



# Tendances

ÉTÉ - 2021

## La belle saison

Avec l'arrivée du beau temps, les taux de vaccination qui augmentent et plus en plus de restaurants qui ouvrent, les clients socialement affamés sont prêts pour les recettes estivales préparées avec des fruits et légumes frais, colorés et savoureux.

- Les tomates atteindront leur apogée au cours des prochains mois. Mettez-leur couleurs vibrantes et leur saveur en valeur dans des préparations froides/cruées comme le gaspacho (voir photo à gauche), les salades de pâtes, la bruschetta, voire même un sorbet unique.
- Incorporez du maïs sucré dans des salsas épicées, des salades vertes, servez-le en épi badigeonné de fromage émietté et d'herbes fraîches, en purée ou en crème avec des piments, ou dans mêmes les quiches.
- Les fruits à noyau domestiques comme les abricots, les cerises, les nectarines et les pêches sont à leur meilleur pendant les mois d'été. Incorporez-les à de la crème glacée, aux salades vertes, aux plats de viande noircie, des marinades enflammées ou dans les smoothies et cocktails.
- Le gombo, le légume le plus important dans les cuisines de la diaspora africaine, est particulièrement d'actualité pendant l'été. Ce légume polyvalent peut être préparé de multiples façons: frit dans une pâte à base de semoule de maïs ou de tempura, mariné avec des champignons, mijoté avec des fruits de mer ou même grillé avec les côtes levées..
- Les fraises de Californie sont plus dodues et plus juteuses à cette période de l'année. Cuire au four dans des tartes, congeler dans des sucettes glacées, incorporer dans des scones et pains, en garnir les bols d'açaï et servir sur les assiettes de fromage.
- Le melon d'eau tranché est synonyme d'été. Rafraîchissant et subtilement sucré, sa texture ferme et granuleuse et sa couleur profonde conviennent particulièrement bien aux cocktails froids et glacés avec ou sans alcool.

## Booster son immunité

La pandémie a mis la santé à l'honneur comme jamais auparavant. Investir dans sa force personnelle en misant sur les aliments qui renforcent l'immunité est devenu l'une des tendances alimentaires les plus populaires de cette année difficile. Comment les chefs peuvent-ils tirer profit de cette tendance et attirer cette clientèle?



- L'ail et les oignons donnent aux recettes une explosion de saveur et ils contiennent également des composés sulfureux qui sont censés aider à combattre l'inflammation, à réduire le cholestérol et à diminuer la tension artérielle.
- Les légumes-feuilles, en particulier les épinards et le chou kale frisé, sont riches en vitamine C, en vitamine A et en antioxydants. Proposez ces superaliments dans une multitude de salades vertes et légèrement sautés en plats d'accompagnements.
- Les baies sont la nourriture du cerveau. La couleur des bleuets provient des anthocyanes qui sont censées réduire l'inflammation et l'oxydation. Mélangez-les aux boissons, ajoutez-les aux salades vertes, sauces barbecue et chimichurri, aux tartes et tartelettes ou gruaux et crêpes.
- Le gingembre et le curcuma sont très appréciés dans la cuisine et les desserts asiatiques. Ils peuvent aider à réduire les maladies inflammatoires et les nausées. Utilisez-les dans les sautés, les currys, les thés chauds, les trempettes comme le houmous et la tzatziki, les plats aux œufs, la viande, les soupes aux haricots et les vinaigrettes.
- La tendance des bols-repas, si populaires auprès des générations Y et Z se prête bien aux ingrédients qui renforcent le système immunitaire tels que le kimchi, les choux de Bruxelles rôtis, les avocats, le sorgho à grains entiers, les graines de lin, et les champignons shiitake.
- Offrez des shooter santé! Pensez herbe de blé, agrumes frais, et gingembre.

*Des ingrédients de saison comme les tomates, les concombres et l'ail aux saveurs vives se marient dans une délicieuse soupe d'été toute en fraîcheur.*

ÉTÉ - 2021

### LES TENDANCES EN BREF

- Vive la chaleur: Donnez la vedette aux fruits et légumes de saison
- Une planète et un corps en santé: on demande des ingrédients qui stimulent le système immunitaire
- Le 'comfort food' haut de gamme!
- Terre Nourricière--le boom de l'alimentation végétale



# Tendances

ÉTÉ - 2021



## Le 'Comfort food' haut de gamme

Les doigts de poulet et les pizzas ont dominé les menus pendant les jours les plus sombres de la pandémie de COVID-19, les gens optaient pour la familiarité plutôt que l'innovation. Maintenant que les choses commencent à revenir à une nouvelle normalité, les chefs avisés retravaillent leurs recettes traditionnelles avec des ajouts sophistiqués et des améliorations créatives.

- Les hamburgers de tous genres (protéines végétales et animales) continuent de bien se vendre, surtout lorsqu'ils sont préparés avec les meilleurs ingrédients (viandes de première qualité, grains et légumes de qualité supérieure). Les garnitures sont plus importantes que jamais, alors ne lésinez pas sur les oignons caramélisés, la laitue romaine tendre, les tranches de tomates juteuses, le bacon épais ou les sauces aventureuses.
- Le macaroni au fromage au homard était populaire avant la pandémie. Ajoutez-y des choux de Bruxelles rôtis, de la pancetta croustillante, de la viande de bout de côte tendre, des morilles rôties ou du poulet frit.
- Donnez aux pizzas une cure de jeunesse estivale en les garnissant de courgettes grillées, de tomates anciennes, de melon et de jambon grillés, de pesto maison ou de figues glacées au balsamique.

## Les Tendances de l'heure

- Le 'Soul Food'
- Le melon d'eau mariné
- Les menus sur codes QR
- Le lait d'avoine
- Le climatisme
- Les boissons pétillantes alcoolisées
- L'Åjvar
- Les cuisines robotisées
- Le 'snacking.'
- La guerre au gaspillage
- Les recettes philippines
- Les salades de légumes
- La livraison sans contact
- Les condiments du monde
- Solutions à la main d'œuvre
- Le grill et la carbonisation
- Les halos de santé
- Boissons à faible teneur en alcool
- Les crèmes glacées aux fruits entiers
- Les insectes comestibles
- Voyagez en mangeant
- Les marques de restaurants
- Tajin à la mangue et au melon
- BBQ++
- Les pêches
- Les repas en plein air
- Les kebabs
- Le régime cétogène
- Les repas de quartiers
- Le yuba
- Les kits repas
- La cuisine d'Europe de l'Est
- Les repas en salle
- Les "Walktails"
- La transparence totale
- Le sucré & épicé
- Les salades de chou non traditionnelles
- Le maïs de rue mexicain (elote)

## Soyez branché!

Abonnez-vous à Markon.com pour recevoir en exclusivité les rapports suivants:

- Tendances et prévisions des récoltes - Rapport hebdomadaire informant des prix, niveaux d'inventaires et de la qualité des fruits et légumes disponibles.
- Tendances- Prévisions et tour d'horizon culinaire publié quatre fois par année.

## Explosion végétale

Il y eu les végétariens, puis les végétaliens, suivis des flexitariens...et maintenant le régime qui gagne le plus en popularité est connu sous le nom de climatarisme. Ce mouvement est alimenté par le désir de savoir d'où vient sa nourriture, comment elle a été cultivée et quel impact elle peut avoir sur l'environnement. Les aliments à base de plantes figurent en bonne place dans ce style d'alimentation, les fruits et légumes frais étant les vedettes dans l'assiette.

- Les entrées de burrata fouettée avec des fraises et de la rhubarbe macérées, les betteraves rôties au pamplemousse et au labne et les choux de Bruxelles grillés mélangés à la sauce Romesco sont tous des exemples de saveurs audacieuses qui n'ont nul besoin de protéines animales pour rassasier.
- Les tacos toujours populaires! Offrez des versions à base de plantes, au chou-fleur grillée et noirci, garni de guacamole crémeux, de radis melon d'eau marinés, de chou vert râpé et d'oignons verts noircis.
- Les purées notamment à la mangue, aux mûres, au cantaloup, de concombre et d'ananas sont parfaites en sorbet. Garnissez-les de fruits en dés, de noix hachées, de graines de sésame ou d'une pincée de matcha pour être digne des médias sociaux.
- Les plats à base de végétaux ne sont pas toujours sans viande, mais ont plutôt un ratio de fruits, légumes et grains plus élevé que les protéines animales. Garnir vos plats de pâtes avec des saucisses italiennes émiettées, parsemer vos salades vertes de lardons, ajouter des morceaux de poitrine de porc au riz frit au kimchi et mélanger des haricots verts avec une vinaigrette au salami. Des petites quantités de viande confèrent aux plats de la texture et des éclats de saveur.

### Sources:

Baum + Whiteman  
Bon Appetit  
Eating Well  
Fine Dining Lovers  
Foodable  
Food Industry Executive  
FoodNavigator-USA  
Foodservice Director  
FSR Magazine

Healthline  
Inc.com  
National Geographic  
Nation's Restaurant News  
Perishable News  
QSR Magazine  
Restaurant Business  
Specialty Food Magazine



Pour en connaître davantage sur les produits Markon, contacter votre représentant des ventes | [markon.com](https://markon.com)