



SOLUTIONS BOWL

Composer des bowls avec *Bonduelle*

“ Un **bon bowl** commence
par la **bonne base** !
Laissez-vous inspirer
par les recettes de nos
Conseillers Culinaires,
passez en cuisine et
découvrez à quel point les
bowls peuvent être **faciles**
à **préparer, colorés et**
savoureux ! ”

SOLUTIONS BOWLS

La demande de plats sains et durables ne cesse de croître chez les convives. En cuisine, on cherche des **moyens savoureux** d'intégrer davantage de légumineuses, de céréales et de légumes aux menus.

L'une des solutions ? Composer des bowls ! Avec **Solutions Bowls**, nous vous proposons un mélange polyvalent : des suggestions d'**ingrédients nutritifs** pour créer facilement des bowls sur mesure, ainsi que des **signature bowls** développés par nos chefs. Prêt à construire un menu plus vert et plus savoureux ?



COMPOSEZ VOTRE PROPRE BOWL





Osez-vous vous lancer et faire preuve de créativité avec les textures et les associations de saveurs, ou préférez-vous laisser vos convives faire leurs propres choix ?

Avec Composez votre propre bowl, nous vous offrons **la liberté d'expérimenter**. Différentes options comme la base, les légumes, les toppings, la sauce et le croquant. Mais aussi la possibilité de servir chaud, tiède ou froid.

Nous avons choisi des ingrédients entièrement végétaux, mais si vous ou vos convives souhaitez ajouter de la viande ou du poisson, faites-vous plaisir !

Pensez par exemple au saumon sashimi, tataki de thon, crevettes tempura, lamelles de bœuf teriyaki ou morceaux de poulet grillé. Plutôt végétarien, mais avec plus de toppings ? Pensez à de l'halloumi grillé, du tofu poêlé ou de la feta émiettée.

Base

Orzo



Linguine



Nouilles de verre



Épeautre & lentilles corail



Boulgour & quinoa rouge



SOLUTIONS BOWL

Légumes

Poivron grillé



Potiron grillé



Courgette grillée



Aubergine grillée

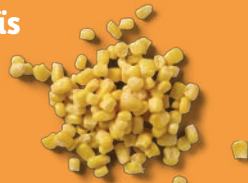


Oignon grillé



Toppings

Maïs



Pois chiches verts



Tomates cerises



Carotte râpée



Oignon vert

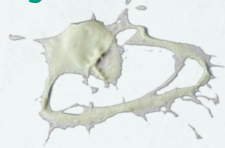


Sauce

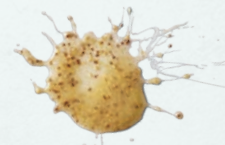
Sriracha



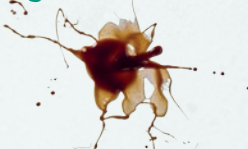
Mayo au wasabi



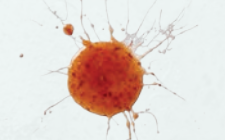
Moutarde miel



Teriyaki



Sauce chili



SOLUTIONS BOWL

Croustillant

Sésame (noir)



Noix de wasabi



Noix de cajou



Nori



Nachos



LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UN BOWL RÉUSSI

Une base réfléchie

Un bon bowl commence par une base soigneusement choisie. Les céréales, le riz et les pâtes ne forment pas seulement la structure du plat, mais contribuent également à la satiété, à la valeur nutritionnelle, à la texture et à l'expérience gustative. En optant pour une base variée, vous assurez un **équilibre optimal entre énergie, textures et nutriments**.

Valeur nutritionnelle & énergie

Les céréales, le riz et les pâtes (complètes) sont d'excellentes sources de **glucides complexes**, garantissant une libération progressive de l'énergie. En les associant à une source de protéines, vous évitez les variations de la glycémie et favorisez un **apport énergétique stable** tout au long de la journée.

De plus, les versions complètes et les céréales sont **plus riches en fibres**, ce qui contribue à une digestion saine et à une sensation de satiété durable, sans alourdir l'estomac.





Structure & fonctionnalité dans un bowl

Un bowl équilibré ne repose pas seulement sur le goût, mais aussi sur la **texture et la sensation en bouche**.

Une base bien choisie apporte :

- **Fermeté & mâche** – Pour une expérience de mastication agréable.
- **Capacité d'absorption** – Les céréales, le riz et les pâtes absorbent bien les sauces et vinaigrettes, harmonisant ainsi les saveurs.
- **Variation de température** – Servis chauds ou froids, ils offrent une grande polyvalence au plat.

Nutriments essentiels

Une base bien choisie contribue à une valeur nutritionnelle optimale grâce à un mélange de :

- **Protéines (végétales)** – Essentielles pour la satiété, mais aussi pour l'entretien, la construction et la récupération musculaire.
- **Fibres** – Favorisent une flore intestinale saine et procurent une sensation de satiété durable.
- **Vitamines B** – Soutiennent la production d'énergie et les fonctions cognitives.
- **Minéraux (fer, magnésium, zinc)** – Indispensables au transport de l'oxygène, à la fonction musculaire et au système immunitaire.

Plus de légumes, moins de barrières

- Remplacez une partie des protéines animales par des **légumineuses** et des céréales. Cela **enrichit la valeur nutritionnelle** et rend les plats plus attractifs pour les flexitariens.
- **Expérimentez avec les textures** : une combinaison de pois chiches croustillants rôtis, de houmous onctueux et de légumes frais et croquants offre une expérience gustative dynamique.
- Travaillez avec des **vinaigrettes savoureuses** et des toppings gourmands pour rendre les **légumes plus accessibles et encore plus appétissants**.

Durable, moins de gaspillage alimentaire, plus de rentabilité

- Faites un usage intelligent du **contrôle des portions** : proposez des options petites et grandes afin que les convives reçoivent exactement ce dont ils ont besoin.
- Servez des options “Composez votre propre bowl”, permettant aux convives de choisir uniquement ce qu'ils souhaitent manger.
- Valorisez les **surplus alimentaires** : les céréales ou légumineuses restantes peuvent **servir de base** pour des tartinades, des quiches, des omelettes, des soupes ou des garnitures.
- Utilisez des emballages réutilisables ou compostables si vous proposez des bowls “to go”.



Légumes

Légumes grillés

Les légumes grillés sont un élément essentiel des menus modernes et s'intègrent parfaitement dans les bowls. Ils apportent **texture, couleur et saveur**, tout en rendant les plats plus **attrayants visuellement**. Vous pouvez également les mariner pour intensifier encore plus l'expérience gustative.

Le saviez-vous ? Les légumes grillés de **Bonduelle Service** sont 100 % sûrs pour une **utilisation directe à froid** ! De l'aubergine et de la courgette grillées aux fines lanières de poivrons colorés, nous avons déjà fait tout le travail pour vous : épluchage, découpe, lavage, blanchiment, cuisson et grillage. Il vous suffit de les décongeler et de les servir en un rien de temps !



Le saviez-vous ?

- Un **chauffage bref et intense** permet aux légumes de conserver une grande partie de leurs **vitamines et minéraux**, comme la vitamine C, le potassium et le magnésium.
- Le **grillage nécessite moins d'eau** que la cuisson, ce qui **préserve mieux** les nutriments hydrosolubles.
- L'utilisation d'**huiles saines** (comme l'huile d'olive) lors du grillage améliore l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K).
- La gamme Service est 100 % sûre pour une **utilisation directe à froid**.

Toppings

Rendez votre bowl irrésistible ! **Les toppings sont vos meilleurs alliés !** Ils transforment un bowl ordinaire en un véritable festin en **ajoutant texture, saveur et contraste.**

Mais

Pensez au **maïs** ! Ce sucrant naturel est à la fois croquant et juteux et conserve sa texture, même lorsqu'il est utilisé dans des préparations chaudes, ce qui en fait un ingrédient idéal pour les bowls et les salades. En plus d'être délicieux, le maïs est **riche en fibres**, favorisant ainsi une digestion saine.

Autre atout ? Le maïs est un ingrédient durable. Surgelé ou conditionné sous vide, il conserve toute sa saveur et ses nutriments tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

Cherry my tomato

Les tomates cerises sont une topping incontournable : elles apportent **couleur, texture et saveur**, tout en offrant une véritable explosion d'umami. Grâce à leurs glutamates naturels, elles rehaussent le goût des plats sans avoir besoin d'ajouter du sel.

En plus d'être savoureuses, ces petites bombes gustatives sont riches en lycopène, un antioxydant dont la biodisponibilité augmente lorsqu'il est chauffé. Il contribue à une peau éclatante et un **cœur en bonne santé.**



Carotte râpée

Naturellement sucrée et souvent d'un bel orange éclatant, la carotte râpée est riche en bêta-carotène, transformé par l'organisme en vitamine A, essentielle pour **renforcer le système immunitaire.** Son **croquant et sa couleur vive en font** un ingrédient idéal pour les bowls, salades et rouleaux de printemps.

Un reste de carotte ? Pensez à la **fermentation** rapide ! Une marinade express avec du vinaigre, du sel et des épices permet d'obtenir un pickle savoureux et longue conservation.

Oignon vert

L'oignon vert, aussi appelé ciboule ou cébette, est un **rehausseur de saveurs trois-en-un.** Son bulbe blanc apporte du caractère, ses tiges vertes offrent une **touche croquante** et, en période de floraison, ses fleurs sont idéales en garniture. C'est une alternative plus douce à l'oignon jaune ou rouge.

Le saviez-vous ? Placé dans l'eau, son bulbe peut repousser pour une seconde récolte !

Sauce

Trempez, nappez, savourez

Une sauce ne se limite pas à une simple touche finale, elle donne vie à un bowl ! Qu'elle soit **crémeuse, épicée, sucrée ou umami**, la bonne sauce apporte profondeur et intensité aux saveurs.

Les sauces prêtes à l'emploi préférées de nos chefs ? Sriracha, mayonnaise au wasabi, miel-moutarde, teriyaki et sauce chili. Bien sûr, les possibilités sont infinies : pensez au pesto, à la sauce barbecue ou à l'aïoli.

Vous préférez les préparer vous-même ? Essayez une chutney maison, une mayonnaise chipotle-citron vert ou une sauce soja au gingembre.



Spécialement savoureux ! Le saviez-vous ?

- La plupart des “wasabi” ne contiennent pas de vrai wasabi ? Il s'agit souvent d'un mélange de raifort et de moutarde. Mais peu importe la composition, **son piquant stimule les papilles et débouche instantanément les voies nasales !**
- Le mot “**teriyaki**” signifie littéralement “**griller brillant**” en japonais ? Grâce à l'association de sauce soja, de sucre et de mirin, cette sauce donne aux plats un bel effet laqué et caramélisé.
- Les piments dans la sauce chili stimulent la **production d'endorphines dans le cerveau** ? Ce sont les mêmes “hormones du bonheur” libérées pendant le sport ! Voilà pourquoi un plat épicé peut vraiment vous mettre **de bonne humeur**.
- Le miel-moutarde, à la fois sucré et salé, est aussi étonnamment bénéfique pour la santé ? La moutarde est riche en **antioxydants** et le miel possède des propriétés **antibactériennes**. En prime, la moutarde peut **stimuler la digestion** !
- La sriracha contient de la capsaïcine, un composé du piment qui **accélère temporairement le métabolisme** ? Originaire de la ville côtière thaïlandaise de Si Racha, cette sauce est aujourd'hui un phénomène mondial !

Croustillant

Complétez votre bowl !

Pour une touche de **croquant**, ajoutez du croustillant ! Il ne se contente pas d'apporter du relief, il enrichit aussi la **couleur, la texture et la saveur** de votre bowl.

Sésame

Le sésame est un excellent choix : en plus d'ajouter une belle touche croquante, il est riche en minéraux essentiels comme le **calcium et le magnésium**, qui contribuent à des os solides et un système nerveux en bonne santé.

Sa **saveur légèrement grillée et noisettée** se marie parfaitement avec les arômes riches d'un plat. Le sésame est aussi un ingrédient clé du furikake, un assaisonnement japonais qui mélange graines de sésame, algues, sel et parfois du poisson séché ou une pointe de sucre.

Envie de plus de piquant ?

Les noix de wasabi sont l'option idéale pour une explosion de saveurs relevées !



Noix de cajou

Les **noix de cajou** apportent une texture à la fois crémeuse et croquante à vos plats. Leur croquant délicat ajoute de la variété en bouche tout en fournissant de bonnes graisses et des protéines. **Polyvalentes, elles s'adaptent aussi bien aux plats salés qu'aux recettes sucrées.**

Nori

Cette algue séchée ne se contente pas d'apporter une **saveur subtile d'océan**, elle ajoute aussi un croquant délicat qui sublime les autres ingrédients de votre bowl. **Riche en vitamines et minéraux**, le nori est un véritable atout nutritionnel tout en offrant une texture agréable.

Nachos

Impossible d'oublier les nachos, qui ajoutent une **touche ludique et ultra crouillante** à vos plats. Leur texture énergique apporte un vrai plaisir en bouche. Optez pour des **nachos aux céréales** complètes pour un coup de pouce nutritionnel ou associez-les à d'autres toppings sains pour une expérience gourmande et équilibrée.



LES FAVORIS DES CHEFS

Découvrez les favoris de nos chefs

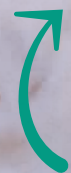
Peu de temps pour expérimenter ou en manque d'inspiration à cause du rush en cuisine ?

Nos chefs Berry et Steve viennent à la rescousse ! Ils ont uni leurs forces en cuisine pour créer des combinaisons savoureuses, des choix malins et des bowls éclatants.

Dans “Les favoris des chefs”, plongez dans un monde d'inspiration culinaire basé sur la magie des 3 : légumineuses, céréales et légumes.

Prêt à découvrir comment nos chefs composent les bowls les plus savoureux ?





Moyen-Orient :
Bowl de
légumes rôtis



Croquant
croustillant aux noix
de cajou & cranberries



Miso
Magic



Bowl croquant
coloré aux pois
chiches & agrumes



Rainbow
Ramen

Recettes

Pour vous faciliter la tâche en tant que chef, nous avons **standardisé** le nombre de portions par recette. **Les quantités de légumineuses, légumes et céréales ont été soigneusement calculées afin de garantir un repas équilibré et nutritif.**

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation selon la préparation, et chaque recette est prévue pour **10 personnes**, ce qui permet d'adapter facilement les quantités à vos besoins.

Label environnemental

Vous pouvez retrouver le **label environnemental Klimato** en dessous de chaque recette. Ce label environnemental indique les émissions de CO₂ de chaque repas en kilogrammes de CO₂e (équivalent dioxyde de carbone). L'industrie alimentaire représente un tiers des émissions mondiales de CO₂. Un repas moyen génère environ 1,7 kg d'émissions de CO₂e. Mais pour atteindre les objectifs climatiques de l'Organisation des Nations unies, nous devons les réduire à 0,5 kg de CO₂e. **Remplacer la viande par des légumineuses est un moyen simple de réduire l'impact sur le climat.** Chez Bonduelle, nous voulons donc aider les chefs à proposer des recettes respectueuses de l'environnement qui sont aussi délicieuses que nourrissantes.





Le conseiller culinaire **Steve** à la rescousse :

**“Minimisez le stress du choix
avec des bowls signature :**

Trop d'options peuvent être accablantes.

Proposez quelques bowls de saison
parfaitement équilibrés, afin que vos
convives trouvent rapidement leur favori.”

BOWLS FROIDS



Bowl Vert & Céréales

B 0.57
kg CO₂e

Ingrédients

- 600 g Bonduelle boulgour Service
- 600 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 600 g Bonduelle courgettes grillées Service
- 600 g Bonduelle carottes râpées Sous vide
- 600 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 5 avocats
- 500 g mangue
- 10 g graines de sésame fumé
- 400 ml vinaigrette au sésame grillé
- Shiso purple vene cress
- 100 g noir croustillant
- 10 radis

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches verts et le boulgour au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les produits sous vide.
2. Épluchez et découpez l'avocat et la mangue.
3. Répartissez le boulgour, les légumes et la mangue dans les bowls. Garnissez avec les graines de sésame fumé, le shiso purple, le riz noir croustillant, et servez avec la vinaigrette au sésame grillé.

Quinoa & Pois Chiches Croquants

A 2.66
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle lanières de poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 500 g Bonduelle pois chiches Service
- 500 g Bonduelle dés de betterave rouge Sous vide
- 500 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 500 g Bonduelle carottes râpées Easybag
- 500 ml huile d'olive fumée
- 200 g pomme Granny Smith
- 500 g Bonduelle mélange de céréales blé & quinoa rouge
- 100 g laitue little gem grillée
- 20 g graines de courge
- 5 g togarashi
- 10 g noix de coco râpée
- 10 tiges salad pea
- 500 ml vinaigrette au soja

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches et les lanières de poivrons grillés au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les produits sous vide.
2. Mélangez les dés de betterave rouge avec l'huile d'olive fumée et réservez au frais.
3. Lavez et coupez la pomme en julienne. Lavez, coupez la laitue little gem en quartiers et faites-la griller.
4. Répartissez le mélange de céréales, les légumes et la pomme dans les bowls. Garnissez avec les graines de courge, le togarashi, la noix de coco râpée, le salad pea, et servez avec la vinaigrette au soja.



Astuce

Boostez l'umami :
Les légumes et les légumineuses gagnent en intensité avec des saveurs profondes et riches. La fermentation (comme le miso ou le kimchi), les champignons rôtis ou la sauce soja apportent une dimension gustative supplémentaire.

Astuce

Jouez avec les couleurs

& les contrastes :

Un bowl coloré n'est pas seulement agréable à regarder, il stimule aussi l'appétit. Associez différentes nuances de légumes, céréales et légumineuses pour un plat aussi beau que savoureux.



Bowl croquant coloré aux pois chiches & agrumes

A 2.76
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 500 g Bonduelle haricots rouges kidney Sous vide
- 500 g Bonduelle dés de betterave rouge Sous vide
- 500 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 100 g chicorée rouge
- 250 g concombre
- 250 g melon Cavaillon
- 500 g Bonduelle mélange de céréales boulgour & quinoa
- 20 g pignons de pin
- 10 g oignons frits
- 10 g noix de coco râpée
- 20 g enoki
- Ghoa cress
- 500 ml vinaigrette aux agrumes

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches verts au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les produits sous vide.
2. Lavez et coupez le concombre. Détachez les feuilles de chicorée rouge. Épluchez et découpez le melon.
3. Répartissez le mélange de céréales dans les bowls, ajoutez les légumes et garnissez avec les pignons de pin, oignons frits, noix de coco râpée, enoki, ghoa cress, et terminez avec la vinaigrette aux agrumes.

Croquant croustillant aux noix de cajou & cranberries

A 0.21
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle orge perlé Service
- 500 g Bonduelle aubergines grillées Service
- 500 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 500 g Bonduelle haricots noirs Sous vide
- 500 g Bonduelle carottes râpées Sous vide
- 500 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 100 g laitue iceberg
- 50 g oignon vert
- 3 endives
- 50 g cranberries
- 20 g noix de cajou
- 500 ml vinaigrette cranberry-poire

Préparation

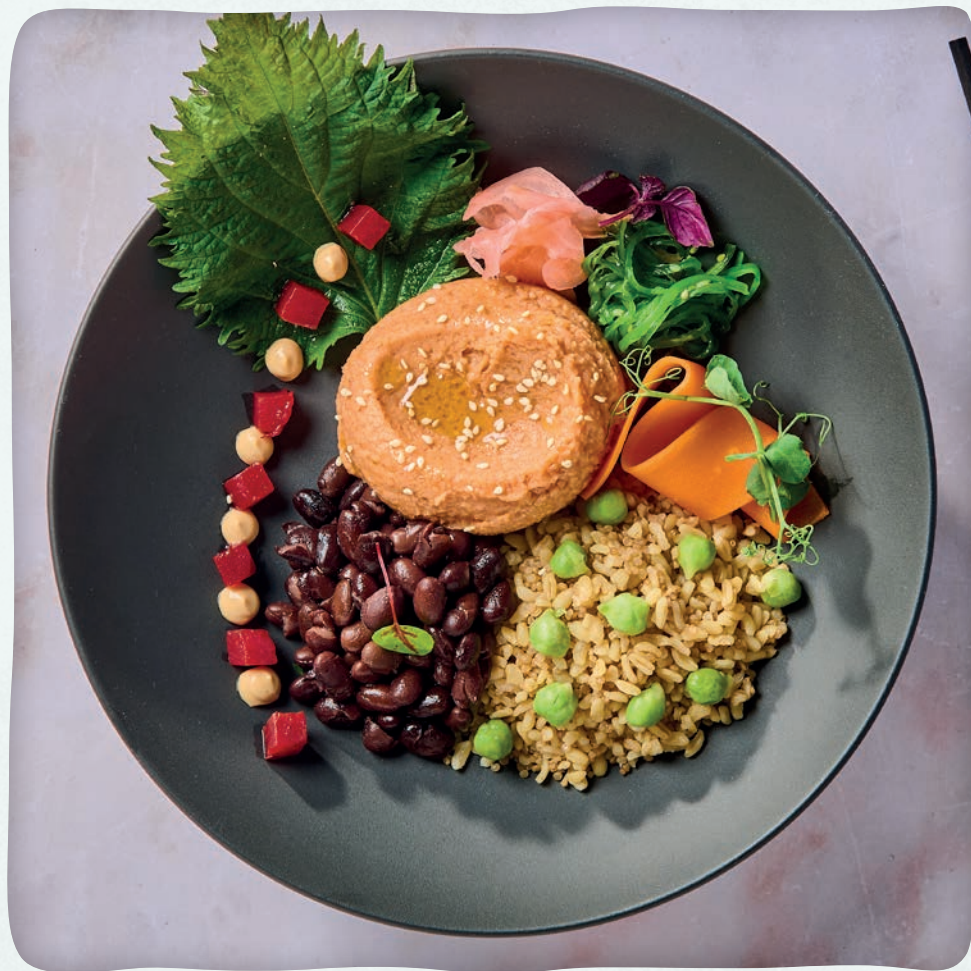
1. Laissez décongeler l'orge perlé et l'aubergine grillée au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les produits sous vide.
2. Lavez et coupez la laitue iceberg et l'oignon vert. Détachez les feuilles de l'endive et découpez l'aubergine en morceaux.
3. Répartissez tous les ingrédients dans les bowls, garnissez avec les noix de cajou et les cranberries, puis servez avec la vinaigrette cranberry-poire.

Astuce

Ajoutez du croquant pour une touche surprenante :

Les pois chiches rôtis, noix, feuilles de nori ou quinoa soufflé apportent du peps à votre bowl et ajoutent une nouvelle dimension à la texture. Envie d'une touche épicée ? Essayez les noix de wasabi ou les chips flamin' hot !





Bowl Houmous, Betterave & Haricots

B 0.74
kg CO₂e

Ingrédients

- 800 g Bonduelle pois chiches Easybag
- 200 g Bonduelle dés de betterave rouge Sous vide
- 500 g Bonduelle haricots noirs Easybag
- 100 g shiro miso
- 400 g cream cheese
- 100 ml shoyu
- 400 g carottes
- 100 ml vinaigre de riz
- 1.5 kg Bonduelle mélange de céréales boulgour & quinoa
- 200 g gingembre mariné japonais
- 400 g salade de wakamé
- 20 g graines de sésame noir
- 10 feuilles shiso

Préparation

1. Égouttez les pois chiches et réservez leur jus. Laissez-les bien s'égoutter. Égouttez les dés de betterave rouge et conservez également leur jus. Égouttez les haricots noirs, rincez-les soigneusement et laissez-les bien s'égoutter.
2. Ajoutez les pois chiches et 3/4 des dés de betterave rouge dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Si nécessaire, utilisez le jus des pois chiches pour fluidifier le mélange. Pour une couleur plus intense, ajoutez un peu du jus de betterave. Incorporez enfin le miso à l'houmous et mixez à nouveau.
3. Mélangez le cream cheese avec le shoyu, versez le tout dans un siphon, insérez une cartouche de gaz et réservez.
4. Épluchez les carottes et découpez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Faites-les mariner brièvement dans le vinaigre de riz.
5. Répartissez le mélange de céréales dans les bowls, puis ajoutez l'houmous, les haricots noirs, les carottes marinées, le gingembre mariné et la salade de wakamé. Terminez avec la crème au shoyu, les graines de sésame noir et la feuille de shiso.

Le conseiller culinaire **Berry** à la rescousse :

“Rendez-le reconnaissable et partageable :

Une présentation visuelle forte et une naming claire permettent de rendre vos **bowls populaires**. Pensez à des bowls instagrammables et à **raconter l'histoire** des ingrédients et de leur origine.”



BOWLS CHAUDS

Savoureux Épeautre & Épinards

A 0.34
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle épeautre & lentilles corail Service
- 500 g Bonduelle pois chiches Service
- 500 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 500 g Bonduelle bâtonnets de carottes Minute
- 500 g Bonduelle épinards hachés IQF
- 500 g Bonduelle jeunes pois de champs Minute
- 10 œufs
- 2 l bouillon concentré asiatique
- 40 g miso
- 30 ml dashi
- 50 g oignons frits
- 20 g coriandre fraîche
- 10 g graines de sésame fumées

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches et épeautre & lentilles corail au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les grains de maïs.
2. Vapeurisez les bâtonnets de carottes, les épinards hachés et les jeunes pois de champs pendant 2 minutes, puis refroidissez-les.
3. Faites cuire les œufs et rincez-les à l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux. Pendant ce temps, chauffez le bouillon et assaisonnez-le avec le miso et le dashi.
4. Répartissez les légumes dans les bowls, versez le bouillon chaud dessus. Garnissez avec les œufs, les oignons frits, la coriandre et les graines de sésame fumées.





SOLUTIONS BOWL

Rainbow Ramen

A 0.52
kg CO₂e

Ingrédients

- 300 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 300 g Bonduelle pois chiches Sous vide
- 300 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 300 g Bonduelle dés de betterave rouge Sous vide
- 1 kg Bonduelle Wok Indonésie
- 500 g ramen noodles
- 200 ml vinaigre de sushi
- 1 c.c. ail
- 5 œufs
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1,9 l d'eau
- 60 ml concentré liquide de légumes
- 30 ml concentré liquide de champignons
- 30 ml dashi
- 100 g oignon vert
- 50 g oignons frits
- Zorri cress
- 15 g coriandre

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches verts au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les produits sous vide.
2. Vapeurisez les légumes Wok Indonésie pendant 2 minutes, puis refroidissez-les. Faites cuire les ramen noodles selon les instructions sur l'emballage. Rincez-les à l'eau froide et marinez-les avec le vinaigre et l'ail.
3. Faites cuire les œufs et rincez-les à l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux.
4. Mélangez le bouillon de légumes, l'eau, le concentré liquide de légumes, le concentré liquide de champignons et le dashi. Chauffez cette bouillon.
5. Coupez l'oignon vert en rondelles.
6. Répartissez les légumes dans les bowls, versez le bouillon chaud dessus. Garnissez avec les œufs, l'oignon vert, les oignons frits, le zorri cress et la coriandre.

Courge & Pois

A 0.43
kg CO₂e

Ingrédients

- 400 g Bonduelle lanières de poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 400 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 400 g Bonduelle courge grillée Service
- 400 g Bonduelle maïs croustillant Sous vide
- 400 g Bonduelle haricots noirs Easybag
- 1 kg Bonduelle mélange de céréales blé & quinoa rouge
- 10 g coriandre
- 10 g menthe fraîche
- 2 piments rouges
- 10 radis
- 2 citrons verts
- 1 l d'eau
- 60 ml concentré asiatique
- 40 ml shoyu soja
- 10 g gingembre frais
- 300 g pousses de soja
- 30 g nouilles de verre frites

Préparation

1. Laissez décongeler les lanières de poivrons rouges et jaunes grillés, pois chiches verts et courge grillée au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les grains de maïs et les haricots noirs. Sortez la mélange de céréales de son emballage.
2. Coupez la coriandre, la menthe et le piment rouge en rondelles, les radis en quartiers et les citrons verts en quartiers.
3. Faites bouillir l'eau et assaisonnez-la avec le concentré asiatique, la sauce soja shoyu et le gingembre râpé.
4. Dressez les pois chiches, les légumes et les céréales, ajoutez les pousses de soja dans un bowl, puis versez le bouillon bouillant dessus. Garnissez avec les quartiers de citron vert, la coriandre, la menthe, le piment rouge, les radis et les nouilles de verre frites.

Astuce

Jouez avec les saisons :

Les recettes de saison apportent de la variété et permettent de tirer parti des produits disponibles. Pensez à la courge et aux choux de Bruxelles en hiver, et aux agrumes, à la feta et à la menthe en été.



SOLUTIONS BOWL



Bowl Gyoza Style Sushi

B 0.83
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle lanières de poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 500 g Bonduelle aubergines grillées Service
- 500 g Bonduelle mini champignons de Paris
- 200 g concombre
- sel
- 50 ml huile de sésame grillée
- 200 g chou rouge frais
- 200 ml vinaigre de sushi
- 100 ml mirin
- 1,5 kg riz à sushi
- 200 g oignon
- 150 ml huile d'arachide
- 500 ml sauce donburi
- 40 gyoza aux légumes
- eau
- 20 g piment espagnol
- 10 g graines de sésame noir
- 40 g coriandre fraîche

Préparation

1. Laissez les lanières de poivrons rouges et jaunes grillés et l'aubergine grillée se décongeler au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Coupez l'aubergine grillée en petits morceaux. Pendant ce temps, vaporisez les mini champignons de Paris pendant 10 minutes dans le four vapeur et réservez-les.
2. Coupez le concombre en deux, retirez les graines et coupez-le ensuite en bâtonnets obliques d'environ 0,5 cm d'épaisseur, assaisonnez avec du sel et de l'huile de sésame. Réservez. Coupez le chou rouge en fines lanières et assaisonnez avec du sel, du vinaigre de sushi et du mirin. Réservez au frais.
3. Faites cuire le riz à sushi selon les instructions sur l'emballage, puis assaisonnez-le avec du vinaigre de sushi et du mirin. Gardez le riz au chaud.
4. Épluchez et hachez l'oignon. Faites chauffer 1/2 de l'huile d'arachide et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les mini champignons de Paris déjà égouttés et cuits à la vapeur. Faites sauter rapidement à feu vif, puis déglacez avec 1/3 de la sauce donburi. Gardez au chaud.
5. Pendant ce temps, faites chauffer les lanières de poivrons grillés et les morceaux d'aubergine grillée. Gardez-les au chaud.
6. Faites chauffer le reste de l'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive et faites dorer doucement les gyoza de chaque côté. Déglacez avec un peu d'eau, couvrez la poêle et laissez chauffer.
7. Servez le riz dans un bol, puis disposez les légumes grillés, les champignons mijotés, le chou rouge et le concombre dessus. Ajoutez les gyoza chauds par-dessus. Coupez le piment espagnol en fines rondelles. Terminez avec le reste de la sauce donburi, les graines de sésame, le piment espagnol et un brin de coriandre.

Miso Magic

B 0.50
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 300 g Bonduelle oignon rouge grillé Service
- 500 g Bonduelle lentilles vertes Service
- 800 g tofu ferme
- 200 ml shoyu
- 65 g pâte de gingembre
- 500 g nouilles soba
- 4 feuilles de nori grillées
- 50 g gomme guar
- eau
- 500 g panko gros
- 1,5 l dashi
- 200 g aka miso
- 100 ml saké
- 500 g pak choï jeune
- 500 g Bonduelle sugar snaps

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches verts, l'oignon rouge grillé et les lentilles vertes au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Sortez le tofu de son emballage 24 heures avant et placez-le entre des essuie-tout pour absorber l'excès d'humidité.
2. Mélangez 1/2 de la sauce shoyu avec la pâte de gingembre. Coupez le tofu en bâtonnets de 6 cm de long et 1 cm x 1 cm, puis marinez-les dans la shoyu en les retournant de temps en temps.
3. Faites cuire les nouilles soba selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuites, répartissez-les dans les bowls et réservez. Pendant ce temps, chauffez le dashi et assaisonnez-le avec le reste de shoyu, le miso et le saké. Gardez cette préparation chaude.
4. Coupez les feuilles de nori en bâtonnets de 2 cm x 4 cm. Sortez le tofu de la marinade et roulez-le dans une bande de nori. Mélangez l'eau et la gomme guar jusqu'à obtenir une pâte ressemblant à des blancs d'œufs battus. Trempez le tofu dans cette pâte, puis dans le panko gros. Faites frire le tofu pané et égouttez-le sur une grille.
5. Coupez grossièrement le pak choï, puis chauffez les sugar snaps à 120°C en air chaud, avec 20 % de vapeur pendant 5 minutes. Dressez les légumes sur les nouilles soba.
6. Versez le bouillon dashi chaud sur les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient juste couvertes. Garnissez de tofu frit et servez immédiatement.



Astuce

Tenez compte des différents régimes alimentaires :

Proposez des options adaptées à divers régimes alimentaires. Offrez par exemple des options carnées, de poisson, végétariennes, végétaliennes, sans gluten ou riches en protéines. Cela élargit votre public et rend vos bowls plus polyvalents et accessibles à tous.



Les conseillers culinaires **Steve et Berry**
à la rescousse :
**“Proposez des options chaudes et
froides :**

Les salades sont souvent servies
froides, mais un bowl chaud peut être
particulièrement attrayant pendant les
mois d'hiver. Servez des céréales chaudes
avec un bouillon en base pour
plus de réconfort.”



BOWLS

FROIDS/CHAUDS

Astuce

Rendez-le encore plus riche en protéines :

Les légumineuses et les céréales sont naturellement riches en protéines, mais vous pouvez renforcer cela avec des ajouts comme des noix, des graines ou des sources de protéines végétales comme le tofu ou le tempeh. Cela procure également une sensation de satiété durable.



Courge & Protéines

A 3.57
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle courgette grillée Service
- 400 g Bonduelle courge grillée Service
- 400 g Bonduelle lentilles vertes Service
- 400 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 400 g Bonduelle haricots noirs Easybag
- 500 g tempeh
- 900 g Bonduelle mélange de céréales boulghour & quinoa
- 100 ml wakame salade
- 50 g enoki
- cresson de moutarde bicolore

Préparation

1. Laissez décongeler la courgette, la courge et les lentilles au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Égouttez, rincez et laissez bien s'égoutter les grains de maïs et les haricots noirs.
2. Coupez le tempeh en morceaux et fritez-les à 180°C pendant 4 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3. Dressez tous les ingrédients dans un bol, ajoutez le mélange de céréales. Terminez avec la salade de wakamé, le tempeh frit, les enoki et le cresson de moutarde bicolore.

Servez-vous la bowl froide ? Optez pour une vinaigrette au citron, assaisonnée avec de l'huile de chili croustillante.

Servez-vous la bowl chaude ? Préparez un bouillon asiatique en suivant la recette ci-dessous et versez-le doucement sur les côtés du bol.

Ingrédients

- 50 ml concentré liquide asiatique
- 1 l d'eau
- 1 anis étoilé
- 1 bâton de cannelle
- 35 ml sauce soja à faible teneur en sel
- 1 c.c. sucre

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant environ 10 minutes, puis filtrez le bouillon et versez-le doucement dans le bol.

Moyen-Orient : Bowl de légumes rôtis

B 0.56
kg CO₂e

Ingrédients

- 1,5 kg Bonduelle quinoa Service
- 500 g Bonduelle pois chiches Sous vide
- 500 g Bonduelle patates douces tranchées Home-Made-Style
- 500 g Bonduelle panais tranché Home-Made-Style
- 500 g Bonduelle choux de Bruxelles Minute
- 300 ml huile d'olive
- 65 g ail haché
- 30 g épices tandoori
- sel
- 10 g piment rouge frais
- 20 g menthe fraîche
- 20 g persil plat frais
- 100 g tahini
- eau
- 5 ml jus de citron vert
- 300 g épinards frais
- 60 g graines de grenade
- 100 g noix de cajou grillées et salées

Préparation

1. Laissez décongeler la quinoa au réfrigérateur 24 heures à l'avance. Préchauffez le four à 230°C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Égouttez les pois chiches, rincez-les à l'eau et laissez-les bien s'égoutter.
3. Mélangez les patates douces, panais, choux de Bruxelles et pois chiches avec la moitié de l'huile d'olive, l'ail, les épices tandoori et une pincée de sel. Mélangez bien et répartissez sur la plaque de cuisson. Rôtissez selon vos préférences, laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.
4. Coupez le piment rouge frais en très fines rondelles, détachez les feuilles de menthe et de persil plat, puis déchirez-les grossièrement. Réservez.
5. Mélangez le tahini avec un peu d'eau, le reste de l'huile d'olive et le jus de citron vert jusqu'à obtenir une vinaigrette lisse.
6. Déposez la quinoa dans un bol et ajoutez les légumes rôtis et les épinards frais. Garnissez avec la vinaigrette au tahini, la menthe, le persil plat, les rondelles de piment, les graines de grenade et les noix de cajou.



Astuce

Utilisez les herbes et épices de manière optimale :

Un simple bowl prend immédiatement une nouvelle dimension avec des épices telles que le cumin, le sumac, les flocons de piment ou le paprika fumé. Exploitez des saveurs du monde pour rendre votre offre plus diversifiée et intéressante.



SOLUTIONS BOWL

Composer des bowls avec *Bonduelle*