)

Eau minérale .....	100 g	39,06 %
Pulpe de yuzu .....	50 g	19,53 %
Flaxfiber 42151 .....	5 g	1,95 %
Beurre clarifié.....	100 g	39,06 %
Sel .....	1 g	0,39 %
<b>Total</b> .....	<b>256 g</b>	<b>100 %</b>

Verser l'eau, le jus de yuzu, le Flaxfiber et le sel dans un bol. Mixer à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter progressivement le beurre clarifié à environ 40 °C, en émulsifiant continuellement à l'aide du batteur électrique. Réserver à une température chaude (entre 25 et 35 °C) pour éviter que le beurre ne se solidifie.



Pilpil aux poivrons du piquillo  
épaisse avec  
**FLAXFIBER**



# MORUE CONFITE accompagnée de pilpil aux poivrons grillés du

## Préparation principale

1 SERVING

Filet de morue dessalée .....	150 g	42,61 %
Poivrons du piquillo en conserve .....	40 g	11,36 %
<b>Pilpil aux poivrons du piquillo</b> .....	60 g	17,05 %
Ciboulette .....	2 g	0,57 %
Huile d'olive extravierge.....	100 g	28,41 %
<b>Total</b> .....	<b>352 g</b>	<b>100%</b>

Verser l'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer à 70 °C. Placer la morue dans l'huile chaude et la faire cuire pendant 5 min. Égoutter la morue et réserver l'huile (elle peut être utilisée pour cuire d'autres parts de morue). Séparément, faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ayant servi à confire la morue et faire revenir les poivrons du piquillo des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés. Placer les poivrons du piquillo au fond de l'assiette. Disposer la morue confite sur le dessus et assaisonner le tout avec la sauce de Pilpil aux poivrons du piquillo chauffée à 50 °C. Terminer le plat avec de la ciboulette fraîche.

## Pilpil aux poivrons du piquillo

<b>Jus de poivrons du piquillo</b> .....	200 g	78,13 %
Huile d'olive vierge .....	50 g	19,53 %
Flaxfiber 42151 .....	5 g	1,95 %
Sel .....	1 g	0,39 %
<b>Total</b> .....	<b>256 g</b>	<b>100%</b>

Mixer le jus de poivrons du piquillo avec le Flaxfiber et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter l'huile d'olive petit à petit en émulsifiant avec le batteur électrique. Réserver à froid.

## Jus de poivrons du piquillo

Jus de cuisson de poivrons grillés.....	160 g	66,67 %
Poivrons du piquillo grillés en conserve.....	80 g	33,33 %
<b>Total</b> .....	<b>240 g</b>	<b>100%</b>

Mixer les poivrons du piquillo en conserve avec le double du poids du jus de leur cuisson à l'aide d'un batteur électrique. Filtrer.



Crème de champignons  
épaisse avec  
**FLAXFIBER**



# CRÈME CHAUDE de champignons et noisettes

## Préparation principale

1 PORTION

<b>Crème de champignons et noisettes</b>	200 g	76,92 %
<b>Cèpe de Bordeaux frais (Boletus edulis)</b>	40 g	15,38 %
Noisettes grillées	10 g	3,85 %
Huile d'olive vierge	10 g	3,85 %
<b>Total</b>	<b>260 g</b>	<b>100 %</b>

Verser la crème chaude dans une assiette creuse. Couper le cèpe en deux dans le sens de la longueur et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Placer la moitié du cèpe dans la crème. Terminer le plat avec des noisettes grillées et quelques gouttes d'huile provenant de la cuisson du cèpe.

## Crème de champignons et noisettes

<b>Cream of cep mushroom soup</b>	900 g	89,91 %
Roasted hazelnut paste 40371	100 g	9,99 %
Flaxfiber 42151	1 g	0,10 %
<b>Total</b>	<b>1001 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer le tout à l'aide d'un batteur électrique pendant 30 secondes afin d'obtenir une bonne émulsion.

## Crème de champignons (Boletus edulis)

Huile d'olive douce	20 g	1,55 %
Cèpe de Bordeaux frais (Boletus edulis)	400 g	30,91 %
Oignon nouveau	50 g	3,86 %
Pomme de terre Monalisa	130 g	10,05 %
Eau minérale	350 g	27,05 %
Crème 35 % MG	300 g	23,18 %
Sel	3 g	0,23 %
Poivre noir	1 g	0,08 %
Brandy	40 g	3,09 %
<b>Total</b>	<b>1294 g</b>	<b>100 %</b>

Faire revenir l'oignon nouveau dans l'huile. Lorsque les oignons nouveaux sont légèrement caramélisés, ajouter les cèpes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Flamber avec le brandy et laisser réduire l'alcool. Ajouter l'eau et la crème, puis laisser mijoter pendant 10 min. Saler et poivrer. Mixer à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Filtrer.



Vichyssoise Thaï  
épaisse avec  
**FLAXFIBER**

# VICHYSSOISE THAI aux poireaux rôtis

## Préparation principale

3 PORTIONS

Vichyssoise thaï.....	250 g	81,17 %
Poireaux rôtis légèrement saisis.....	50 g	16,23 %
Noix de coco déshydratée en lamelles .....	5g	1,62 %
Écorce de citron vert .....	1g	0,32 %
Huile de sésame.....	2g	0,65 %
<b>Total</b> .....	<b>308 g</b>	<b>100 %</b>

Mettre la vichyssoise froide dans une assiette creuse. Au centre, placer les poireaux légèrement saisis. Finir avec des lamelles de noix de coco, du zeste de citron vert et de l'huile de sésame.

## Poireaux légèrement saisis

Poireau .....	200 g	90,83 %
Beurre.....	20 g	9,08 %
Sel .....	0,2g	0,10 %
<b>Total</b> .....	<b>220,20 g</b>	<b>100 %</b>

Nettoyer et hacher les feuilles de poireau. Conserver la partie blanche et jeter les 2 premières couches. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient légèrement cuites. Couper en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Faire chauffer le beurre dans une poêle et saisir légèrement les poireaux des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et réserver.

## Vichyssoise Thaï

Vichyssoise Thaï .....	1000 g	99,70 %
Flaxfiber 42151 .....	2g	0,20 %
Sel .....	1g	0,10 %
<b>Total</b> .....	<b>1003 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer le tout pendant 1 min à l'aide d'un batteur électrique afin d'obtenir une bonne émulsion et un bon épaississement.

## Base de vichyssoise Thaï

Huile d'olive.....	20 g	1,98 %
Beurre 50 g.....	50 g	1,98 %
Poireau .....	150 g	14,81 %
Oignon nouveau.....	50 g	4,94 %
Gingembre frais.....	15 g	1,48 %
Ail .....	5g	0,49 %
Pomme de terre Monalisa.....	150 g	14,81 %
Eau minérale .....	300 g	29,63 %
Lait de coco .....	300 g	29,63 %
Feuilles de citron kaffir.....	0,5g	0,05 %
Lemon-grass .....	2g	0,20 %
<b>Total</b> .....	<b>1012,50 g</b>	<b>100 %</b>

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et le beurre, puis faire revenir l'oignon nouveau et le poireau coupés en mirepoix. Il est important de laisser revenir à feu doux pour qu'ils cuissent sans brunir (à blanc). Ajouter l'ail et le gingembre hachés. Laisser revenir encore 5 min. Ajouter la mirepoix de pommes de terre, l'eau et le lait de coco, les feuilles de citron kaffir et le lemon-grass. Faire cuire pendant 10 min, jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite. Retirer la feuille de citron kaffir et le lemon-grass, puis mixer le tout à l'aide d'un fouet électrique. Filtrer et réserver.



Crème de noix de coco  
et pistache épaissie  
avec **FLAXFIBER**



# CRÈME DE noix de coco et pistache

---

## Préparation principale

Liqueur de noix de coco (Malibu) .....	450 g	44,66 %
Pâte de pistache pure 44132 .....	200 g	19,85 %
Crème 35 % MG.....	80 g	7,94 %
Rhum concentré.....	70 g	6,95 %
Sel.....	6 g	0,6 %
Sucre .....	1 g	0,10 %
Eau minérale .....	200 g	19,85 %
Arôme pistache 50062 .....	0,12 g	0,01 %
Flaxfiber 42151 .....	0,40 g	0,04 %
<b>Total .....</b>	<b>1007,52 g</b>	<b>100 %</b>

Mixer le tout à l'aide d'un batteur électrique pendant 30 secondes afin d'obtenir une bonne émulsion. Servir bien froid dans un verre avec des glaçons.





# Recette Bonus

:)is fru tur

# Meringue au beurre de noisette à la meunière

## x Disfrutar

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Beurre de noisette

Beurre ..... 400g

1. Faire fondre le beurre dans une poêle à fond large.
2. Faire chauffer à 150 °C pendant 30 minutes, sans remuer.
3. Retirer du feu, récupérer toute la partie grillée et verser sans filtrer dans un récipient pour refroidir.

#### Meringue au beurre de noisette

Eau minérale ..... 200g

Albuwhip 48688 .....

Flaxfiber 42151 .....

Beurre de noisette (prép. aupar.) ..... 300g

1. Mélanger l'eau avec l'Albuwhip et le Flaxfiber, puis mixer au batteur électrique jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Garder au réfrigérateur pendant une heure afin de bien hydrater le mélange. Battre au fouet avec un robot jusqu'à ce que la meringue soit ferme.
2. Ajouter le beurre à 45 °C en filet jusqu'à ce qu'il soit mélangé, sans trop battre.
3. Retirer du robot et mélanger en faisant des mouvements enveloppants avec une spatule.
4. Verser dans une poche à douille et réserver à température ambiante pour que le beurre ne durcisse pas.

#### Sauce au beurre meunière

Beurre de noisette (prép. aupar.) ..... 50g

Jus de citron ..... 30g

Sel

1. Faire chauffer le beurre pour le faire fondre.
2. Ajouter le citron en filet tout en émulsifiant.
3. Goûter et rectifier l'assaisonnement
4. Garder au chaud.

:)is fru t'ur



### **Œuf noir OCOO**

5 œufs frais.....65g

1. Cuire les œufs dans l'OCOO sur le programme "œuf noir" pendant 7 heures.
2. Vérifier la cuisson à la fin et si nécessaire poursuivre la cuisson pendant 3 heures de plus.

### **Jus de citron noir**

Jus de citron.....4u

1. Mettre le jus dans un sac sous vide et sceller à 100 %.
2. Conserver à 60 °C pendant 50 jours. On doit obtenir une texture de caramel.
3. Réserver au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.

### **Morceaux de filets d'anchois**

Salted anchovies.....4  
Extra virgin olive oil.....100 g

1. Dessaler les anchois dans de l'eau froide pendant 8 minutes. Les retirer et les égoutter sur un torchon de cuisine.
2. À l'aide d'une pointe, séparer les deux longes et retirer l'arête centrale allant du ventre au dos du filet.
3. Découper les filets d'anchois en morceaux de 0,5 cm de largeur. Nous aurons besoin de 4 morceaux par personne.
4. Recouvrir les morceaux d'anchois d'huile d'olive vierge et les conserver au réfrigérateur.

:)is fru t'ur

## Dés de citron

---

- |               |     |
|---------------|-----|
| Citrons ..... | 2 u |
|---------------|-----|
5. Peler à vif les citrons. Avec la pointe, enlever l'écorce et l'albédo.
  6. Séparer les quartiers de citron en veillant à ce qu'ils n'aient pas de traces d'albédo ou de pépins.
  7. Découper les quartiers de citron en petits dés de 0,3 cm de côté. Nous avons besoin de 30 dés de citron.
  8. Conserver au réfrigérateur.

## Autres

---

Sel noir d'Inde	
câpres .....	8 u
Citron vert noir marocain sec	
Flocons de sel	
Jaune d'œuf pasteurisé .....	4 g

## Finition et présentation

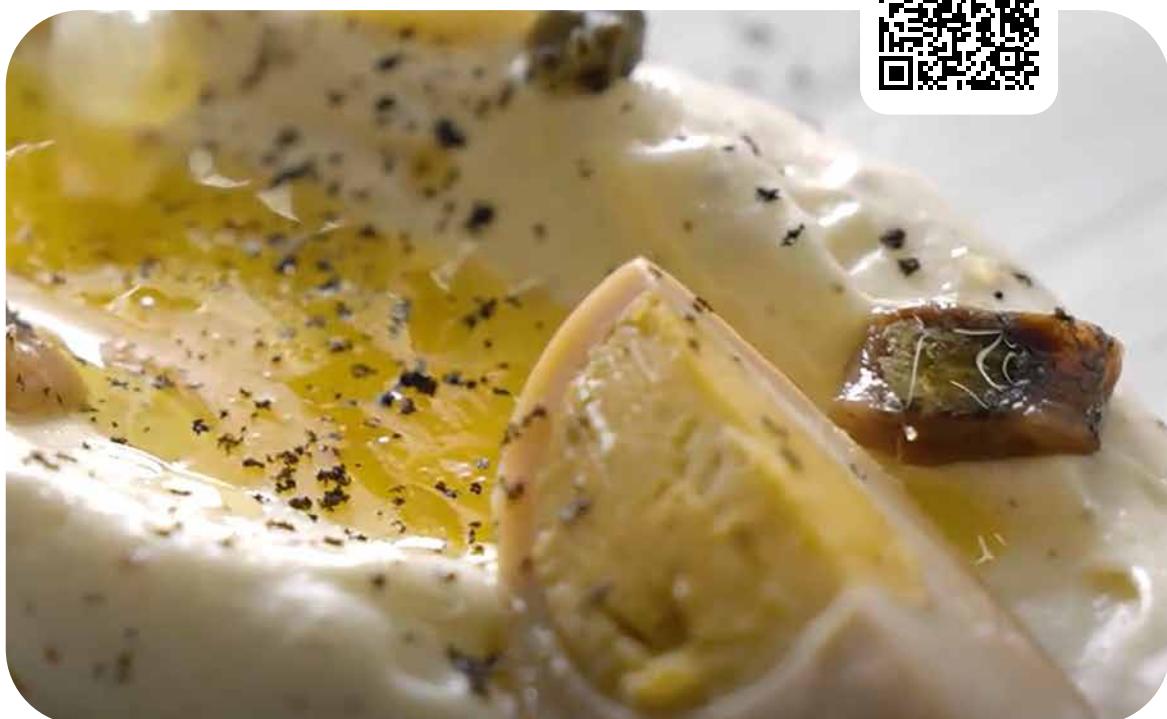
---

1. Accompagner le plat d'une cuillère à dessert de sel noir d'Inde.
2. Disperser la mangue sur la meringue (9 grammes) du côté gauche de l'assiette. Dessiner une larme avec une cuillère, en la ramenant vers le bord de l'assiette.
3. Au centre de la larme, placer la portion d'œuf noir (1/4 coupé dans le sens de la longueur).
4. Disposer 2 câpres, 2 morceaux d'anchois et 2 dés de citron sur la meringue.
5. Ajouter une pointe de jus de citron noir sur une extrémité de la meringue.
6. Terminer avec un trait (1 gramme) de jaune d'œuf pasteurisé réparti sur toute la meringue, une demi-cuillère à soupe (4 grammes) de beurre meunière et un zeste de citron vert noir, en traçant une ligne sur l'assiette, perpendiculairement à la meringue.

:)is fru t'ur

**Voici la vidéo de la recette**

---



:)is fru t'ur



**Ingredients to  
reimagine gastronomy**

**Sosa Ingredients**

Colònia Galobart, s/n - 08270 Navarcles (Barcelona) - Spain  
T. +34 938 666 111 - [www.sosa.cat](http://www.sosa.cat) - [sosa@sosa.cat](mailto:sosa@sosa.cat)

