



FOODTASTE

by *Bonduelle*

Serve taste, save waste!

Les déchets alimentaires sont-ils un sujet d'actualité dans votre cuisine ? Vous arrive-t-il d'être confronté à des problèmes de planification, de gestion des stocks et d'élimination des déchets ?

Le gaspillage alimentaire est un problème urgent dans le monde entier. Les chiffres sont alarmants : environ un tiers de la nourriture produite est gaspillée chaque année. Ce phénomène a des conséquences considérables, non seulement sur le plan économique, mais aussi sur le plan écologique et social. À l'heure où le changement climatique et le développement durable sont des questions centrales, le gaspillage alimentaire est de plus en plus considéré comme un symbole des questions plus larges liées à la durabilité.

Heureusement, les gens sont de plus en plus sensibilisés à la réduction active des déchets alimentaires. L'impact que nous pouvons avoir ensemble est indéniable : moins de

déchets alimentaires signifie moins d'émissions de CO₂ et une utilisation plus efficace des ressources. Il s'agit donc d'un maillon essentiel dans la poursuite d'un avenir plus durable.

Découvrez donc notre concept Foodtaste, plein de conseils, d'astuces et de recettes qui vous guideront pour donner une seconde vie aux légumes ! La plupart des recettes contiennent un maximum de 5 ingrédients, en plus des herbes et des épices, et la quasi-totalité d'entre elles se préparent en 5 opérations maximum. Simple, rapide et surtout très savoureux !



0.46
kg CO₂e



Label climatique

Sous chaque recette, vous trouverez l'étiquette climatique Klimato. Ce label climatique indique les émissions de CO₂ de chaque plat en kilogrammes de CO₂e (équivalent dioxyde de carbone). L'industrie alimentaire contribue à un tiers des émissions mondiales de CO₂. Un repas moyen produit environ 1,7 kg d'émissions de CO₂e, mais pour atteindre les objectifs climatiques des Nations unies, nous devons réduire ces émissions à 0,5 kg de CO₂e. Remplacer la viande par des légumineuses est un moyen simple de réduire l'impact sur le climat. En tant que Bonduelle, nous souhaitons donc vous aider, en tant que chef, à proposer des recettes respectueuses du climat qui, avant tout, sont tout simplement incroyablement savoureuses et nutritives.

Pour commencer, 3 conseils de nos Conseillers Culinaires :

Conseil 1. Cuisinez par lots : Ne sortez pas plus de produits du congélateur que nécessaire, la préparation est rapide avec Bonduelle Minute. Ces produits sont rapides sur la table : 5 minutes à 120 degrés, 20% de vapeur. Il suffit d'ajouter la matière grasse et l'assaisonnement souhaité.

Conseil 2. Contrôle des portions : servez des portions standard et donnez aux convives la possibilité d'opter pour des demi-portions ou de commander à nouveau. De cette manière, moins de nourriture est jetée.

Conseil 3. Faire preuve de créativité avec les restes : utilisez les restes pour préparer de nouveaux plats ou des plats spéciaux. Par exemple, les restes de légumes dans des salades, des ragoûts, des lasagnes ou des sauces. Veillez à ce que tout soit bien réchauffé et éventuellement refroidi si vous le servez froid.



LE MOYEN FACILE DE SAUVER LES LÉGUMES

Nous savons tous comment cela se passe : quelques pelures de carottes, un reste de laitue, un demi-oignon qui ne semble plus très frais - ces articles finissent souvent à la poubelle, alors qu'ils pourraient être une source précieuse de saveur et de nutriments.

Ce programme a pour but de vous montrer comment transformer ces restes quotidiens en nouvelles créations savoureuses. Nous voulons vous aider à réorganiser votre cuisine en vous inspirant de conseils pratiques et d'idées créatives.



SOUPE

1

Faire chauffer de la graisse dans une poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les restes de légumes de votre choix et faire revenir brièvement.

Ajouter le bouillon.



2

Assaisonner avec différentes herbes en fonction des légumes. Réduire la soupe en purée.



3

Ajoutez ensuite des légumes tels que des poivrons grillés, des légumes secs ou même des pâtes pour plus de mordant.



PÂTES

1

Faire sauter les légumes avec de l'ail, de l'oignon et diverses épices.



2

Réduire en purée pour obtenir une sauce. Compléter avec des légumineuses ou des légumes grillés pour plus de mordant. Compléter éventuellement avec de la viande ou du poisson.



3

Servir sur des pâtes, du riz, du bulgur ou du quinoa.



WRAPS, SANDWICHS, PIZZA ou NAAN

1

Faire chauffer les légumes et les légumineuses avec les épices.



2

Ajouter de la viande, du poisson ou du fromage.



3

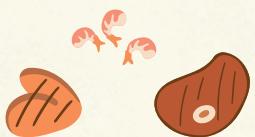
Remplissez ou garnissez votre wrap, votre sandwich, votre pizza ou votre naan et poursuivez la cuisson au four.



SAUTÉ

1

Faire sauter les restes de viande, de poisson, d'herbes et de légumes dans la poêle.



2

Ajouter un œuf et faire sauter le tout.



3

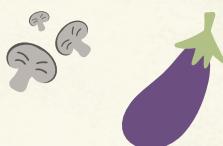
Mélanger avec les nouilles et la sauce désirée, par exemple teriyaki, sauce soja et sauce soja.



SMOOTHIES

1

Faire sauter les légumes restants, puis les laisser refroidir.



2

Mélanger avec des restes de fruits et une base au choix, comme du fromage blanc, du yaourt ou de l'eau.



3

Réduisez ensuite en purée, avec de la glace, pour obtenir un smoothie.



CRÊPES

1

Réduire en purée des légumes tels que le brocoli ou les poivrons.



2

Mélanger avec les œufs et la farine.



3

Cuire les crêpes et les garnir de la garniture de votre choix, comme une banane (restante) ou du fromage.



LE MOYEN FACILE DE SAUVER LES LÉGUMES

Lorsque l'on traite des légumes, des restes de légumes et d'autres restes, il arrive que l'on s'enferme dans des schémas. Mais les possibilités sont infinies. De la préparation de bouillons riches et de soupes nutritives à la création d'accompagnements et d'en-cas surprenants, vous découvrirez comment, avec un peu d'imagination, vous pouvez maximiser la valeur de vos restes alimentaires.

Il est temps de libérer la créativité avec l'inspiration et de donner une seconde vie aux légumes d'une manière différente.



OMELET & QUICHES

Créatif avec l'œuf

Les œufs sont un ingrédient polyvalent et populaire dans la cuisine. Ils sont nutritifs et peuvent être combinés avec presque tous les légumes. N'hésitez donc pas à expérimenter les saveurs, les formes et les variations !

Essayez par exemple les muffins aux œufs : parfaits pour le petit-déjeuner, le déjeuner et entre les repas. Battez des œufs avec des légumes et le fromage de votre choix. Versez le mélange dans des moules à muffins et faites-le cuire au four.

Le consultant culinaire Berry à la rescousse :

« Les coquilles d'œuf sont souvent jetées, mais elles peuvent être utilisées de manière surprenante, par exemple comme engrais pour le jardin ou comme compost. En effet, elles se décomposent rapidement et apportent des minéraux précieux. Mais elles peuvent aussi servir de produit de nettoyage. Mélangez des coquilles d'œuf écrasées avec un peu d'eau et du savon pour éliminer les résidus alimentaires incrustés dans les poêles. »



Omelette aux poivrons grillés, au potiron et à l'oignon rouge

B 0.37
kg CO₂

Ingrédients

- 200 g Bonduelle poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 200 g Bonduelle courge butternut grillée Service
- 200 g Bonduelle oignon rouge grillé Service
- 30 unités œufs
- 200 ml crème
- 5 g paprika fumé
- 30 g ciboulette
- sel et poivre

Préparation

1. Décongeler les légumes grillés au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Fouetter les œufs avec la crème, le paprika fumé, le poivre et le sel.
3. Hacher finement la ciboulette.
4. Faire frire le mélange d'omelette d'un côté et répartir les légumes grillés sur le dessus. Placer brièvement le couvercle sur la poêle pour que l'œuf se solidifie.
5. Dresser sur l'assiette, puis plier partiellement en deux et garnir de ciboulette hachée.





Omelette aux haricots verts, pois chiches verts, basilic et parmesan

C 0.28
kg CO₂

Ingrédients

- 300 g **Bonduelle pois chiches verts Service**
- 20 unités œufs
- 200 ml crème
- sel et poivre
- 20 feuilles de basilic
- 30 ml gras
- 300 g **Bonduelle haricots verts très fins Minute**
- 200 g flocons de parmesan
- 30 tops basilic

Préparation

1. Décongeler les pois chiches verts au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Fouetter les œufs avec la crème, le poivre et le sel.
3. Couper les feuilles de basilic en fines rondelles.
4. Faire chauffer la graisse dans la poêle, verser le mélange d'omelette et répartir les pois chiches verts et les haricots verts sur le dessus. Placer ensuite le couvercle sur la poêle pour permettre à l'œuf de se solidifier.
5. Dresser sur l'assiette, puis plier partiellement l'omelette en deux et la garnir de tranches de basilic et de flocons de parmesan. Terminer par les sommités de basilic.

Frittata avec fleurons de brocoli, épinards et lanières de poivrons grillés



Ingrédients

- 500 g Bonduelle épinards en branches
- 500 g Bonduelle poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 500 g Bonduelle brocoli en fleurettes
- 6 unités œufs
- 600 ml crème
- 200 g cheddar râpé
- 10 g échalote hachée
- 5 g pâte d'ail
- 10 g origan
- sel et poivre

Préparation

1. Décongeler les légumes au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Fouetter les œufs avec la crème et le cheddar râpé. Ajouter la pâte d'ail, l'échalote hachée et l'origan. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Répartir les légumes dans deux grands moules à charnière de 24 cm, puis verser le mélange d'œufs sur le dessus.
4. Cuire la frittata au four à air chaud pendant 20 à 25 minutes à 180°C.
5. Démouler la frittata et la servir sur un plateau ou une assiette.





Quiche au chou-fleur, à l'oignon rouge grillé, au fromage pecorino et à l'ail

B 0.47
kg CO₂

Ingrédients

- 500 g Bonduelle oignon rouge grillé Service
- 500 g Bonduelle brocoli en fleurettes Minute
- 6 unités œufs
- 600 ml crème
- 5 g pâte d'ail
- sel et poivre
- 2 unités pâte feuilletée pour quiche Ø18 cm
- 65 g pecorino
- 10 g persil

Préparation

1. Décongeler les légumes au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Fouetter les œufs avec la crème et l'ail. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Mélanger ensuite le mélange d'œufs avec les légumes, répartir dans les moules à quiche et râper le fromage de brebis sur le dessus.
4. Cuire la quiche pendant 25 à 30 minutes dans un four à air chaud à 180°C.
5. Pendant ce temps, hacher finement le persil.
6. Sortir la quiche du four, la laisser refroidir légèrement et la découper en pointes. Décorer ensuite avec le persil.

Quiche aux épinards, brocolis, haricots verts et parmesan

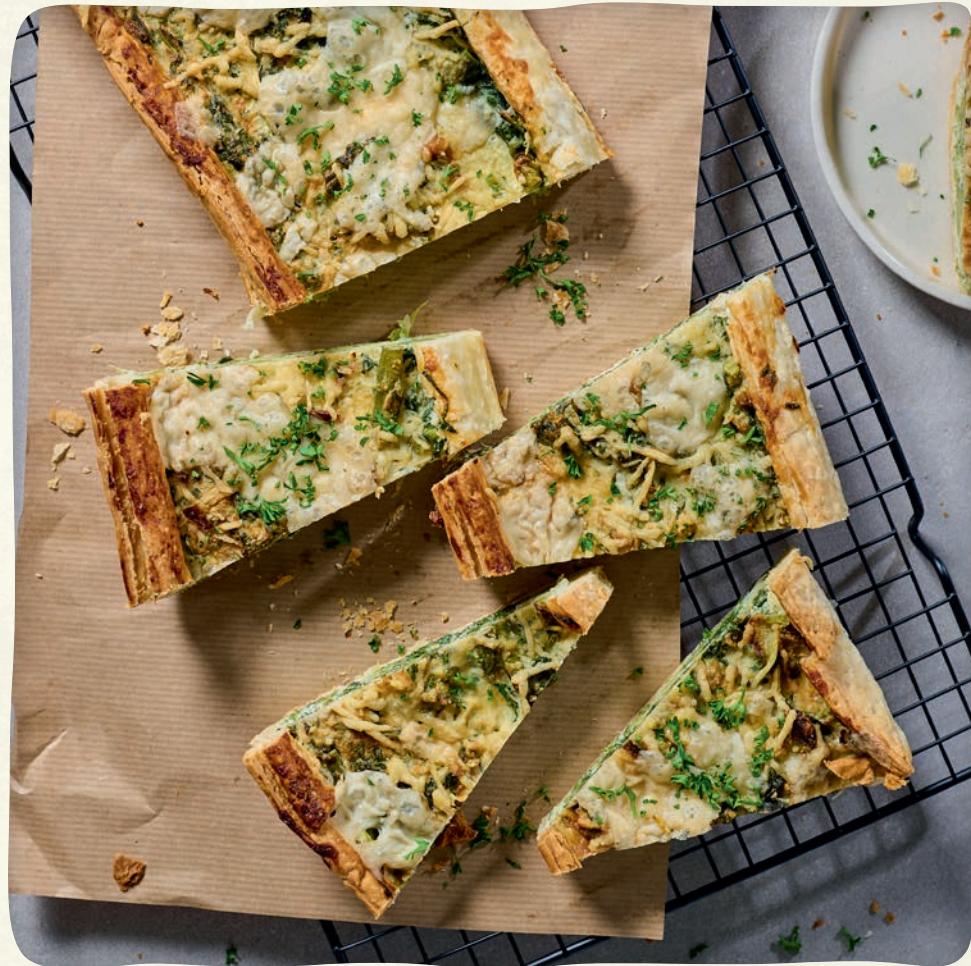


Ingrédients

- 500 g Bonduelle épinards en branches
- 500 g Bonduelle brocoli
- 500 g Bonduelle haricots verts très fins Minute
- 6 unités œufs
- 600 ml crème
- 5 g pâte d'ail
- 150 g fromage Parmesan râpé
- 1 rouleau pâte feuillettée
- 20 g flocons de Parmesan
- sel et poivre
- 10 g persil

Préparation

1. Décongeler les légumes au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Fouetter les œufs avec la crème, l'ail et le Parmesan. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Placer du papier sulfurisé dans le moule, tapisser avec la pâte feuillettée et cuire à l'aveugle dans un four à air chaud pendant 15 minutes à 190°C.
4. Mélanger ensuite le mélange d'œufs avec les légumes et répartir dans la pâte feuillettée.
5. Cuire la quiche pendant 25 à 30 minutes dans un four à air chaud à 180°C.
6. Pendant ce temps, hacher finement le persil.
7. Sortir la quiche du four, la laisser refroidir légèrement et la découper en pointes. Décorer ensuite avec le persil.



ÉCRASÉ & TEMPURA

Des légumes dans un croustillant !

Vous voulez donner un coup de fouet à vos restes de légumes tout en surprenant vos invités ? En écrasant vos légumes ou en les préparant en tempura, vous leur donnez une seconde vie, associée à un délicieux croquant. Vos invités seront d'accord : tout est meilleur avec un peu de croquant !

Et le meilleur de tous ? Vous les préparez en un rien de temps. Vous pouvez écraser vos brocolis et les faire griller pendant un moment, ou mélanger rapidement une pâte à tempura et faire frire vos carottes.

Les possibilités de combinaisons de saveurs sont infinies. Nos chefs ont déjà laissé libre cours à leur créativité. Nous sommes curieux d'entendre vos idées !

Le consultant culinaire Berry à la rescousse :

« Pour la tempura, vous pouvez utiliser des légumes comme les carottes et les haricots verts, mais le chou-fleur et les fleurettes de brocoli s'y prêtent également très bien. Servez-les avec un peu de sauce soja ou de sauce chili, et terminez par de la coriandre fraîchement hachée ou des graines de sésame fumées. »





Brocoli écrasé avec du Parmesan et de la mayonnaise au miso

C 0.21
kg CO₂

Ingrédients

- 500 g Bonduelle brocoli
- 150 g fromage Parmesan râpé
- 100 ml mayonnaise
- 50 g miso

Préparation

1. Décongeler le brocoli au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Aplatir ensuite le brocoli, le saupoudrer de parmesan et le faire cuire au four à air chaud à 225°C pendant 8 à 12 minutes.
3. Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise avec le miso.
4. Servir le brocoli écrasé avec la mayonnaise au miso sur une planche.

Chou-fleur écrasé au Gruyère et à la gremolata



Ingrédients

- 500 g Bonduelle fleurons de chou-fleur Minute
- 150 g Gruyère râpé
- 50 g gremolata

Préparation

1. Décongeler le chou-fleur au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Aplatir ensuite le chou-fleur, saupoudrer de Gruyère et cuire au four à air chaud à 225°C pendant 8 à 12 minutes.
3. Arroser de gremolata et servir dans une assiette.





Tempura de légumes : haricots, bâtonnets de carotte, chou-fleur et brocoli

A 0.17
kg CO₂

Ingrédients

- 250 g Bonduelle chou-fleur Minute
- 250 g Bonduelle bâtonnets de carotte
- 250 g Bonduelle haricots verts très fins Minute
- 250 g Bonduelle brocoli
- 5 unités jaunes d'œufs
- 100 g farine
- 600 ml eau glacée
- 100 ml mayonnaise
- 50 g miso
- 5 g graines de sésame fumé

Préparation

1. Décongeler les légumes au réfrigérateur.
2. Mélanger les jaunes d'œufs, la farine et l'eau glacée à la pâte à tempura.
3. Chauffer la friteuse à 180°C, passer les légumes dans la pâte à tempura, les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les égoutter sur du papier absorbant.
4. Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise avec le miso.
5. Servir les légumes tempura avec la mayonnaise au miso sur une planche et garnir de graines de sésame fumé.

TARTINADES & DIPS

Donnez aux légumes une « seconde vie » dans les tartinades et les dips !

L'incorporation de légumes dans les pâtes à tartiner et les dips du menu offre non seulement de nouvelles dimensions gustatives, mais aussi des options saines et savoureuses pour les convives.

En combinant des légumes surgelés ou préparés avec des épices, vous pouvez créer des dips et des tartinades uniques et nutritifs. Délicieux sur un sandwich, une pinsa, une pizza, au cours d'un repas chaud ou sur une planche à boissons !



Sandwichs robustes au molé de paca et au chou-fleur mariné

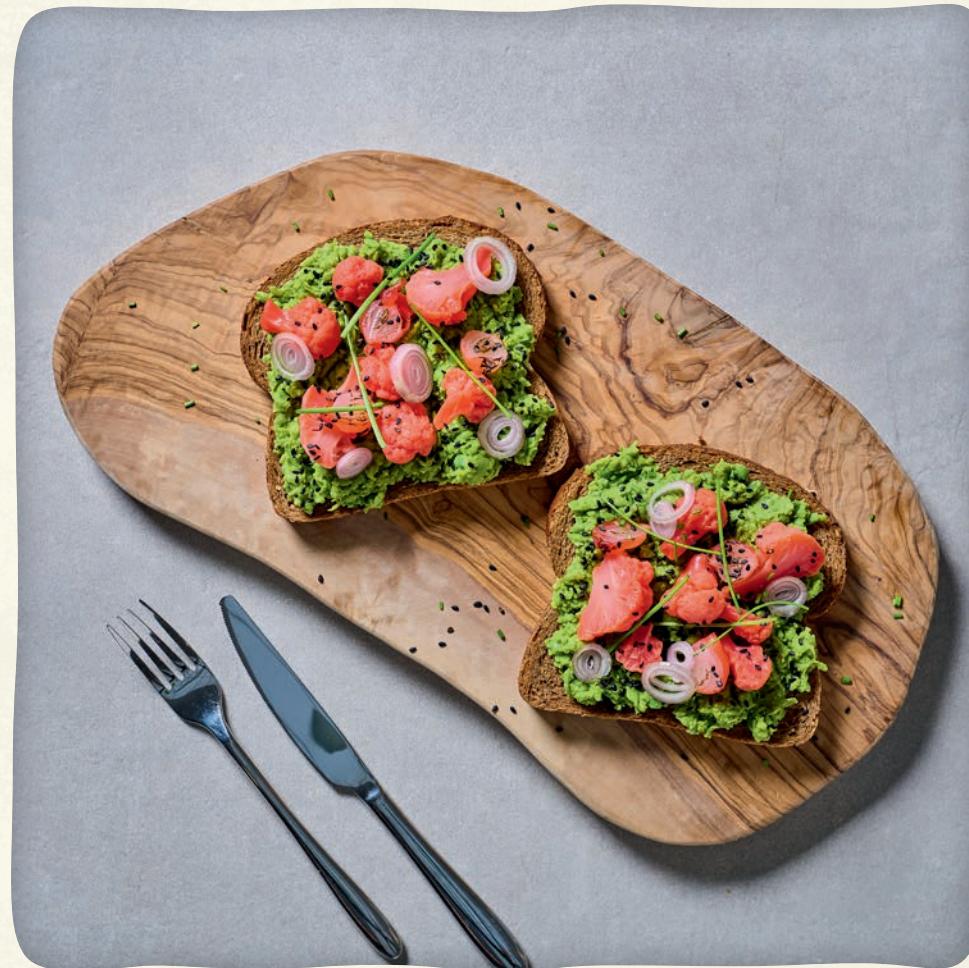
A 0.24
kg CO₂e

Ingrédients

- 300 g **Bonduelle chou-fleur**
- 250 ml jus de betterave
- 800 g **Bonduelle petits pois extra fins Minute**
- 100 ml huile de colza
- 10 g pâte d'ail fumée
- 2 unités les citrons verts
- sel et poivre
- 2 unités échalotes
- 20 g graines de sésame fumé
- 15 g ciboulette
- 10 unités pain brun robuste

Préparation

1. Décongeler le chou-fleur au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Mélanger le chou-fleur avec le liquide de betterave, s'assurer que le chou-fleur est complètement immergé et réfrigérer pendant 4 heures.
3. Pendant ce temps, préparer le peacamole en faisant cuire les petits pois à la vapeur pendant 2 minutes pour les décongeler. Mettre les pois dans un thermomix ou un mixeur, avec l'huile de colza et la pâte d'ail. Mixer jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
4. Râper et presser les citrons verts et assaisonner les petits pois avec cette préparation, ainsi qu'avec du sel et du poivre.
5. Éplucher et couper l'échalote en fines rondelles, couper la ciboulette en morceaux de 5 cm.
6. Tartiner généreusement les sandwichs avec le peacamole, puis avec les bouquets de chou-fleur rouge et terminer par l'échalote, le sésame noir et la ciboulette.





Roti au curry avec haricots blancs et chou-fleur

0.06
kg CO₂

Ingrédients

- 250 g Bonduelle chou-fleur Minute
- 250 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 30 g pâte d'épices pour curry roti
- sel
- 10 g pistaches
- 5 g graines de sésame fumé

Préparation

1. Cuire le chou-fleur à la vapeur pendant 2 minutes pour le décongeler, puis le laisser refroidir.
2. Égoutter les haricots blancs, les rincer et bien les égoutter.
3. Passer le chou-fleur et les haricots blancs au mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Incorporer la pâte d'épices pour roti au curry à la pâte à tartiner et assaisonner de sel.
5. Verser la pâte à tartiner dans un bol, garnir de pistaches et de graines de sésame fumé.

Tartinade de carottes, haricots blancs et estragon



Ingrédients

- 250 g Bonduelle purée de carottes
- 250 g Bonduelle haricots blancs *Sous vide*
- 3 g estragon
- 30 g miso
- sel
- 5 g graines de sésame

Conseil

Arroser d'un petit filet d'huile de sésame.

Préparation

1. Cuire la purée de carottes à la vapeur pendant 5 minutes pour la décongeler et la refroidir.
2. Pendant ce temps, égoutter les haricots blancs, les rincer et bien les égoutter.
3. Passer la purée de carottes avec les haricots blancs au mixeur jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Hacher finement l'estragon, en réservier 1/3 et l'incorporer au mélange de carottes et de haricots blancs avec le miso. Assaisonner de sel.
5. Servir la pâte à tartiner dans un bol, garnir de graines de sésame et du reste de l'estragon.





Tartinade de poivrons avec du quinoa croustillant et de la ciboulette

0.11
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle poivrons rouges et jaunes grillés Service
- 250 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 2 g paprika fumé
- 4 g sel de fumée
- 3 g quinoa croustillant
- 5 g ciboulette

Préparation

1. Décongeler le paprika grillé au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Égoutter les haricots blancs, les rincer et bien les égoutter.
3. Passer le paprika grillé au mixeur avec les haricots blancs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Assaisonner avec le sel fumé et le paprika.
4. Couper la ciboulette en fines rondelles.
5. Verser la pâte à tartiner dans un bol, garnir de ciboulette et de quinoa croustillant.

Tartinade d'oignons caramélisés, de haricots blancs et d'ail noir



Ingrédients

- 50 ml huile
- 500 g Bonduelle oignon rouge grillé Service
- 250 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 10 g ail noir
- 5 g sel
- 5 g sel de fumée
- 10 g pâte d'ail fumée
- 5 g persil
- 1 unité échalote

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle, y ajouter l'oignon rouge et le laisser caraméliser.
2. Égoutter les haricots blancs, les rincer et bien les égoutter.
3. Mettre l'oignon à feu doux et ajouter l'ail noir, l'ail fumé, le sel et le sel fumé ainsi que les haricots blancs. Passer ensuite au mixeur pour obtenir un mélange homogène et laisser refroidir.
4. Éplucher et couper l'échalote en fines rondelles.
5. Verser la pâte à tartiner dans un bol, garnir d'un brin de persil et des rondelles d'échalotes.





Chutney de chou-fleur, curry, pomme et citron salé



Ingrédients

- 150 g pomme
- 200 g **Bonduelle chou-fleur Minute**
- 300 g sirop de glucose
- 150 g sucre
- 100 ml vinaigre de cidre de pomme
- 5 g purée de gingembre
- 5 g purée de sereh
- 5 g poudre de curry
- 5 g coriandre

Conseil

Si vous voulez faire votre propre chutney, vous pouvez utiliser la règle suivante : pour chaque kilo de fruits ou de légumes, utilisez 5 grammes de sel, 100 grammes de sucre et 125 à 250 millilitres de vinaigre.

Préparation

1. Éplucher la pomme et la couper en dés avec le chou-fleur.
2. Dans une casserole, mélanger le sirop de glucose, le sucre, le vinaigre de cidre, le gingembre, le sereh et le curry, porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
3. Ajouter le chou-fleur et la pomme et chauffer brièvement le chutney.
4. Laisser refroidir le chutney et l'égoutter légèrement.
5. Présenter le chutney dans un bol et garnir d'un brin de coriandre.

Chutney de carotte, gingembre, miso, pêche et anis étoilé



Ingrédients

- 200 g Bonduelle bâtonnets de carotte Minute
- 150 g abricot sec
- 300 g sirop de glucose
- 150 g sucre
- 150 ml vinaigre de riz
- 5 unités anis étoilé

Préparation

1. Cuire les bâtonnets de carotte à la vapeur pendant 2 minutes, les laisser refroidir et les couper en dés avec l'abricot.
2. Ajouter le sirop de glucose avec le sucre et le vinaigre de riz dans une casserole, porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolue. Ajouter ensuite la carotte, l'abricot sec et les 2/3 de l'anis étoilé.
3. Chauffer brièvement le chutney et le laisser refroidir.
4. Servir le chutney dans un bol et garnir d'anis étoilé.



LÉGUMES MARINÉS

Commencez à saumurer !

La mise en conserve des légumes, le stockage dans l'huile et le marinage sont d'excellents moyens de prolonger la durée de conservation. Le marinage stérilise par chauffage, le stockage dans l'huile protège de l'oxygène et le saumurage conserue par le sel et la fermentation.

Dans le saumurage, l'acide donne de la saveur aux légumes. Le vinaigre est généralement utilisé à cet effet, ce qui permet **de tuer les bactéries** et d'éviter la détérioration des aliments.

Ce qu'il y a de mieux avec le saumurage ?

Les possibilités d'expérimentation ! Préparez votre saumure, choisissez vos légumes, sélectionnez vos épices préférées et ajoutez une touche créative à d'innombrables préparations.



Recette de base du saumurage

Ingédients

- 4 litres l'eau
- 4 litres vinaigre
- 300 g sel
- 200 g sucre

Préparation

1. Mélanger l'eau avec le vinaigre, le sel et le sucre dans une casserole et porter à ébullition.
2. Remuer jusqu'à ce que tout soit dissous et qu'un liquide clair se soit formé.
3. Verser le mélange dans les pots remplis de légumes et d'herbes.
4. Fermer le bocal et pasteuriser dans un four à vapeur à 90°C pendant 30 minutes.
5. Ensuite, mettez les bocaux à l'envers pour qu'ils refroidissent.



Le consultant culinaire Steve Passchyn
à la rescousse :

« *Il est important de noter que tous les sels ne sont pas identiques. Utilisez du sel de cuisine ou du sel sans iodé. Le sel de mer, par exemple, ne convient pas car il contient trop de minéraux* »

Expérimenter les ingrédients

Vous pouvez choisir toutes sortes de légumes comme ingrédient principal, mais aussi des fruits ou même une combinaison des deux. Expérimitez également différents types de vinaigre et goûtez ce que vous préférez. Pensez par exemple au vinaigre de pomme, au vinaigre de vin blanc, au vinaigre balsamique, etc. Mais osez aussi varier avec **vos propres mélanges d'épices**. Par exemple, le poivre noir, les graines de moutarde, les feuilles de laurier, les graines de coriandre, le cumin, le piment et les graines de fenouil sont de bons choix pour le saumurage.

La saumure !

L'important est de préparer d'abord la saumure avec les épices souhaitées et d'y ajouter ensuite les légumes/fruits. Laissez tremper pendant environ 4 heures au réfrigérateur et servez froid comme accompagnement ou dans une belle salade.

Les consultants culinaires de Bonduelle se sont également mis aux fourneaux pour réaliser leurs créations préférées :



Courgette jaune grillée au vinaigre

Ingédients

- Bonduelle courgette jaune grillée
- Service
- grains de poivre rouge
 - anis étoilé
 - cardamome
 - genévrier
 - mélange de saumure - voir p.49



Petits oignons blancs marinés et haricots verts

Ingédients

- Bonduelle petits oignons blancs
- Bonduelle haricots verts très fins
- poivre blanc et noir
- cardamome
- laurier
- mélange de saumure - voir p.49



Duo de carottes et de haricots verts marinés

Ingédients

- Bonduelle duo de carottes Minute
- Bonduelle haricots verts très fins coupés
- Bonduelle petits oignons blancs
- laurier
- mélange de grains de poivre
- romarin
- mélange de saumure - voir p.49



LÉGUMES & HERBES DANS L'HUILE

Olie à la rescousse !

Faire mariner des légumes et des herbes dans de l'huile est une technique ancestrale qui permet non seulement d'obtenir des plats savoureux et polyvalents, mais qui constitue également un moyen pratique de prolonger la durée de conservation des légumes.

Choisissez donc principalement des légumes qui sont restés sur place et qui méritent donc une seconde vie, avec une touche savoureuse !

Variation

La variété des contenus des marinades et des huiles est bien sûr infinie. Surtout, choisissez les produits qui restent et qui méritent donc une seconde vie avec une touche de saveur !

Quelques exemples à la suite :

- **Italien** : Tomates, basilic, ail, origan et huile d'olive.
- **Méditerranée** : Courgette, poivron, aubergine, romarin et huile d'olive.
- **Asiatique** : Carotte, haricots, gingembre, ail, piment et huile de sésame.
- **Classique** : Carotte, céleri, persil et huile de tournesol.

Nous vous présentons les méthodes de préparation, la durée de conservation et la sécurité alimentaire. Nos chefs se sont également plongés dans la cuisine pour élaborer leurs combinaisons de saveurs préférées.

Pour commencer !

Préparation

Une bonne préparation est la moitié de la bataille : commencez donc toujours par nettoyer les pots weck. Lavez soigneusement les bocaux et les couvercles à l'eau chaude et au savon. Ensuite, stérilisez-les en les laissant dans de l'eau bouillante pendant au moins 10 minutes ou en les chauffant dans un four à 120°C pendant 20 minutes.

Conseil du consultant culinaire Steve Passchyn :

« Travaillez toujours avec des mains et des ustensiles propres pour éviter toute contamination. Si nécessaire, ajoutez un peu d'acide citrique ou de vinaigre dans les casseroles pour créer un environnement plus acide, ce qui empêche la croissance de bactéries nocives. »



Choisissez vos ingrédients !

Après la préparation, la partie amusante peut commencer : **le choix des ingrédients**. Les meilleurs résultats sont obtenus avec des **légumes consistants**. Choisissez par exemple des légumes comme les poivrons, les tomates, les courgettes, les carottes ou les haricots.

Voyez ensuite quelles **herbes** (fraîches) peuvent être ajoutées. Pensez à des herbes comme le basilic, le thym, le romarin, l'origan, l'aneth, le persil. Osez aussi varier et optez pour le genièvre, la cardamome, l'anis étoilé ou l'ail. Explosion de saveurs garantie !

Durée de conservation et sécurité alimentaire

Les légumes conservés dans l'huile peuvent se garder jusqu'à 6 mois s'ils sont conservés hermétiquement et dans un endroit sombre et frais. Vérifiez régulièrement qu'il n'y a pas de signes d'altération tels que des moisissures, un trouble de l'huile ou une odeur désagréable. Une fois ouverts, les bocaux doivent être conservés au réfrigérateur et consommés dans le mois qui suit.

Les consultants culinaires de Bonduelle se sont également mis aux fourneaux pour réaliser leurs créations préférées :



Recette de base légumes à l'huile

1. Comme pour les casseroles, veillez à ce que les légumes et les herbes soient bien lavés.
2. Coupez ensuite les légumes en morceaux réguliers pour garantir une saveur et une texture homogènes.
3. Si nécessaire, blanchir brièvement les légumes les plus fermes (tels que les carottes et les haricots) pour les ramollir légèrement et préserver leur couleur.
4. Servir le chutney dans un bol et garnir d'anis étoilé.
5. Une fois les pots prêts, les légumes et les herbes choisis, il est temps de les remplir d'huile. Placez les légumes et les herbes dans des bocaux stérilisés. Utilisez de l'huile d'olive de qualité ou une autre huile végétale comme l'huile de tournesol.
6. Remplir complètement les pots d'huile, en veillant à ce que les légumes et les herbes soient entièrement immergés pour éviter l'oxydation.
7. Ajoutez des épices telles que des grains de poivre, du gros sel de mer ou du piment pour plus de saveur.

Poivrons rouges et jaunes grillés

Ingrédients

- Bonduelle poivrons rouges et jaunes grillés
- laurier
- romarin
- grains de poivre
- gros sel de mer



Aubergine grillée

Ingrédients

- Bonduelle aubergine grillée
- ail
- laurier
- romarin



Oignon rouge grillé

Ingrédients

- Bonduelle oignon rouge grillé
- Service
- genévrier
- thym
- romarin
- ail



Petits onions blancs

Ingrédients

- Bonduelle petits onions blancs
- grains de poivre rose
- laurier
- graine de moutarde
- romarin
- thym

Mixed grill Andalucia

Ingrédients

- Bonduelle mixed grill Andalucia
- laurier
- romarin
- mélange de grains de poivre



Poivrons rouges et jaunes grillés

Ingrédients

- Bonduelle poivrons rouges et jaunes grillés
- laurier
- romarin
- gros sel de mer
- ail



Aubergines et courgettes grillées

Ingrédients

- Bonduelle pois chiches verts Service
- Bonduelle courgettes grillées
- Bonduelle aubergines grillées
- grains de poivre rose
- piment rouge et vert
- romarin
- laurier
- ail



KIMCHI

Kimchi

Le kimchi est traditionnellement coréen et se compose de légumes fermentés, généralement du chou chinois et du radis, aromatisés avec du piment, du gingembre, de l'ail et de la pâte de poisson ou de crevette.

Mais là encore, les variations sont infinies !

Il est souvent servi comme plat d'accompagnement, mais peut également être utilisé dans les soupes, les ragoûts et même comme ingrédient dans des plats tels que le riz frit et les crêpes salées. Ne manquez pas de goûter notre version aux choux de Bruxelles et à l'oignon rouge !

Le consultant culinaire Berry à la rescousse :

« Pour rendre le kimchi moins épicé, vous pouvez réduire la quantité de flocons ou de pâte de piment rouge dans la recette. À la place, ajoutez un peu de carotte pour une saveur plus douce et un piquant plus modéré. »





Kimchi de germes et oignon rouge grillé



Ingrédients

- 300 g Bonduelle oignon rouge grillé Service
- 300 g Bonduelle choux de bruxelles très petits Minute
- 300 g chou pointu
- sel
- 500 ml base de kimchi

Préparation

1. Décongeler les légumes au réfrigérateur 24 heures à l'avance.
2. Laver et couper le chou pointu, puis le frotter avec du sel et le laisser reposer pendant 1 heure. Laver ensuite le chou pointu et bien l'égoutter.
3. Mélanger tous les légumes avec la base de kimchi et verser à la cuillère dans un bocal.
4. Pasteuriser dans un four à vapeur pendant 30 minutes à 90°C. Placer ensuite au réfrigérateur, la tête en bas.



FOODTASTE

Serve taste, not waste!