



프랑스 요리 명장(MOF)가 실연하는
10분 안에 완성되는
간편 샐러드 & 가니쉬

2019.11

2시간 동안 11가지 샐러드와 가니쉬를 보고,
 테이스팅 할 수 있습니다.

레시피 목차

1. 레몬요거트 비네그레뜨 소스
2. 강황, 생강, 배 비네그레뜨 소스를 곁들인 줄기콩 샐러드
3. 케이준 소스를 곁들인 옥수수 가니쉬
4. 그린 커리 소스를 곁들인 미니 당근
5. 망고 마요네즈를 곁들인 브로콜리
6. 허브 수비즈 소스를 곁들인 프렌치 스타일 믹스 야채
7. 토마토 소스와 바질소스를 곁들인 월드믹스 야채
8. 와인소스를 곁들인 가니쉬
9. 계란과 버섯이 들어간 베샤멜 소스
10. 완두콩 퓨레를 이용한 치즈 완두콩 스프
11. 양파소스를 곁들인 감자



시연 셰프

Frédéric Jaunault (MOF)

Meilleur ouvrier de France Primeur 2011
 2011년도 야채 부분 MOF

레몬요거트 비네그레뜨를 곁들인 완두콩 샐러드

용도: 샐러드, 전채, 차가운 고기 및 생선 가니쉬

● 원료

- 봉듀엘 냉동 완두콩 1kg
- 플레인요거트 300g
- 레몬 농축 주스 20g
- 큐민 가루 10g
- 망고 1 개
- IQF 코리앤더
- 올리브 오일, 소금, 타바스코 적당량
- 레몬제스트 적당량

● 조리법

1. 블렌더 볼에 전 재료를 넣고 갈아 비네그레뜨를 준비한다.
2. 냉동 완두콩은 스팀 오븐 95℃에 6-8 분 정도 해동시켜준다.
(냉장 3℃ 해동시, 12 시간)
3. 냉동 상태의 완두콩을 1 의 비네그레뜨와 섞어 샐러드를 마무리한다.

● 제품안내



봉듀엘 냉동 완두콩(Garden peas)

포장단위 : 1kg
지름 : 5~10mm
원산지 : 프랑스



시실리 레몬 농축 주스

Sicily lemon juice conc
신맛보다는 레몬의 후레쉬한 맛이
강조된 제품으로, 다른 제품보다
신 맛이 덜합니다.
포장단위 : 1kg
원산지 : 이탈리아



IQF 코리앤더

Coriandre
포장단위 : 200g

용도: 샐러드, 전채, 차가운 고기 및 생선 가니쉬

● 원료

- 봉듀엘 냉동 줄기콩 1kg
- 배 1/2 개
- 꿀 50g
- 강황(파우더) 1pinch
- 다진생강 20g
- 냉동 샬롯 슬라이스 40g
- 사과 식초 50ml
- 물 100g
- 생와사비 20g
- 페타치즈 100g
- 아몬드 100g

● 조리법

1. 다이스로 썰은 배를 생강과 샬롯을 넣고 함께 카라멜리제 시켜준다.
2. 1 에 타바스코, 강황, 꿀을 넣고 섞은 뒤 사과식초와 물을 넣고 살짝 끓여준다.
3. 2 에 생와사비를 넣고 믹서에 갈아준다.
4. 냉동 줄기콩은 98℃의 스팀오븐에서 3-4 분 동안 해동시킨다.
(냉장 3℃해동시, 12 시간)
5. 2 의 소스를 해동한 줄기콩과 섞어주고, 페타 치즈와 아몬드를 뿌려준다.

● 제품안내



봉듀엘 냉동 줄기콩
Extra fine green beans
포장단위 : 1kg
원산지 : 프랑스



샬롯 슬라이스
Shallots
포장단위 : 1.5kg, 10kg
원산지 : 프랑스

케이준 소스를 곁들인 옥수수 가니쉬

용도: 생선,고기,가금류,조개류 요리

● 원료

- 봉듀엘 냉동 슈퍼 스위트 콘 2.5kg
- 양파 200g
- 건포도 100g
- 케슈넛 100g
- 바비큐소스 80g
- 사과 식초 30g
- 송아지육수 400g
- 꿀 20g
- 베이컨 100g

● 조리법

1. 다이스로 썰은 베이컨을 팬에 강하게 볶아주고, 양파 다이스넣어 갈색이 되도록 볶아준다.
2. 1 에 꿀과 건포도, 케슈넛, 바베큐 소스, 사과식초, 타바스코를 넣고 볶아준다.
3. 2 에 송아지 육수를 넣고 5 분정도 끓여준다.
4. 냉동 옥수수는 스팀오븐 95℃에 6-8 분 정도 가열시켜준다.
(냉장 3℃ 해동시, 12 시간)
5. 가열된 옥수수위에 3 의 소스를 뿌려 준다.

● 제품안내



봉듀엘 냉동 슈퍼 스위트 콘(10Brix)

Super sweet corn kernels

자연상태의 뛰어난 단맛.

감미료 무첨가

포장단위 : 2.5kg

원산지 : 프랑스

용도: 생선,고기 소스

● 원료

- 봉듀엘 베이비 당근 1kg
- 양파 250g
- 타임, 마늘 적당량
- 오렌지 1 1/2 개
- 사과 1/2 개
- 샐러리 100g
- 그린커리 페이스트 10g
- 강황 1pinch, **커리 씨즈닝** 2ts
- 리치 200g
- 물 150g
- 코코넛 밀크 100g
- **칸디아 휘핑 크림 50g**
- 애플 민트
- **IQF 코리앤더**

● 조리법

1. 냄비에 양파 다이스와 타임, 마늘을 함께 볶아준다.
2. 1 에 그린 커리 페이스트와 강황, 커리 씨즈닝, 오렌지 주스와 제스트를 넣고 끓여준다.
3. 2 에 물과 코코넛 밀크, 크림을 넣어주고, 잘 섞어준 뒤 레몬라임 제스트와 샐러리, 리치, 사과, 허브를 넣어 마무리한다.
4. 냉동 미니 당근은 스팀 오븐 100℃에서 6 분 동안 가열시켜준다.
(끓는 물에 가운 시, 2 분 동안 가운/ 냉장 3℃ 해동시, 12 시간)

● 제품안내



봉듀엘 베이비 당근
Extra fine baby carrots
포장단위 : 1kg
원산지 : 프랑스



칸디아 휘핑크림 1L
Candia whipping cream 1l
포장단위 : 1L



카레씨즈닝
Curry seasoning
밀가루, 전분이 들어 있지 않은
카레 씨즈닝
포장단위 : 400g



IQF 코리앤더
Coriandre
포장단위 : 200g

- 붉은색 글씨는 **SIB** (주)선인 취급 제품입니다.

용도: 샐러드, 전채, 콜드&핫 가니쉬

- **원료**

- 봉듀엘 브로콜리 1kg
- 망고 3 개
- 민트 1 줄기
- 라임 2 개
- 생강 10g
- 타바스코
- 포도씨유 10g

- **조리법**

1. 망고는 껍질을 벗기고, 과육만 준비한다.
2. 손질한 망고와 전재료를 함께 넣고, 1 분정도 갈아준다.
3. 망고 마요네즈의 간을 맞춘 뒤 사용한다.
4. 냉동 브로콜리는 스팀오븐 98℃에서 4 분 동안 해동시켜준다.

- **제품안내**



봉듀엘 브로콜리
Broccoli
크기 : 40~60mm
포장단위 : 1kg
원산지 : 포르투갈

용도: 따뜻한 육류, 가금류, 생선, 갑각류 소스

● **원료**

- 봉듀엘 프렌치 스타일 믹스 2.5kg
- 양파 200g
- 타임
- 우유 800g
- 칸디아 휘핑 크림 50g
- 염소치즈 150g
- 칸디아 롤 버터 60g
- 밀가루 60g
- IQF 파슬리 5g
- 차이브 3g
- 타라곤 5g
- 소금, 넛맥, 올스파이스 1ts
- 레몬즙

● **조리법**

1. 팬에 버터를 녹인 뒤 양파와 타임을 볶아준다.
2. 1 에 밀가루를 볶아 화이트 루를 만들어 준 뒤, 우유를 천천히 부어서 베샤멜 소스를 만들어준다.
3. 1 에 크림과 염소 치즈를 순차적으로 넣어주고, 마지막에 레몬즙과 파슬리, 차이브, 타라곤, 소금, 넛맥, 올스파이스를 넣어 수비즈 소스를 마무리 해준다.
4. 프렌치 스타일 믹스는 냉동 상태에서 소금을 살짝 뿌린 뒤, 스팀 오븐 95°C에 2 분 정도 가열 시켜준다. (냉장 3°C 해동시, 12 시간)

● **제품소개**



봉듀엘 프렌치 스타일 혼합 야채
 French style mix
 용도 : 탕수육, 샐러드, 볶음밥
 성분 : 당근 35%, 완두콩 23%,
 강낭콩 13%, 그린빈 14%, 순무 13%
 포장단위 : 2.5kg
 원산지 : 프랑스



칸디아 휘핑크림 1L
 Candia whipping cream 1l
 포장단위 : 1L



칸디아 롤버터 1kg
 Candia extra butter 1kg
 정통 프렌치 버터 (고용점)



IQF 파슬리
 Parsley
 포장단위 : 500g, 15kg

● 붉은색 글씨는 **SIB** (주)선인 취급 제품입니다.

토마토 바질소스를 곁들인 월드믹스 야채

용도: 가금류 요리, 생선 가니쉬

● **원료**

- 봉듀엘 월드 믹스 2.5kg
- 웨어드 토마토 500g
- 토마토 500g
- 양파 100g
- 블랙올리브 50g
- 바질
- 스페니쉬 갈릭 50g
- 올리브오일 20g

● **조리법**

1. 팬에 토마토씨와 타임,민트를 볶아준다.
2. 1 에 웨어드 토마토를 넣고 살짝 끓인 뒤 갈아준다.
3. 팬에 올리브 오일을 두르고, 양파, 스페니쉬 갈릭을 갈색이 나게 볶아준다.
4. 3 에 큐브로 자른 토마토와 올리브 슬라이스, 바질을 넣고 타바스코, 소금으로 마무리한다.
5. 냉동 월드 믹스는 후라이팬에 추가의 기름 없이 7 분 정도 볶아준다.
6. 따뜻해진 월드믹에 1 의 소스와 3 의 토마토 가니쉬를 얹어 마무리한다.

● **제품소개**



봉듀엘 월드믹스 (튀긴 혼합 야채(지중해풍))

World mix mediterranea
 유통처리한 야채로 구성되어 맛이 좋으며, 절단 크기가 커 가열 없이 해동해 바로 사용합니다.
 용도 : 피자, 샌드위치, 라따뚜이 등 볶음 요리
 성분 : 피망 15%, 가지 42.5%, 호박 42.5%
 포장단위 : 2.5kg
 원산지 : 프랑스



IQF 바질

Basil
 포장단위 : 250g, 10kg, 15kg



스페인산 마늘 (7g 포션)

Spanish garlic
 포장단위 : 1kg , 10kg
 보관조건 : 냉동
 크기 : 다이스 3~5mm

스페니쉬 갈릭 vs 한국 갈릭의 차이

구분	스페니쉬 갈릭	한국 갈릭
향	약함	강함
지속성	길다	짧다
주 용도	서양식소스	한국 전통식



웨어드 토마토

Chair de tomate
 프로방스에서 재배된 특이한 종자의 토마토
 포장단위 : 425ml / 4,180ml

● 붉은색 글씨는 **SIB** (주)선인 취급 제품입니다

용도: 따뜻한 육류, 가금류 소스

● 원료

- 봉듀엘 혼합 야채 러스틱 2.5kg
- 레드와인 1L
- 냉동 샬롯 100g
- 송아지 육수 400g
- 타임 1 줄기
- 스페니쉬 갈릭
- 샐러리 50g
- 봉듀엘 양송이 슬라이스 100g

● 조리법

1. 팬에 샬롯과 타임, 스페니쉬 갈릭을 넣고 볶아준다.
2. 1 에 레드 와인을 넣고 플랑베를 해준 뒤 액체가 거의 줄어들 때까지 졸여준다.
3. 2 에 송아지 육수를 넣고 10 정도 끓여준 뒤, 볶은 양송이와 샐러리를 넣고 마무리한다.
4. 냉동 봉듀엘 러스틱은 팬에 오일을 살짝 두른 뒤, 7 분 정도 볶아서 사용한다.

● 제품안내



봉듀엘 혼합야채 러스틱

Mix rustic

용도 : 브런치, 도시락 및 각종 가니쉬

성분 : 당근 35%, 그린빈 30%,

감자 26.5%, 양파 8.5%

포장단위 : 2.5kg

원산지 : 프랑스



샬롯 슬라이스

Shallots

포장단위 : 1.5kg, 10kg

원산지 : 프랑스



봉듀엘 양송이 슬라이스

Champignons de paris émincés

자연송이 맛이 나는 양송이

원산지 : 프랑스

종류 : 두께 8mm, 4mm

포장단위 : 2.5kg



스페인산 마늘 (7g 포션)

Spanish garlic

포장단위 : 1kg , 10kg

보관조건 : 냉동

크기 : 다이스 3~5mm

- 붉은색 글씨는 취급 제품입니다.

용도: 따뜻한 육류, 가금류, 생선 소스

● 원료

- 봉듀엘 밀피유 시금치 1kg
- 우유 1L
- 밀가루 60g
- 칸디아 1kg 롤버터 60g
- 칸디아 휘핑크림 100g
- 노른자 3ea
- 봉듀엘 양송이 슬라이스 300g
- 그뤼에르 치즈 200g
- 소금, 넛맥

● 조리법

1. 냄비에 버터와 밀가루를 넣고 화이트 루(roux blanc)를 만들어 준다.
2. 만들어진 화이트루에 우유와 칸디아 휘핑크림을 넣고 베샤멜소스를 만들어준다
3. 양송이 슬라이스는 팬에 볶아 따로 준비한다.
4. 2의 베샤멜 소스에 3의 양송이와 노른자, 그뤼에르 치즈를 넣어 마무리한다.
5. 냉동 밀피유 시금치는 스팀 오븐에 100℃에 15분정도 가열한 뒤 소스와 함께 곁들인다.

● 제품소개



봉듀엘 양송이 슬라이스
Champignons de paris émincés
자연송이 맛이 나는 양송이
원산지 : 프랑스
종류 : 두께 8mm, 4mm
포장단위 : 2.5kg



봉듀엘 밀피유 시금치
Millefeuille spinach
포장단위 : 1kg(125g / 포션)
원산지 : 스페인



칸디아 롤버터 1kg
Candia extra butter 1kg
정통 프렌치 버터 (고유점)
포장단위 : 1kg



칸디아 휘핑크림 1L
Candia whipping cream 1l
포장단위 : 1L

용도: 뷔페, 케이터링 메뉴

● 원료

- 봉듀엘 냉동 완두콩 퓨레 2.5kg
- 칸디아 휘핑크림 1L
- 프로마주 블랑 300g
- 민트 1 줄기
- 에스플레트 고춧가루
- 소금

● 조리법

1. 칸디아 휘핑크림과 완두콩 퓨레를 넣고 가열 해준다.
2. 가열된 스프에 프로마주 블랑과 민트, 고춧가루를 넣고 소금으로 간을 맞추어 마무리 한다.

● 제품안내



봉듀엘 냉동 완두콩 퓨레
Garden peas puree
포장단위 : 2.5kg



공급형태

32g 포션병동



칸디아 휘핑크림 1L
Candia whipping cream 1L
포장단위 : 1L

용도: 따뜻한 육류 및 가금류, 차가운 생선 소스

● 원료

- 봉듀엘 파리지앵 감자 1kg
- 송아지 육수 1L
- 양파 300g
- 타임 1 줄기
- 스페니쉬 갈릭 1 개
- 화이트와인(DRY) 1L
- 소금

● 조리법

1. 팬에 양파와 타임, 마늘을 넣고 갈색이 될 때까지 익혀준다.
2. 잘 볶아진 양파에 화이트 와인을 넣고 액체가 거의 없는 상태까지 졸여준다.
3. 나머지 송아지 육수를 넣고 10 분 정도 더 끓여준 후 체에 내려 소스 텍스처 까지 졸여준다.
4. 졸여진 소스는 감자와 함께 서빙한다.

● 조리법



봉듀엘 파리지앵 감자
Parisian potatoes
포장단위 : 1kg, 2.5kg
크기 : 평균 16~24g



스페인산 마늘 (7g 포션)
Spanish garlic
포장단위 : 1kg , 10kg
보관조건 : 냉동
크기 : 다이스 3~5mm