



# TikTok, la nouvelle source d'inspirations des gourmets

TikTok est le lieu de rencontre de tous les foodistas ! Qu'ils soient amateurs ou professionnels, les utilisateurs de la plateforme rivalisent d'inventivité et partagent des contenus savoureux qui raviront les papilles de la communauté.

Chefs étoilés, stars de la cuisine ou simples passionnés et cordons bleus anonymes, ils sont tous présents sur TikTok pour partager leur passion, leur savoir-faire, leurs trucs et astuces, mais aussi parfois leurs ratés... Des thèmes qui suscitent un réel intérêt sur la plateforme comme en témoigne l'essor cette année de **#TikTokRecipe** qui a généré plus de 4 milliards de vues sur la plateforme et **#Cooking** 34 milliards de vues !

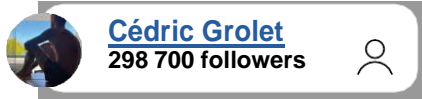
Avec plus d'un milliard d'utilisateurs dans le monde, TikTok regorge de talents et de véritables passionnés. Toujours à l'affût des tendances culinaires, ces foodies investissent la plateforme pour inspirer et être inspirés. A travers des hashtags dédiés tels que [#RecetteFacile](#) (678.3 millions de vues), [#FoodHacks](#) (3.1 milliards de vues), [#AvisGastronomiques](#) (7 milliards de vues) ou directement sur leur flux, les utilisateurs peuvent facilement retrouver des contenus en lien avec la thématique food.

Et cela peut avoir un impact important sur l'industrie alimentaire : avec l'essor des vidéos de cuisine et les nombreuses tendances de recettes qui deviennent virales, il peut arriver que leurs ingrédients vedettes soient épuisés dans les magasins du monde entier.



## Les Toques sur TikTok

Entre créativité et ingéniosité culinaire, les chefs présents sur TikTok, sont de véritables virtuoses de la gastronomie. Ils captivent nos papilles avec leurs créations et émerveillent tous les gourmands avec leurs vidéos toutes plus fascinantes et appétissantes les unes que les autres. La magie opère en un instant et la communauté TikTok entre dans l'univers gourmand et fabuleux des chefs étoilés. **Voici quelques exemples :**



ou encore récemment arrivé sur la plateforme,





A consommer sans modération !





**Xavier Pincemin**

**2.1M**   
29.5 

**Chef français le plus suivi sur TikTok avec pas moins de 2.1M d'abonnés et 29.5M de j'aime, Xavier Pincemin, grand gagnant de l'émission Top Chef 2016, partage avec créativité ses recettes sur la plateforme.**

## **Comment reconnaître une vidéo de Xavier Pincemin ?**

2 mots : Instinctif et dynamique, le Chef a su adopter les codes de la plateforme transformant ses recettes en véritable spectacle, à la mise en scène dynamique et alléchante !

## **Sa recette favorite sur TikTok ?**

Avec plus de 900 000 vues, [ce célèbre sandwich du Japon](#) revisité par Xavier Pincemin avec du bœuf Wagyu est devenu sa recette signature ! Explosion de saveurs garantie

## **Selon lui, comment TikTok a transformé le rapport des utilisateurs à la cuisine/gastronomie ?**

Le chef est désireux de divertir la communauté TikTok avec sa passion. Ce qu'il apprécie le plus, c'est le lien fort qu'il a cultivé avec sa communauté sur la plateforme.

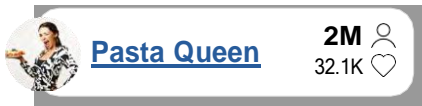


# TikTok révèle

## les nouveaux visages de la cuisine !

Par le format unique et authentique de TikTok, la dimension créative et cette proximité sans pareille avec la communauté, les créateurs ont su s'approprier les codes de la plateforme et apporter un nouveau regard sur la gastronomie.

Ils y partagent avec leur communauté des astuces pour découvrir de nouvelles saveurs, des recettes inspirantes, les dernières adresses à tester et partagent leur passion pour la bonne cuisine. Un rendez-vous à ne pas manquer pour les gourmets de la plateforme !



Impossible de ne pas avoir entendu parler de la reine des pâtes (@the\_pastaqueen) sur TikTok ou de ne pas avoir manqué une de ses recettes sur son fil d'actualité ! Tout ce que fait la reine des pâtes, également connue sous le nom de Nadia Caterina Munno, est garanti « juste magnifique ».

Sa personnalité pétillante et son optimisme font de ses recettes italiennes les plus délicieuses et authentiques de la plateforme.



Mhmm ! Coup de projecteur sur le compte de cette maman qui nous fait découvrir des recettes de cuisine dans une ambiance chaleureuse et un rire garanti. Que ce soit le couscous, le tajine, ou sa recette de brownies et bien d'autres, Céline promet des plats qui feront voyager les internautes et les mettront en appétit à tout moment.



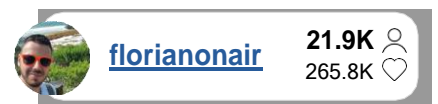
Mère de famille sur TikTok, Tabitha dévoile ses plats végétaliens à la communauté. Ses recettes faciles et gourmandes peuvent faire passer du sucré au salé en un clin d'œil !



Sur TikTok, Victor aka Vito.video met en avant le menu de nombreux restaurants et autres commerces spécialisés dans la nourriture. Le critique gastronomique invite sa communauté à découvrir les meilleurs restaurants de la région et ses environs. À vos fourchettes !



Des gourmets amoureux de la nature qui cuisinent à tour de bras. Ils vous apprendront à tout faire dans la nature, de la préparation de délicieuses recettes à la vaisselle.



Florian invite ses abonnés à le suivre à travers le monde pour découvrir les cuisines des différents coins de France et des 5 continents, les nouveaux concepts de restaurants, les dernières nouveautés de la « fast-food », et toutes ses pépites...

Une vraie dose de bonne humeur chaque jour !

Enfin, pour des tutoriels étape par étape de recettes traditionnelles et accessibles - mais délicieuses -,

Rendez-vous sur les comptes TikTok de

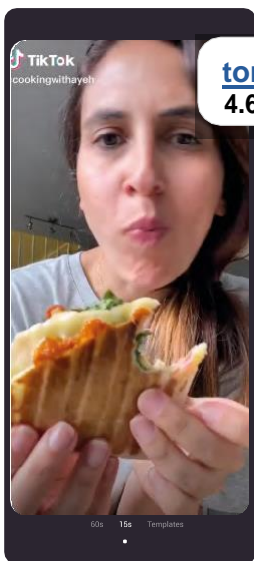
@JulienImp @Heavencakeemilie  
@Whoogys @Auborddelassiette  
@Chefpapdo et @happycook.fr...

à reproduire facilement à la maison.



# Les recettes nées sur TikTok et qui ont mis le monde entier aux fourneaux !

Grâce à la créativité de ses utilisateurs, TikTok est devenue le lieu où naissent de nombreuses tendances culinaires. Elles explosent sur la plateforme avant de dépasser le cadre de l'application, parcourir le monde entier et atterrir dans nos assiettes et discussions.



[tortillatrend](#)

4.6 milliards de vues

Le principe consiste à préparer un wrap tortilla, à diviser les ingrédients de la garniture en quatre et à plier le wrap pour obtenir un wrap tortilla à quatre niveaux. Sucrées ou salées, une recette simple et savoureuse !

[#FetaPasta](#)

1.1 milliards de vues

[#bakedfetapasta](#)

145.2 millions de vues



Vous avez du mal à trouver un bloc de feta dans votre supermarché ? La faute à cette recette de pâtes qui est devenue virale sur TikTok. Il s'agit de faire cuire un bloc entier de feta au four avec une base de tomates et de le mélanger à une délicieuse sauce crémeuse pour pâtes. Sa recette a fait fureur dans son pays, provoquant une rupture de stock de fromage grec dans toute la Finlande ! Le boom aurait pu s'arrêter là, mais le réseau social TikTok et ses vidéos souvent virales ont remis la recette au sommet des tendances, au point d'accumuler des millions de vues et de créer une rupture de stock même à New York.



[#DalgonaCoffee](#)

571.5 millions de vues

La méthode consiste à ajouter des parts égales (environ deux cuillères à soupe par portion) d'eau chaude, de sucre et de café instantané dans un grand bol et à utiliser une fourchette ou un fouet pour mélanger le tout - en ajoutant de l'air au mélange pour obtenir son tourbillon emblématique et sa texture crémeuse. Une recette testée et validée !





**#CloudBread**

3.2 milliards de vues

Cette recette ressemble à ce qu'elle dit, puisque les utilisateurs servent du «Cloudbread» à base de blancs d'œufs, de sucre, de maïzena et de colorants alimentaires de son choix pour créer un pain à l'aspect moelleux. La clé de cette recette est de monter les blancs d'œufs en neige !

**#Pancakecereal**

1.6 milliards de vues



Cette tendance consiste à faire des crêpes miniatures à manger comme des céréales. Pour ce faire, les utilisateurs mettent de petites cuillères de pâte à crêpe dans une poêle, les retournent soigneusement et les servent avec le lait et le sirop d'érable de leur choix.

En octobre, TikTok célèbre l'automne. Enfilez une couverture chaude et partagez votre passion pour la cuisine de saison avec les hashtags **#autumnfoodmania** et **#frenchfoodmania**... et bien d'autres surprises vous attendent.



- **#frenchfoodmania** : Impossible de penser à la France sans évoquer sa gastronomie mondialement reconnue. Des recettes de grand-mère (bœuf bourguignon, salade niçoise...) aux classiques de brasserie (l'incontournable jambon-beurre), en passant par les pâtisseries et les fromages, la communauté est invitée à partager son amour pour la cuisine française avec le hashtag **#frenchfoodmania**.
- TikTok invite la communauté à découvrir le compte de [@mat.lzo](#) qui partage chaleureusement avec son petit-fils ses recettes et astuces familiales à sa communauté de plus d'un million d'abonnés.
- **#AutumnFoodmania** : En octobre, on partage sa passion des plats d'automne avec le hashtag **#autumnfoodmania** ! Une soupe au potiron encore fumante, un chocolat chaud au coin du feu ou encore une poêlée de champignons, la communauté est invitée à découvrir les plats réconfortants de l'automne et toutes les astuces food sur TikTok !
- La fête d'Halloween approche et Charles de FastGoodCuisine sera là pour partager avec la communauté des recettes faciles et rapides à reproduire à la maison, des astuces de food hack et autres concepts divertissants !

**Un Live à découvrir sur son compte TikTok officiel @Fastgoodcuisine, le 18 octobre !**





# Les carnets de TikTok

## font saliver la communauté des gourmets !

« On mange quoi ce soir ? » Pour répondre à cette question, TikTok vient au secours de sa communauté et livre sa mine d'or de recettes pour faire saliver les papilles, et (re)trouver l'inspiration en cuisine !

### Le café Dalgona

564.6M de vues



Arrivée en plein confinement, cette tendance devenue totalement virale est une véritable révolution du café glacé ! La méthode pour obtenir une mousse de café onctueuse à souhait est simple, mais ultra-efficace : à l'aide d'un fouet, on vient battre un peu d'eau chaude, du sucre et du café instantané ensemble quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange parfaitement crémeux, à ajouter sur le dessus d'un verre de lait. Un délice à savourer particulièrement pendant la période estivale.

(et aussi tout au long de l'année !)



Pour 1 personne



Temps de préparation : 10 minutes



#### Ingrédients :

3 C A S de café instantané soluble  
3 C A S de sucre  
3 C A S d'eau chaude  
24 cl de lait (ou lait végétal)  
Glaçons



#### Préparation :

Dans un saladier, verser le café, le sucre et l'eau chaude. Fouetter à l'aide d'un batteur électrique entre 5 et 10 minutes pour obtenir une mousse onctueuse, aérienne et épaisse. Remplir un verre à moitié de glaçons et ajouter ensuite du lait jusqu'aux deux tiers. Enfin déposer la mousse de café. Vous pouvez saupoudrer votre dalgona coffee d'épices (cacao en poudre, cannelle, vanille en poudre...).

Dégustez !



Pour 4 personnes



#### Ingrédients :

500 g de pâtes  
Huile d'olive  
Parmesan  
Épices (herbes de Provence, paprika, curry, piment...)



#### Préparation :

Cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter puis les mettre dans un bol. Les badigeonner d'huile d'olive puis parsemer de parmesan et d'épices souhaitées. Disposer les pâtes sur une plaque allant au four et cuire 20 minutes à 200°C.

Dégustez avec une sauce. Bon appétit !



### Pasta Chip

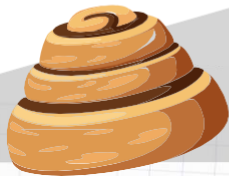
994.4M de vues

TikTok est devenu le réseau social où naissent les nouvelles tendances culinaires. La dernière en date ? Les chips de pâtes. Alors que les pâtes se consomment habituellement en plat ou en entrée, comme les Italiens aiment le faire, elles se déclinent désormais en version croustillante pour l'apéritif... à vos fourneaux, on vous guide !

## Cinnamon roll

### 352.7M de vues

On termine avec une recette de saison et qui vaut le détour. Ces petits roulés à la cannelle font bien parler d'eux sur Tiktok et on retrouve sur la plateforme nombre de fans de cette épice. On vous propose une version « healthy » avec une pâte à base de banane. Ecrasez une demi-banane, rajoutez farine, levure et lait de votre choix et pétrissez votre pâte. Il faut ensuite rajouter de la cannelle, sur la pâte et enrouler celle-ci pour créer des petits rouleaux. C'est à mettre dans un plat en verre au four, et dégustez !



Pour 1 personne

Temps de préparation : 30 minutes



Ingrédients :

Pour la pâte

87,5 g de farine

12,5 g de beurre fondu

7,5 g de sucre

4 g de levure de boulanger fraîche

3 cl de lait à peine tiède

0,5 œuf

0,5 c. à c. de sel ou sel fin

Pour la garniture

12,5 g de beurre fondu

7,5 g de sucre

0,5 c. à s. de cannelle



**Préparation :**

Dans un saladier, mettez la farine. Faites un puits, ajoutez la levure préalablement mélangée avec le lait. Ajoutez le sucre, le sel, l'œuf et le beurre ramolli. Mélangez le tout avec votre main.

Mettez la pâte sur un plan de travail et commencez à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit ferme et pas du tout collante.

Pétrissez énergiquement pendant 10 mn sans vous arrêter.

Vous pouvez aussi mettre tous les ingrédients dans un robot ou dans une machine à pain et laisser faire l'appareil.

Formez une boule que vous remettez dans le saladier.

Couvrez-la avec un torchon et laissez-la gonfler 2h à l'abri des courants d'air.

Dans un bol, mélangez le beurre fondu, le sucre et la cannelle.

Étalez la pâte au rouleau sur environ 3 mm d'épaisseur et 30 cm de large. Étalez la garniture sur la surface.

Roulez la pâte dans le sens de la longueur. Coupez le rouleau en tranches égales de 2 cm d'épaisseur et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Laissez lever environ une heure ou jusqu'à ce que les roulés aient doublé de volume puis préchauffez le four à 180°C.

Cassez un œuf dans un bol. Fouettez-le vivement à la fourchette. A l'aide d'un pinceau, dorez légèrement le dessus des roulés.

Faites cuire au four pendant 15 minutes en surveillant la cuisson.

**Laissez refroidir sur une grille, puis dégustez !**

