

6 RECETTES

VÉGÉTALES ET GOURMANDES

avec

NOS NOUVEAUTÉS 2025
EN RESTAURATION HORS FOYER



HARi&Cø

LA CUISINE VÉGÉTALE A TROUVÉ SON CHEF



BROCHETTES DE KEFTA

avec notre kefta végétale



INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Garniture :

- 4 **keftas végétales HARI&CO**
- 1 pain pita
- Salade verte
- Tranches de concombre
- Tomates cerise
- Oignon rouge haché
- Quartiers de citron

Tzatziki :

- 50 g de concombre
- 1/2 gousse d'ail
- 3 feuilles de menthe
- 2 càs de yaourt grecque
- 1 càs de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préparer le tzatziki. Râper finement le concombre, puis presser le concombre râpé pour en extraire le maximum de liquide. Éplucher et presser la gousse d'ail. Hacher finement la menthe. Mélanger tous les ingrédients dans un bol pour obtenir une sauce onctueuse. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
2. Cuire les **keftas végétales HARI&CO** (cf. conseils de remise en œuvre). Monter les keftas deux à deux sur des pics à brochette.
3. Préparer la garniture. Hacher la salade et couper les légumes. Dans une assiette, disposer la salade et les légumes, des morceaux de pain pita, quelques quartiers de citron, le tzatziki servi dans un petit bol, et les brochettes de kefta végétale HARI&CO. Terminer avec un tour de moulin à poivre. Bon appétit !

Nos conseils de remise en oeuvre

AU FOUR

10 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHÀ

8 à 10 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE

180 °C env. 2 min



WRAP SAUCE AU CURRY

*avec notre palet végétal pané
coco & curry*

INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Wraps :

- 5 **palets végétaux panés coco curry HARI&CO**
- 1 grande galette de blé
- 2 tranches de cheddar
- 1/2 tomate
- 2 feuilles de salade

Sauce curry :

- 4 càs de fromage blanc
- 2 càs de moutarde
- 2 càc de sirop d'érable
- 1 càc de curry en poudre
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préparer la sauce curry en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Gouter et ajuster l'assaisonnement. Réserver au frais.
2. Cuire les **palets végétaux panés coco curry HARI&CO** (cf. conseils de remise en œuvre).
3. Couper la tomate en tranches.
4. Assembler les wraps. Déposer une galette de blé à plat, puis disposer successivement au centre 2 feuilles de salade, 2 tranches de cheddar, quelques tranches de tomate, et les **palets végétaux panés coco curry HARI&CO**. Verser la sauce curry en filet sur la garniture. Rouler la galette pour envelopper la garniture, en serrant fermement. Sécuriser le wrap avec du papier cuisson. Servir entier, ou coupé en deux.

Nos conseils de remise en oeuvre

AU FOUR
12 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHÀ
7 à 9 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE
180 °C env. 1 min 30



PITA AU COLESLAW

*avec notre bouchée pois chiches
cumin & menthe*

INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Sandwich :

- 5 **bouchées de pois chiches cumin menthe HARI&CO**
- 1 pain pita
- Menthe fraîche

Coleslaw :

- 60 g de chou blanc
- 1 petite carotte
- 1/4 d'oignon rouge
- 4 càs de mayonnaise
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préparer le coleslaw. Hacher finement le chou. Éplucher et râper la carotte. Éplucher et hacher l'oignon. Dans un saladier, mélanger les légumes avec la mayonnaise, le vinaigre et un peu de sel. Remuer pour bien enrober les légumes et obtenir un coleslaw crémeux.
2. Cuire les **bouchées de pois chiches cumin menthe HARI&CO** (cf. conseils de remise en œuvre).
3. Fendre un pain pita en deux et le garnir avec le coleslaw, quelques feuilles de menthe et les **bouchées de pois chiches cumin menthe HARI&CO**. C'est prêt !

Nos conseils de remise en œuvre

AU FOUR

8 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHÀ

7 à 8 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE

180 °C env. 1 min 30



BOWL MÉDITERRANÉEN

*avec notre boulette pois chiches panée
tomates & aubergines*

INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Garniture :

- 5 **boulettes panées tomates et aubergines HARI&CO**
- 50 g de boulgour
- 1/4 de concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/2 aubergine rôtie
- 6 tomates cerises
- 4 olives
- 1 poignée de mâche
- Basilic frais
- Pignons de pin

Sauce yaourt :

- 2 càs de yaourt grecque
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 2 feuilles de basilic
- 2 feuilles de menthe
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C, chemiser une plaque de papier cuisson. Couper l'aubergine en demi-rondelles, badigeonnez-les d'huile d'olive, saupoudrer d'herbes de Provence et de sel, puis enfourner 20 min.
2. Faites cuire le boulgour 10 min dans l'eau bouillante, puis égoutter.
3. Préparer la sauce : mélanger l'ail pressé, basilic, menthe et les autres ingrédients. Réserver au frais.
4. Cuire les **boulettes HARI&CO** (cf. conseils de remise en oeuvre).
5. Couper le concombre en tranches, les tomates cerises en deux, et émincer l'oignon.
6. Dresser un bol avec un lit de mâche, le boulgour, les aubergines, le concombre, les tomates, les olives, les boulettes, du basilic ciselé et des pignons. Servir avec la sauce à part. Bon appétit !

Nos conseils de remise en oeuvre

AU FOUR

8 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHA

7 à 9 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE

180 °C env. 1 min 30



SALAD BOWL PRINTANIER

*avec notre palet végétal
carottes et herbes de Provence*



INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Garniture :

- 5 **palets carottes herbes de Provence HARI&CO**
- 50 g de riz complet
- 1 carotte
- 6 radis
- 6 tomates cerise
- 3 feuilles de laitue
- Menthe et coriandre fraîche
- Graines de sésame

Sauce au tahini :

- 2 càs de yaourt
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càs de purée de sésame
- 2 càc de jus de citron
- 1/2 càc de cumin en poudre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz dans de l'eau salée selon les instructions du paquet, égoutter et réserver.
2. Préparer la sauce. Éplucher et presser l'ail. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Réserver au frais.
3. Cuire les **palets carottes herbes de Provence HARI&CO** (cf. conseils de remise en œuvre).
4. Éplucher la carotte puis former des rubans à l'aide d'un économe. Couper les radis en cubes. Hacher la laitue.
5. Dresser le bol en déposant un lit de laitue, puis répartir les différents ingrédients : le riz complet, les rubans de carotte, les radis, les tomates cerise et les **palets carottes herbes de Provence HARI&CO**. Garnir de menthe et de coriandre ciselées, et de graines de sésame. Servir la sauce au tahini dans un petit bol. Bon appétit !

Nos conseils de remise en oeuvre

AU FOUR

8 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHÀ

6 à 8 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE

180 °C env. 1 min 30



BURGER TEX-MEX

*avec notre galette haricots rouges
poivrons & piment doux*

INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

Burgers :

- 1 **galette haricots rouges et piment doux HARI&CO**
- 1 bun à burger
- 2 tranches de cheddar
- 2 tranches de tomate
- 1/2 oignon rouge
- 2 feuilles de salade
- Coriandre fraîche
- Sauce ketchup épicée

Guacamole :

- 1 avocat
- 1 càs de jus de citron
- 3 brins de coriandre fraîche
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préparer le guacamole : écraser l'avocat avec le jus de citron, la coriandre, saler et poivrer, puis réserver au frais.
2. Cuire les **galettes haricots rouges et piment doux HARI&CO** (cf. conseils de remise en œuvre). Déposer 2 tranches de cheddar sur la galette chaude, et laisser fondre légèrement.
3. Couper le buns à burger en deux. Couper les tomates en tranches. Éplucher et couper l'oignon en rondelles.
4. Assembler le burger. Badigeonner l'intérieur des buns de sauce ketchup, puis déposer successivement une feuille de salade, une **galette haricots rouges et piment doux HARI&CO** avec le cheddar fondu, quelques tranches de tomate, le guacamole, des rondelles d'oignon et quelques brins de coriandre, avant de refermer avec le pain. Bon appétit !

Nos conseils de remise en œuvre

AU FOUR
10 min à 220°C
chaleur sèche

À LA PLANCHA
4 à 5 min en retournant
régulièrement

À LA FRITEUSE
180 °C env. 2 min

NOS NOUVEAUTÉS 2025

BIO



BOULETTE DE POIS CHICHES PANÉE
Tomates & Aubergines - 20g
Colis : 180 pièces env. (3,6kg)

BIO



PALET VÉGÉTAL
Carottes & Herbes de Provence - 25g
Colis : 144 pièces env. (3,6kg)

BIO



BOUCHÉE DE POIS CHICHES
Menthe & Cumin - 20g
Colis : 180 pièces env. (3,6kg)



KEFTA VÉGÉTALE
Oignons & Épices - 30g
Colis : 120 pièces env. (3,6kg)



PALET VÉGÉTAL PANÉ
Coco & Curry - 30g
Colis : 120 pièces env. (3,6kg)



GALETTE DE HARICOTS ROUGES
Poivrons & Piment doux - 90g
Colis : 40 pièces env. (3,6kg)

POURQUOI CHOISIR NOS PRODUITS ?



SANS
ADDITIFS



LÉGUMINEUSES
FRANÇAISES



SANS
SOJA

FABRIQUÉ
EN FRANCE



*Des produits faciles à cuisiner,
pour végétaliser toutes vos recettes !*