

# 2024 11



# SEMINAR

## WITH FROZEN VEGETABLES

### CONTENTS

- 완두콩 샐러드와 딸기, 부라파
- 그린빈 샐러드와 오렌지, 헤이즐넛
- 컬리 플라워 크림 브뤼레와 태운 양파
- 양송이 픽셀 피카드
- 파리지앙 감자와 새우 꼬치, 아이올리 소스
- 시금치 플로렌틴
- 그라탕 도피누아와 포르치니
- 아티초크 그라탕과 버섯 크림소스



“신선한 야채보다 **더 신선한** 냉동야채!”

봉듀엘의 냉동야채는  
수확에서 냉동까지 **4h** 이내 이루어 집니다!



동영상 보기

냉동시 1kg



해동시 1kg

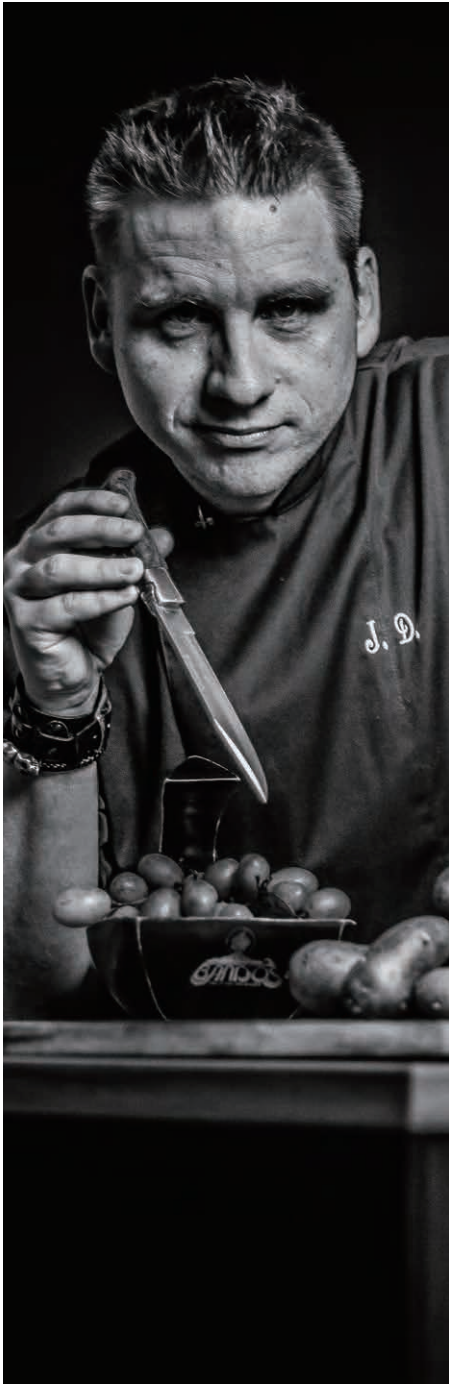


“해동 시 **물이 나오지 않는** 냉동야채!”

## 미닛(Minute) 야채란?

- 1 - 봉듀엘의 **특허기술**입니다.
- 2 - 냉동야채 1kg을 해동시켜, **100%(1kg)의 야채**를 얻습니다.  
해동과정 중 수분이 나오지 않습니다.
- 3 - 야채의 색과 맛, 조직이 신선한 야채와 같습니다.
- 4 - 비타민 등 영양소 파괴가 최소화 되었습니다.
- 5 - **미생물적으로 안전**합니다. 해동 후 **냉장고에서 3일** 동안 사용이 가능합니다.
- 6 - 이미 익혀서 나온 제품으로 재가열 **시간을 절약**해 효과적입니다.
- 7 - **야채 손질이 필요없어** 간편하게 드실 수 있습니다.





*Chef* —————  
**Jean Driege**

장 드리에쥬

- "Mange Lille!" 요리 대회 준결승 진출
- "Chefs de Gare" 대회 전국 결승 진출
- "MasterChef" (France 2) 프로그램에서 450명 중 9위
- "Rock'n Fork" 브랜드 창설, 요리 세계를 본격적으로 알리기 시작.

# CONTENTS

Salade de petit pois, fraise et burrata

완두콩 샐러드와 딸기, 부라따

..... 5p

Salade de haricots vert, orange et noisettes

그린빈 샐러드와 오렌지, 헤이즐넛

..... 6p

Crème brûlée chou-fleur / oignon brûlé

컬리 플라워 크림 브뤼레와 태운 양파

..... 7p

Ficelle Picarde with Paris mushrooms

양송이 픽셀 피카드

..... 8p

Brochettes de pommes parisiennes et crevettes, sauce aïoli

파리지앙 감자와 새우 꼬치, 아이올리 소스

..... 9p

les épinards à la florentine

시금치 플로렌틴

..... 10p

Gratin dauphinois with porcini mushrooms

그라탕 도피누아와 포르치니

..... 11p

Artichaut au gratin à la crème de champignons

아티초크 그라탕과 버섯 크림소스

..... 12p

## Salade de petit pois, fraise et burrata

## 완두콩 샐러드와 딸기, 부라따

## memo

## 조리

완두콩	1000g
여름딸기 또는 산딸기	10ea
올리브오일 엑스트라 버진	적당량
생 바질	적당량
부라따치즈	1ea
레몬즙	1ea
쌀식초	적당량
소금, 후추	적당량

01. 전자레인지 용기에 냉동 상태의 완두콩과 약간의 물을 넣고 가열하여 해동 후 흐르는 물에 살짝 헹궈서 준비합니다.

Tip : 샐러드를 미리 준비하는 경우, 냉동상태의 완두콩을 해동없이 바로 드레싱과 버무려서 냉장고에서 보관합니다. (다음날 혹은 12시간 후에 사용 가능)

02. 해동한 완두콩에 바질을 넣고 섞어줍니다.  
 03. 딸기를 작은 다이스로 자르고 올리브 오일, 레몬즙, 쌀 식초를 넣어 가볍게 섞어줍니다.  
 04. 딸기 혼합물과 완두콩을 섞어서 접시에 플레이팅해줍니다.  
 05. 완두콩과 딸기 위에 부라타 치즈를 올리고 올리브 오일과 소금, 후추로 간을 해줍니다.



완두콩 1kg

[완두콩밥 제조 시 전처리가 필요 없고, 취반 후에도 색상이 살아있습니다.]



국산 냉동 완두콩



봉듀엘 냉동 완두콩(선명한 녹색)

## Salade de haricots vert, orange et noisettes

## 그린빈 샐러드와 오렌지, 헤이즐넛



## memo

## 조리

그린빈	400g
헤이즐넛	200g
오렌지	1ea
냉동다진마늘블럭	7g
올리브오일 엑스트라 버진	75g
헤이즐넛 오일	45g
냉동차이브	적당량
파슬리	적당량
소금, 후추	적당량

01. 헤이즐넛을 구워서 준비합니다.
02. 전자레인지 용기에 냉동 상태의 그린빈과 약간의 물을 넣고 가열하여 해동 후 흐르는 물에 살짝 헹구서 준비합니다.  
Tip : 샐러드를 미리 준비하는 경우, 냉동상태의 그린빈을 해동없이 바로 드레싱과 버무려서 냉장고에서 보관합니다. (다음날 혹은 12시간 후에 사용 가능)
03. 그린빈을 샐러드 볼에 넣고, 다진 헤이즐넛과 오렌지 제스트, 주스를 넣습니다.
04. 올리브오일과 헤이즐넛 오일, 다진 마늘, 차이브를 넣고 섞어줍니다.
05. 소금과 후추로 간을 맞추고 모든 향이 잘 배어들도록 서빙전에 냉장 보관합니다.



그린빈 1kg

## [헤이즐넛 오일]



유통기한 : 실온 18개월  
포장단위 : 150g\*6ea/box



냉동 야채에 소량 버무리면 잡내 제거와 풍미를 드라마틱하게 올려줍니다.





Crème brûlée chou-fleur / oignon brûlé

컬리 플라워 크림 브릴레와 태운 양파

memo

조리

양파 (태운 양파 페이스트 200g)	-----	2ea
우유	-----	350ml
칸디아휘핑크림	-----	350ml
난황	-----	8ea
그라나치즈	-----	120g
큐민	-----	적당량
컬리플라워	-----	120g
빵가루	-----	120g
소금, 후추	-----	적당량

- 01. 양파를 오븐에서 태워주세요.
- 02. 태운 양파가 식으면, 양파 속만 갈아 퓨레로 준비합니다.
- 03. 냄비에 우유와 크림, 컬리 플라워를 넣고 끓여줍니다.
- 04. 끓인 컬리플라워를 갈아줍니다.
- 05. 컬리플라워 혼합물에 양파퓨레, 그라나치즈, 노른자를 섞어줍니다.
- 06. 큐민을 기호에 맞게 넣어 혼합물을 마무리합니다.
- 07. 크림브릴레 용기에 혼합물을 넣고 중탕으로 120℃ 50분 구워줍니다.
- 08. 냉장고에서 식혀주고, 서빙 전 그라나 빵가루 혼합물을 올리고 토치로 구워서 마무리합니다.



컬리플라워 2.5kg



컬리플라워 라이스 2.5kg

# Ficelle Picarde with Paris mushrooms

## 양송이 픽셀 피카드



memo

### 조리

크레이프	-----	8ea
햄 슬라이스	-----	8ea
양송이슬라이스	-----	500g
냉동마스카포네	-----	50g
에멘탈치즈 슈레드	-----	200g
냉동샐롯	-----	100g
소금, 후추	-----	적당량

01. 팬에 버터를 넣고 녹인 후 샐롯을 넣고 살짝 볶아줍니다.
02. 01에 양송이 슬라이스를 넣고 소금과 후추로 간을 하고, 양송이의 수분이 거의 다 증발할 때까지 볶아줍니다.
03. 식힌 후 냉동마스카포네를 추가하여 양송이 픽셀을 마무리합니다.
04. 크레이프 안에 햄과 버섯 픽셀을 넣고 말아서 오븐용 그릇에 넣습니다.
05. 그 위에 양송이 픽셀과 마스카포네를 약간 더 올립니다.
06. 180℃ 오븐에 20분 구워줍니다.



양송이슬라이스 2.5kg



양송이다이스 1kg



# Brochettes de pommes parisiennes et crevettes, sauce aïoli

## 파리지앙 감자와 새우 꼬치, 아이올리 소스

memo

### 아이올리 소스

냉동다진마늘블럭	35g
난황	2ea
레몬즙	20g
겨자	적당량
올리브오일 엑스트라 버진	350ml
소금, 후추	적당량

01. 볼에 난황과 소금, 다진 마늘, 레몬즙, 겨자를 넣고 섞어줍니다.
02. 거품기로 섞으며 오일을 조금씩 넣어 소스를 완성합니다.

### 조리

파타트르 파리지엔	1000g
새우	15ea
겨자씨	적당량
고수	적당량
냉동다진마늘	적당량
레몬즙	레몬즙

01. 파타트르 파리지엔을 해동하고, 새우의 껍질을 벗겨서 준비합니다.
02. 감자와 새우를 꼬치에 꽂습니다.
03. 올리브 오일, 냉동다진마늘, 레몬즙, 소금, 후추를 뿌려 오븐 또는 바비큐 위에서 잘 구워줍니다.  
(오븐에 구울경우 토치로 마무리하면 더 좋습니다.)
04. 아이올리 소스를 뿌리고 으깬 겨자씨와 고수를 뿌려 마무리합니다.



파타트르 파리지엔 1kg

# les épinards à la florentine

## 시금치 플로렌틴

### memo

#### 수비드 계란

계란 ----- 4ea

01. 64℃로 설정한 수비드 머신에 계란을 넣고 50분 동안 조리합니다.

#### 모네이 소스

칸디아 버터 ----- 200g

그루오 엑스트라 밀가루 T55 ----- 220g

우유 ----- 1000ml

난황 ----- 2ea

그뤼에르치즈 ----- 200g

소금, 후추 ----- 적당량

넛맥 ----- 적당량

01. 냄비에 버터를 녹이고 밀가루를 넣어 중약불에 잘 볶아줍니다.
02. 우유를 조금씩 넣어가며 잘 섞어줍니다.
03. 소금, 후추를 적당량 넣어줍니다. (기호에 따라 넛맥을 추가하세요)
04. 불을 끄고 그뤼에르치즈와 난황을 넣어 잘 섞어줍니다.

#### 조리

밀포위 시금치 ----- 1000g

칸디아 버터 ----- 적당량

냉동다진마늘블럭 ----- 14g

그뤼에르치즈 ----- 적당량

파슬리 ----- 적당량

01. 팬에 버터를 녹인 후 마늘을 넣고 살짝 볶은 뒤 시금치를 넣고 마저 잘 볶아줍니다.
02. 그라탕 접시에 준비한 모네이 소스를 깔고 그 위에 볶은 시금치를 깔아준 뒤 모네이 소스를 한 번 더 얹어줍니다.
03. 02에 그뤼에르 치즈와 버터조각을 올려 오븐 170℃에 20분간 구워줍니다.
04. 시금치 그라탕 위쪽에 조리한 수비드 계란을 올리고 파슬리를 뿌려서 마무리합니다.

[국내식 시금치 나물 제조 예 / 섬유질이 적은 어린 시금치로 부드럽습니다.]



국산 시금치 | 수율:50%



봉듀엘 밀포위 시금치(어린 시금치) | 수율:45%



밀포위 시금치 1kg

# Gratin dauphinois with porcini mushrooms

## 그라탕 도피누아와 포르치니



memo

## 조리

감자 그라탕	2500g
냉동 포르치니 버섯	400g
냉동다진마늘블럭	36g
파슬리	30g
그라나치즈	150g
빵가루	150g
칸디아 버터	50g
소금, 후추	적당량

01. 파슬리를 곱게 다져서 다진 마늘과 함께 섞어서 준비합니다.
02. 냉동 포르치니 버섯은 잘라서 버터에 굽고 준비한 파슬리와 마늘을 섞어줍니다.
03. 볶은 포르치니의 물기를 제거하여 따로 보관합니다.
04. 그라탕 접시 가장자리에 마늘을 바르고, 작은 버터 조각으로 한 번 문질러 줍니다.
05. 04에 냉동 감자 그라탕을 한 겹 깔고 볶은 포르치니 버섯과 베샤멜 소스를 깔아줍니다.
06. 05에 냉동 감자 그라탕을 한 겹 더 깔고 빵가루와 그라나치즈를 뿌려 마무리합니다.
07. 180℃ 30분간 구워줍니다



냉동 포르치니 버섯 1kg



## 감자 그라탕

NEW  
성분 : 감자 62%, 소스 38%  
(생크림, 해바라기유, 마늘, 닛맥 외)  
슬라이스 두께 : 6mm  
포장단위 : 2.5kg



감자에 베샤멜 소스가  
코팅되어있습니다.

# Artichaut au gratin à la crème de champignons

## 아티초크 그라탕과 버섯 크림소스



### memo

#### 버섯 크림 소스

칸디아휘핑크림	500g
그라나치즈	150g
양파	200g
양송이슬라이스	1000g
후추	적당량

01. 냄비에 크림을 졸여주고, 그라나 치즈와 후추를 넣어줍니다.
02. 버터를 녹인 팬에 양송이 슬라이스를 볶아줍니다.
03. 소금, 후추로 간을 하고, 물기가 없어질 때까지 볶아줍니다.
04. 볶은 양송이 슬라이스를 믹서에 가볍게 갈아줍니다.
05. 버터를 녹인 팬에 양파를 볶아줍니다.
06. 그라나 치즈 소스에 버섯과 양파를 넣어 마무리합니다.

#### 조리

아티초크 보통	1000g
그라나치즈	적당량
루꼴라	적당량
계란	10ea

01. 아티초크 보통 안쪽에 버섯 크림 소스를 채우고 작은 스푼으로 중앙에 작은 구멍을 만들어 줍니다.
02. 속을 채운 아티초크 위에 그라나 치즈를 뿌린 후 180℃ 15분간 구워줍니다.
03. 아티초크 중앙에 달걀 노른자를 채우고, 루꼴라 샐러드와 함께 서빙합니다.



양송이슬라이스 2.5kg



아티초크 보통 2.5kg

