



SOLUTIONS SANDWICHES

Composez vos sandwichs avec *Bonduelle*

“

Nos sandwichs rendent le choix simple : il ne s'agit pas de choisir entre végétarien, viande ou poisson, mais de savoir quel sandwich a le meilleur goût !

Avec Sandwich Solutions, nous proposons des options savoureuses et attrayantes, adaptées au budget tout en assurant une bonne marge.

Nous rendons la transition protéique plus accessibles et applicables, avec des sandwichs précomposés ou des créations personnalisées. Laissez-vous inspirer et découvrez les meilleures saveurs !

”

Recettes

Pour te faciliter la tâche en tant que chef, nous avons non seulement standardisé le nombre de personnes, mais aussi les valeurs nutritionnelles de chaque recette. Les portions ont été soigneusement étudiées. Ainsi, tu es assuré de servir un sandwich nutritif. Chaque recette est prévue pour 10 personnes, ce qui rend l'agrandissement ou la réduction de la recette très facile.

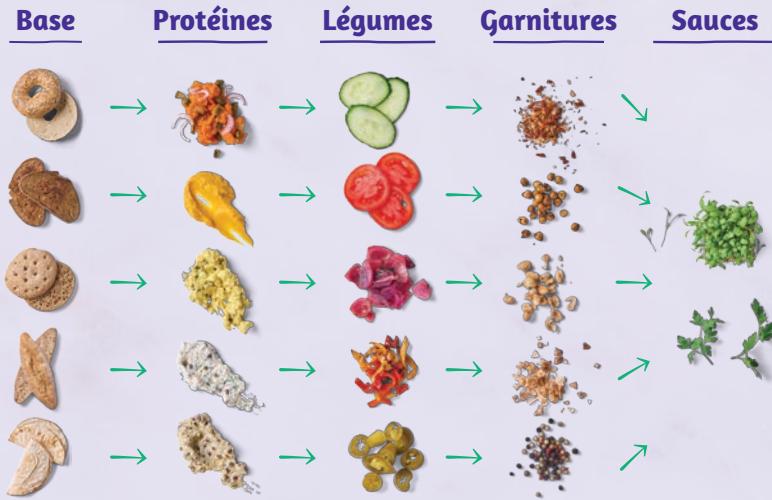
Label Climat



Sous chaque recette, vous trouverez le label climat Klimato. Ce label indique l'empreinte carbone de chaque repas, exprimée en kilogrammes de CO₂e (équivalent dioxyde de carbone). L'industrie alimentaire est responsable d'un tiers des émissions mondiales de CO₂. Un repas moyen génère environ 1,7kg de CO₂e, mais pour atteindre les objectifs climatiques des Nations Unies, nous devons réduire ce chiffre à 0,5 kg de CO₂e. Remplacer la viande par des légumineuses est une manière simple de réduire l'impact climatique. Chez Bonduelle, nous souhaitons aider les chefs à proposer des recettes respectueuses du climat, tout en étant délicieuses et nutritives.



Comment composer un sandwich sain ?



1 Choisissez la bonne base :

Les produits complets sont **riches en fibres alimentaires** et contiennent plus de fibres et de nutriments que, par exemple, les produits à base de farine blanche. L'épeautre et le seigle sont des alternatives nutritives au blé classique, car ils contiennent souvent plus de protéines, de fibres et de micronutriments tels que les vitamines B et les minéraux, ce qui contribue à **une meilleure digestion** et à une santé générale optimale. Ils ont également un indice glycémique plus bas que de nombreuses variétés de blé, ce qui aide à stabiliser la glycémie. De plus, ils peuvent être plus faciles à digérer pour certaines personnes ayant une intolérance au blé, bien qu'ils ne conviennent pas aux personnes atteintes de la maladie cœliaque.

• **Bagel** : Un bagel complet offre plus de fibres et de nutriments qu'un bagel classique, ce qui contribue à une meilleure digestion et à une glycémie stable.

• **Wrap** : Les wraps peuvent être un choix sain s'ils sont garnis de protéines maigres et de nombreux légumes, offrant ainsi un repas équilibré avec moins de calories et de graisses que les sandwiches traditionnels.

• **Tartine** : Une tartine de pain complet fournit une quantité importante de fibres et de vitamines B, qui aident à la production d'énergie et favorisent une bonne fonction intestinale.

• **Options sans gluten** : Les clients optent de plus en plus pour des options sans gluten. Choisissez alors des variantes à base de du riz ou de quinoa.

Tartinez à volonté :

• **Houmous** : Fait à base de pois chiches (verts) et offre une excellente source de protéines végétales.

• **Pesto** : Optez pour une version avec peu d'additifs ou préparez-le vous-même.

• **Tartinade de haricots** : Les haricots sont parfaits pour créer des tartinades nourrissantes, et les possibilités de varier les herbes et épices sont infinies. Vous trouverez différentes versions proposées par nos chefs dans les recettes.



2 Ajoutez des protéines :

Les protéines procurent également une **sensation de satiété durable**, ce qui aide à réguler l'appétit. Elles sont essentielles pour la construction et la réparation des **tissus corporels**, y compris les muscles, la peau et les organes, et jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de l'organisme.

- **Les légumineuses** sont une excellente source de protéines végétales, de fibres et de nutriments essentiels tels que le fer et l'acide folique, contribuant ainsi à une bonne santé. Les plus riches en protéines sont les lentilles, les pois chiches, ainsi que les haricots blancs et noirs. Elles ont également une faible empreinte écologique grâce à leur faible consommation d'eau et de ressources, et à leur capacité à fixer l'azote dans le sol, améliorant ainsi la santé des sols.
- **Un œuf** cuit ou poché est riche en protéines de haute qualité, en acides aminés essentiels, ainsi qu'en vitamines comme la B12 et la D.
- **Envie de viande ?** Optez pour du poulet ou de la dinde. Ils sont riches en protéines, faibles en calories, et ont généralement une empreinte écologique inférieure à celle du bœuf ou du porc, car ils nécessitent moins de nourriture et d'eau, et émettent moins de méthane.
- **Vous préférez le poisson ?** Le maquereau est une excellente option ! Il contient des acides gras oméga-3, est riche en protéines et en vitamines B3 et B6. Le maquereau a généralement une empreinte écologique plus faible que le thon ou le saumon, notamment parce qu'il est moins exposé à la surpêche et peut être capturé avec des méthodes plus durables.



3 Ajoutez des légumes :

Les légumes sont riches en **vitamines, minéraux et antioxydants** qui renforcent le système immunitaire et favorisent une digestion saine. Ils sont également **riches en fibres et en eau**, ce qui contribue à la sensation de satiété et au bon fonctionnement des intestins.

- **Légumes à feuilles** : laitue, épinards ou roquette.
- **Légumes colorés** : tomates, concombre, poivrons, carottes, radis ou betteraves.
- **Légumes grillés** : aubergines, courgettes ou poivrons.

4 Ajoutez des garnitures saines :

Les graines, les noyaux et les noix ajoutent des **graisses saines**, des protéines et des fibres précieuses à un sandwich, ce qui contribue à une sensation de satiété plus longue et à une glycémie stable. Ils sont également **riches en antioxydants, vitamines et minéraux** qui soutiennent la santé globale et renforcent le **système immunitaire**. De plus, ils ajoutent une saveur naturelle et du croquant. Les herbes fraîches améliorent non seulement le goût et l'arôme, mais offrent également des nutriments supplémentaires. Parfaites comme garnitures :

- **Graines et noyaux** : graines de tournesol, graines de courge ou graines de sésame
- **Herbes fraîches** : basilic, persil, coriandre ou ciboulette
- **Fruits à coque** : noix, amandes ou noix de pécan



5 (Optionnel) Choisissez une sauce ou une vinaigrette saine :

Les sauces comme la moutarde, le balsamique et le yaourt peuvent améliorer le goût d'un sandwich sans ajouter beaucoup de calories. La moutarde offre des antioxydants et peut favoriser la digestion, tandis que le vinaigre balsamique aide à réguler la glycémie et contribue à un métabolisme sain. La sauce au yaourt fournit des probiotiques et des protéines, bénéfiques pour la digestion et le maintien de la masse musculaire.

- **Sauce au yaourt** : un yaourt maigre avec de l'ail et des herbes.
- **Moutarde** : optez pour une version sans sucre ajouté.
- **Balsamique** : un filet de vinaigre balsamique ajoute beaucoup de saveur sans calories supplémentaires.

Découvrez comment offrir à vos convives l'opportunité de créer leur sandwich idéal !



PICK & MIX

“ Offrez à vos convives la possibilité de créer leur sandwich idéal en combinant leurs ingrédients préférés. Ils peuvent commencer par choisir le pain de leur choix, puis sélectionner leur tartinade, leurs légumes, leurs herbes et leurs garnitures favoris.

Notre vaste sélection de pains, de tartinades et de légumes offre de nombreuses options pour composer un sandwich personnalisé et parfait. Votre créativité est essentielle dans ce processus. Invitez vos convives à expérimenter et à trouver leur propre combinaison unique.



TARTINADES



Tartinade martine de carottes

Ingrédients

- 2,5 kg Bonduelle Purée de carottes
- 1 kg pomodori marinati
- 100 g moutarde de Dijon
- 100 g ketchup
- 10 g tabasco
- 65 g sauce Worcestershire
- 15 g purée de tomates
- 25 g pâte d'ail fumé
- 100 g échalote émincée
- 5 g paprika fumé en poudre
- 20 g sel
- 60 g xanthane

Préparation

1. Préchauffez le four à 130°C avec 20 % de vapeur. Répartissez la purée de carottes sur une plaque de cuisson et placez-la dans le four jusqu'à atteindre une température de 65°C, puis refroidissez immédiatement dans le réfrigérateur rapide.
2. Mettez la purée avec tous les ingrédients, sauf la xanthane, dans un bol. Mélangez bien jusqu'à obtenir une masse homogène.
3. Ajoutez la xanthane et incorporez-la au mélange.
4. Laissez reposer au réfrigérateur.

Astuce du chef :

Pour une préparation plus efficace, vous pouvez préparer la purée de carottes la veille. Conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur. En la préparant à l'avance, vous gagnerez du temps le jour de la cuisson. Il suffira de bien remuer la purée pour retrouver sa consistance avant de poursuivre la recette.

Tartinade de potiron

Ingédients

- 490 g Bonduelle purée de potiron
- 5 g pâte d'ail fumé
- 15 g pâte de gingembre
- 5 g pâte de curry madras
- 5 g paprika fumé en poudre
- 200 g tofu soyeux ferme
- 15 g liant émulsifiant
- poivre et sel



Préparation

1. Préchauffez le four à 130°C avec 20 % de vapeur. Répartissez la purée de potiron sur une plaque de cuisson et placez-la dans le four jusqu'à atteindre une température de 65°C, puis refroidissez immédiatement dans le réfrigérateur rapide.
2. Mettez tous les ingrédients dans un bol mélangeur, à l'exception de le liant émulsifiant, du poivre et du sel. Mélangez bien jusqu'à obtenir une masse homogène, puis assaisonnez avec le poivre et le sel.
3. Ajoutez le liant émulsifiant et mélangez soigneusement dans la préparation. Laissez reposer au réfrigérateur.





Tartinade de chou-fleur au curry

Ingrédients

- 75 g Bonduelle lentilles vertes Service
- 255 g Bonduelle chou-fleur Minute
- 65 g pomme Granny Smith
- 50 g pâte de curry Madras
- 115 g yaourt grec
- 150 g mayonnaise
- pincée xanthane
- poivre et sel

Préparation

1. Laissez décongeler les lentilles vertes au réfrigérateur.
2. Répartissez le chou-fleur sur une plaque de cuisson et faites-le chauffer dans un four préchauffé à 120°C avec 20 % de vapeur jusqu'à ce qu'il atteigne 65°C, puis refroidissez immédiatement dans le réfrigérateur rapide.
3. Pendant ce temps, lavez et coupez la pomme en brunoise.
4. Réduisez le chou-fleur en purée à l'aide d'un robot culinaire. Mélangez ensuite avec les lentilles vertes, la pomme et la pâte de curry dans un bol. Ajoutez le yaourt grec et la mayonnaise, puis mélangez jusqu'à obtenir une masse homogène.
5. Ajoutez la xanthane et mélangez bien dans la préparation. Laissez ensuite reposer au réfrigérateur.

Tartare de tofu

Ingrédients

- | | |
|---------|----------------------------|
| • 75 g | Bonduelle lentilles vertes |
| | Service |
| • 25 g | échalote |
| • 2 g | ciboulette |
| • 5 g | persil plat |
| • 490 g | tofu soyeux ferme |
| • 30 g | câpres |
| • 155 g | mayonnaise |
| | poivre et sel |

Préparation

1. Laissez décongeler les lentilles vertes au réfrigérateur.
2. Hachez finement l'échalote, la ciboulette et le persil.
3. Sortez le tofu de son emballage et écrasez-le à l'aide d'une fourchette.
4. Ajoutez les lentilles vertes, l'échalote, les câpres, la ciboulette, le persil et la mayonnaise au tofu. Mélangez jusqu'à obtenir une masse homogène, puis assaisonnez avec du poivre et du sel.
5. Laissez reposer au réfrigérateur.





Tartinade d'artichaut et de lentilles

Ingrédients

- 600 g Bonduelle fonds d'artichaut
- 170 g Bonduelle lentilles brunes Easybag
- 65 ml huile d'olive
- 15 g pâte d'ail fumé
- 0,5 g thym
- 5 g jus de citron vert
- 5 g sumac
- poivre et sel

Préparation

1. Mettez sous vide les fonds d'artichaut avec un tiers de l'huile d'olive, du poivre et du sel. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four vapeur, puis laissez refroidir.
2. Égouttez les lentilles brunes à l'aide d'un une passoire fin.
3. Pendant ce temps, mixez les fonds d'artichaut cuits sous vide avec le reste de l'huile d'olive et la pâte d'ail fumé dans un blender jusqu'à obtenir une masse lisse.
4. Effeuillez le thym et mélangez-le avec le jus de citron vert, le sumac et les lentilles brunes dans la préparation obtenue.
5. Laissez reposer au réfrigérateur.

Astuce du chef :

Pour gagner du temps, vous pouvez préparer les tartinades la veille et les laisser reposer au réfrigérateur.

GARNITURES

Pois chiches rôtis

Ingédients

- 500 g Bonduelle pois chiches Sous vide
- 1,5 c.c. poudre d'ail
- 1,5 c.c. paprika en poudre
- 1 c.c. cumin
- 20 ml huile d'olive
- sel



Préparation

1. Égouttez les pois chiches, rincez-les et laissez-les bien sécher.
2. Préchauffez le four à 200°C. Pendant ce temps, mélangez les pois chiches dans un bol avec la poudre d'ail, le paprika, le cumin et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel selon votre goût.
3. Répartissez les pois chiches sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant 15 minutes au four. Remuez et rôtissez à nouveau pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.





Popcorn de haricots blancs

Ingrédients

- 500 g Bonduelle haricots blancs
Sous vide
- 1,5 c.c. poudre d'oignon
- 1,5 c.c. aneth séché
- 1 unité citron
- 20 ml huile d'olive
- sel

Préparation

1. Égouttez les haricots blancs, rincez-les et laissez-les bien sécher.
2. Préchauffez le four à 200°C. Pendant ce temps, mélangez les haricots dans un bol avec la poudre d'oignon, l'aneth et l'huile d'olive. Râpez le zeste du citron, mélangez-le avec le tout et assaisonnez de sel selon vos goûts.
3. Répartissez les haricots blancs sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant 15 minutes. Remuez et rôtissez à nouveau pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Astuce du chef :

Varier les saveurs pour les pois chiches rôtis et la popcorn de haricots blancs est infini. En plus des épices utilisées, le curcuma, le curry, le za'atar, la coriandre en poudre et le Ras el Hanout sont d'excellentes options. Mélanger bien vos épices préférées avec les haricots avant de les rôtir et créez votre propre version favorite.

SANDWICHS

Sélection des chefs

Nos chefs sont passés derrière les fourneaux pour créer une belle sélection de sandwichs, bagels, baguettes et wraps ! Soigneusement composés avec les meilleurs ingrédients et des combinaisons innovantes. Toutes les recettes montrent à quel point elles sont savoureuses et simples faciles à préparer. Des légumes grillés et tartinades uniques aux garnitures croustillantes. Avec des astuces, des conseils et parfois une suggestion de viande ou de poisson, mais toujours complet sans.

Nous vous invitons à découvrir toutes les variantes, à leur donner un nom original et à surprendre vos convives avec des options végétales. Et bien sûr, il y a toujours de la place pour une touche personnelle !

* Certains ingrédients de nos sandwichs seront marqués d'un astérisque, qui renvoie à une tartinade ou garniture maison précédemment mentionnée, voir p.13-29.

Seruez ces sandwichs parmi tous les autres, afin que le choix passe de : « Est-ce que je prends végétarien ou non ? », mais plutôt « De quoi ai-je envie ? » Vous souhaitez attirer davantage l'attention ? Optez alors pour des termes tels que : « Spécialité du chef », « Sandwich du mois », « Édition limitée » ou « Sandwich de la saison » !



Bagel coloré



Ingédients

- 20 unités radis
- 200 ml sauce Aigre-douce
- 800 g **Bonduelle courgettes grillées Service**
- 150 g **Bonduelle lentilles vertes Service**
- 800 g fromage à la crème
- 40 g raifort
- sel
- 10 unités bagels aux graines
- 2 unités citrons salés
- 30 unités Salty fingers

Astuce du chef :

Vous cherchez à ajouter une touche supplémentaire à ce bagel coloré ? Ajoutez un peu d'anguille fumée. Sa saveur se marie parfaitement avec la courgette, les lentilles et les radis.

Préparation

1. Coupez les radis en rondelles et faites-les mariner dans la marinade douce. Assurez-vous qu'ils soient bien immersés et laissez mariner une nuit. Égouttez bien avant utilisation.
2. Laissez décongeler les courgettes et les lentilles vertes au réfrigérateur.
3. Mélangez le fromage frais avec le raifort et assaisonnez de sel selon vos goûts.
4. Faites cuire les bagels selon les instructions de l'emballage, laissez refroidir, puis coupez-les en deux.
5. Tartinez les bagels avec le mélange de fromage frais et raifort, puis dressez les lentilles vertes, les courgettes grillées et les radis dessus.
6. Râpez le citron confit par-dessus et garnissez avec les Salty fingers.





Bagel potiron & poire

B 0.47
kg CO₂e

Ingédients

- 500 g Bonduelle potiron grillé Service
- 250 g Bonduelle pois chiches Service
- 100 g noisettes
- 10 unités bagels tout garnis
- 3 unités poires
- 2 c.s. jus de citron
- 600 g fromage frais
- 100 g sirop de poires
- 30 unités honey cress

Préparation

1. Laissez décongeler le potiron grillé et les pois chiches au réfrigérateur.
2. Faites griller les noisettes et hachez-les grossièrement.
3. Faites cuire les bagels selon les instructions de l'emballage, laissez refroidir, puis coupez-les en deux.
4. Coupez les poires en fines tranches à l'aide d'une mandoline, puis plongez-les dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elles noircissent.
5. Tartinez les bagels avec le fromage frais, puis garnissez-les de potiron grillé, de pois chiches et de tranches de poires.
6. Ajoutez quelques petites touches de sirop de poires, puis saupoudrez avec les noisettes et garnissez de honey cress.

Astuce du chef :

Vous cherchez une version plus salée avec le potiron et la poire ? Ajoutez un peu de poulet fumé. Parfait pour un petit-déjeuner festif ou un déjeuner raffiné !

Tartinade de feta et haricots blancs

C 0.19
kg CO₂e

Ingrédients

- 500 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 150 g feta
- 10 ml huile d'olive fumée
- sel fumé Maldon

Préparation

1. Égouttez les haricots blancs, rincez-les et laissez-les bien sécher.
2. Mélangez ensuite les haricots blancs avec la feta et l'huile fumée dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Assaisonnez à votre goût avec le sel fumé.



Huile à la menthe

B 0.02
kg CO₂e

Ingrédients

- 100 ml huile d'olive
- 20 unités feuilles de menthe

Préparation

1. Chauffez l'huile à une température maximale de 80°C et ajoutez les feuilles de menthe. Laissez infuser pendant 20 minutes, puis filtrer l'huile et laissez refroidir.

Consultez l'utilisation de la tartinade feta-haricots blancs et de l'huile à la menthe dans la recette à la page suivante.



Toast feta et haricots blancs

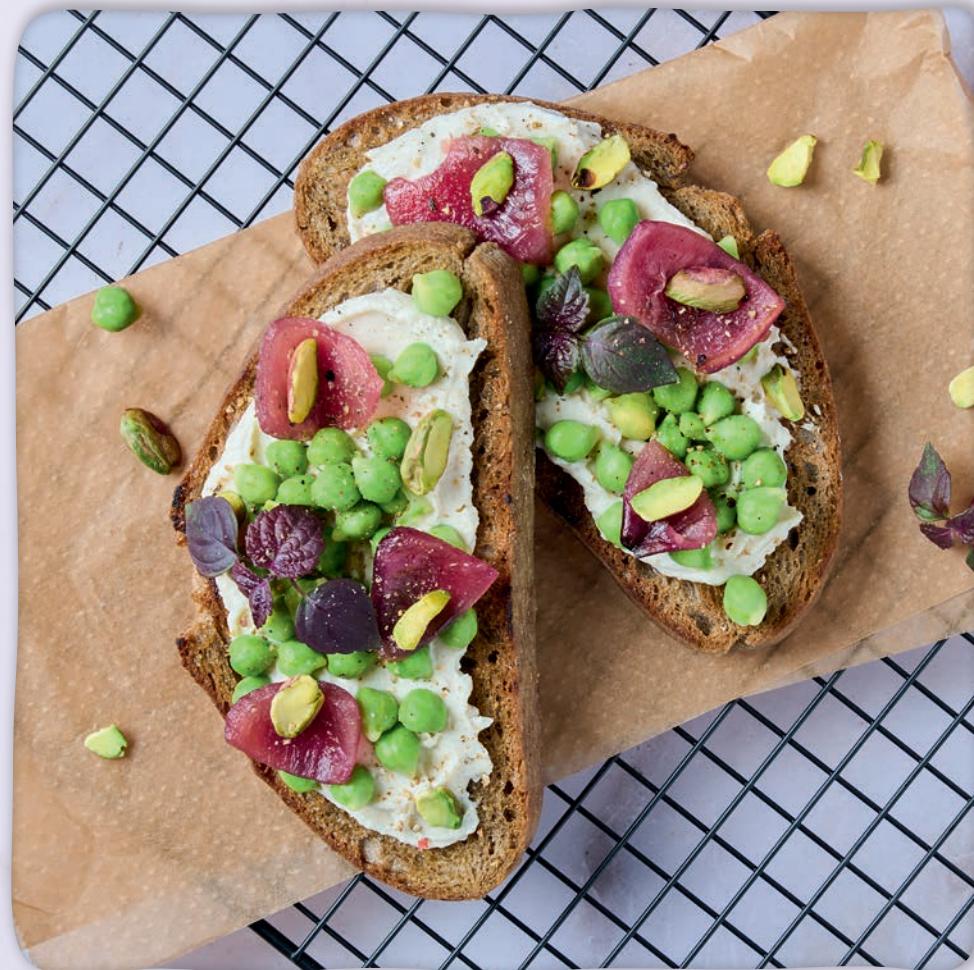


Ingédients

- 200 g Bonduelle oignons rouges grillés Service
- 500 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 500 ml marinade douce basique
- 20 tranches pain
- 2 c.s. huile d'olive
- 800 g tartinade feta-haricots blancs*
- 50 g pistaches
- 30 unités shiso pourpre
- 100 ml huile à la menthe*

Préparation

1. Laissez décongeler les oignons rouges et les pois chiches verts au réfrigérateur.
2. Faites mariner les oignons rouges dans la marinade douce, en vous assurant qu'ils soient bien immersés. Laissez mariner toute la nuit. Égouttez bien avant utilisation.
3. Faites cuire les tranches de pain selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis faites-les griller dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Tartiniez les tranches de pain avec la tartinade feta-haricots blancs, puis garnissez-les avec les pois chiches verts et les oignons rouges.
5. Décorez avec les pistaches, les feuilles de shiso purple et l'huile à la menthe.





Toast grillé avec tartinade martino de carottes

B 0.38
kg CO₂e

Ingédients

- 20 tranches pain
- 2 c.s. huile d'olive
- 600 g tartinade martino de carottes*
- 50 g copeaux de parmesan
- 20 unités œufs
- 20 g ciboulette
- 30 g câpres
- 30 unités tahoon cress
- 30 g oignons frits

Préparation

1. Faites cuire les tranches de pain selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis faites-les griller dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Pochez les œufs et gardez-les au chaud.
3. Tartiniez les tranches de pain avec la tartinade martino de carottes, ajoutez ensuite un œuf poché, puis garnissez avec la ciboulette, les câpres, les pousses de tahoon cress et les oignons frits.

Flaguette méditerranéenne aux olives & oignons



Ingédients

- 100 g Bonduelle oignons rouges grillés Service
- 400 g Bonduelle haricots rouges Sous vide
- 10 unités flaguettes tomate-olive
- 300 g tapenade d'olives
- 600 g burrata
- poivre noir
- sel fumé Maldon
- huile d'olive
- 10feuilles basilicum
- uene cress

Astuce du chef :

Pour une touche encore plus savoureuse, ajoutez quelques fines tranches de mortadelle sur la burrata.

Préparation

1. Laissez décongeler les oignons rouges au réfrigérateur.
2. Égouttez les haricots rouges, rincez-les et laissez-les bien sécher.
3. Faites cuire les flaguettes selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux.
4. Tartinez les flaguettes de tapenade d'olives, ajoutez ensuite la burrata, les haricots rouges et les oignons rouges grillés. Assaisonnez avec un peu de poivre noir, de sel fumé Maldon et d'huile d'olive.
5. Décorez avec des feuilles de basilic et du uene cress.





Flagette betterave & croquant

B 0.49
kg CO₂e

Ingrédients

- 250 g Bonduelle pois chiches verts Service
- 350 g Bonduelle betteraves rouges julienne Sous vide
- 500 ml marinade douce aux épices barbecue
- 10 unités flaguettes miller
- 50 g oignon vert
- 600 g crème aigre
- 6 g paprika fumé
- sel
- 150 g scamorza râpée

Astuce du chef :

La marinade ne nécessite pas toute une nuit pour imprégner les pickles ; cela peut même se faire en une heure ! Bien entendu, une saveur plus intense sera obtenue avec une marinade plus longue.

Préparation

1. Laissez décongeler les pois chiches verts au réfrigérateur.
2. Égouttez les betteraves rouges et laissez-les bien s'égoutter. Faites-les mariner ensuite dans la marinade épicee barbecue, en vous assurant qu'elles soient bien immergées, et laissez mariner toute la nuit. Égouttez bien avant utilisation.
3. Faites cuire les flaguettes selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux. Pendant ce temps, lavez et émincez les oignons nouveaux.
4. Mélangez la crème aigre avec le paprika fumé et assaisonnez de sel selon vos goûts.
5. Tartinez les flaguettes avec la crème au paprika, puis ajoutez les pois chiches verts et les betteraves marinées. Râpez la scamorza par-dessus et garnissez avec les oignons verts.

Tartinade de panais et fromage de chèvre

C 0.22
kg CO₂e

Ingédients

- 400 g Bonduelle panais émincé
- 200 g fromage de chèvre doux
- 50 ml huile d'olive
- sel

Préparation

1. Faites cuire le panais à la vapeur dans un four mixte à 100 % vapeur pendant 5 minutes, puis laissez refroidir.
2. Mélangez le panais avec le fromage de chèvre et l'huile d'olive dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Assaisonnez de sel selon vos goûts.



Barra chou rouge et tartinade panais-chèvre

B 0.68
kg CO₂e

Ingédients

- 800 g Bonduelle chou rouge aux pommes
- 50 ml huile d'olive fumée
- 75 g noix de pécan
- 10 unités barra media
- 150 g dattes dénoyautées
- 800 g tartinade panais-chèvre*
- 150 g chèvre émietté
- pousses de pois

Astuce du chef :

Vous souhaitez ajouter une touche de luxe à ce sandwich ? Envisagez d'ajouter du canard fumé. Bien que ce sandwich soit déjà complet, le canard fumé apportera une profondeur supplémentaire qui se marie parfaitement avec le chou rouge, la pomme, les dattes, le chèvre et les noix de pécan.

Préparation

1. Faites chauffer le chou rouge au four à 120°C avec 20 % de vapeur pendant 15 minutes, puis laissez refroidir et mélangez avec l'huile d'olive fumée.
2. Faites griller les noix de pécan dans une poêle, laissez-les refroidir, puis hachez-les grossièrement.
3. Faites cuire les barra media selon les instructions de l'emballage, laissez refroidir, puis coupez-les en deux. Pendant ce temps, coupez les dattes en deux.
4. Tartinez les barra media avec la tartinade panais-chèvre, puis ajoutez le chou rouge, les dattes, les noix de pécan et le chèvre émietté.
5. Garnissez avec les pousses de pois.

Chimichurri de tomates

A 0.05
kg CO₂e

Ingédients

- 550 g tomates
- 170 g d'échalotes
- 45 g persil plat
- 25 g ciboulette
- 25 g d'ail fumé
- 25 g poivre et sel
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge
- vinaigre de cidre de pomme

Préparation

1. Coupez les tomates en brunoise et hachez finement l'échalote, le persil et la ciboulette.
2. Mélangez tous les ingrédients ensemble, puis ajoutez l'ail fumé.
3. Assaisonnez avec du vinaigre de vin rouge, du vinaigre de cidre de pomme, de l'huile d'olive, du poivre et du sel selon vos goûts.



Astuce du chef :

Si la chimichurri est trop liquide, égouttez un peu avant utilisation.

Barra media aux courgettes et haricots blancs

A 0.36
kg CO₂e

Ingédients

- 500 g Bonduelle courgettes grillées Service
- 350 g Bonduelle haricots blancs Sous vide
- 40 g pignons de pin
- 10 unités barra mediais paysannes
- 800 g tomaten-chimichurri*
- 150 g provolone
- tahoon cress
- shiso pourpre

Préparation

1. Laissez décongeler les courgettes grillées au réfrigérateur. Pendant ce temps, égouttez les haricots blancs, rincez-les et laissez-les bien sécher.
2. Faites griller les pignons de pin, puis laissez-les refroidir.
3. Faites cuire les barra media selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux.
4. Garnissez les barra media de la tomaten-chimichurri, puis ajoutez les courgettes et les haricots blancs.
5. Râpez le provolone par-dessus, puis garnissez avec les pignons de pin et les pousses de tahoon cress et de shiso pourpre.

Astuce du chef :

Envie de varier ? Essayez les aubergines grillées de la gamme Bonduelle Service. Elles sont tout aussi savoureuses et faciles à utiliser que les courgettes !

Pagnottella avec tartinade d'artichaut-lentilles et fèves



Ingédients

- 500 g Bonduelle fèves Minute
- 10 unités pagnottella paesano
- 50 g pistaches
- 800 g tartinade artichaut-lentilles*
- fleurs de violette
- lupine cress

Astuce du chef :

Vous voulez ajouter une dimension supplémentaire ? Essayez d'ajouter des écrevisses comme garniture supplémentaire !

Préparation

1. Faites cuire les fèves au four à 120°C avec 20 % de vapeur pendant 5 minutes, puis laissez-les refroidir.
2. Faites cuire les pagnottella paesano selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux.
3. Hachez grossièrement les pistaches.
4. Tartinez les pagnottella paesano avec la tartinade d'artichaut et lentilles, ajoutez ensuite les fèves, les pistaches, les fleurs de violette et les pousses de lupine cress.



Tartinade de chou-fleur au vadouvan

B 0.10
kg CO₂e

Ingrédients

- 600 g Bonduelle purée de chou-fleur
- 200 g crème aigre
- 8 g vadouvan
- 8 g liant émulsifiant

Préparation

1. Faites chauffer la purée de chou-fleur au four à 120°C avec 20 % de vapeur pendant 10 minutes, puis laissez refroidir.
2. Mélangez la purée de chou-fleur avec la crème aigre, le vadouvan et le liant émulsifiant.
3. Conservez au frais.



Deluxe chou-fleur vadouvan

B 0.40
kg CO₂e

Ingrédients

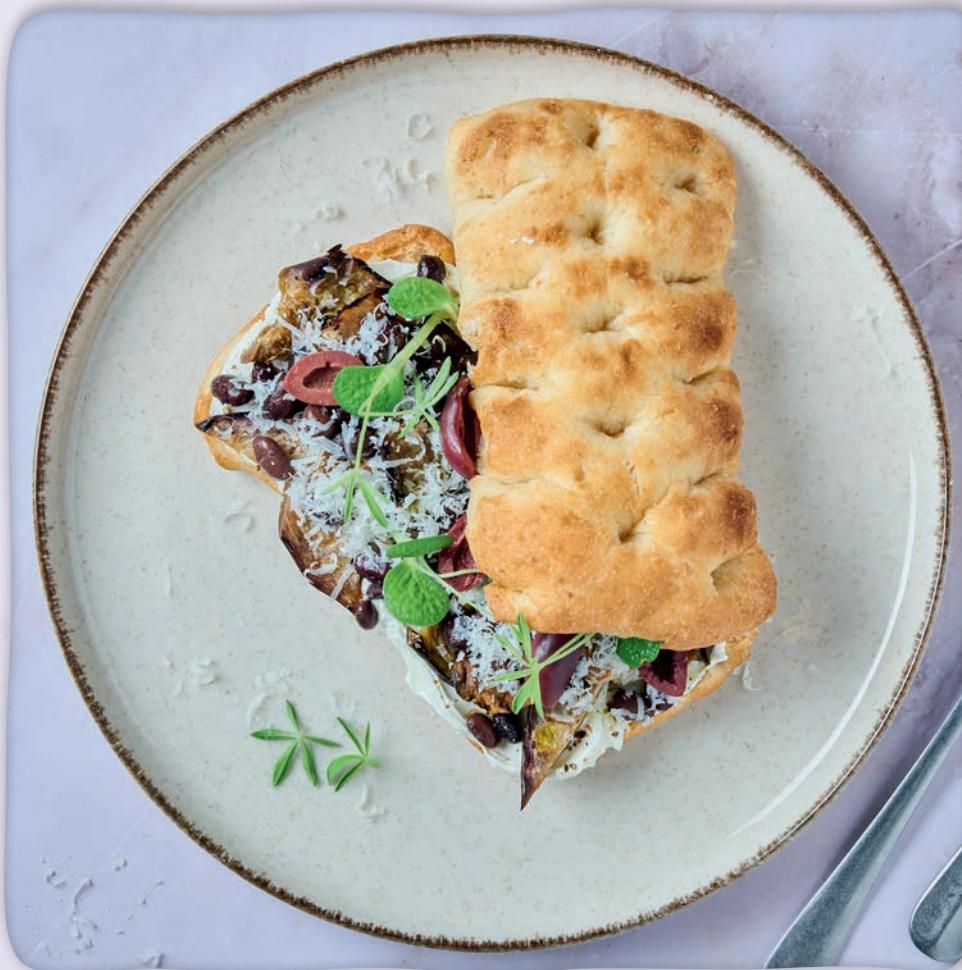
- 350 g Bonduelle chou-fleur Minute
- 800 g tartinade chou-fleur vadouvan*
- 100 g fromage râpé
- 50 g oignons d'Amsterdam
- 10 unités pagnottella rustica
- 10 unités radis
- pousses de pois
- scarlet cress

Préparation

1. Laissez décongeler les fleurettes de chou-fleur, disposez-les sur une plaque de cuisson, aplatissez-les et saupoudrez-les de fromage râpé. Faites gratiner au four à chaleur tournante à 225°C pendant 8 minutes.
2. Faites cuire les pagnottella rustica selon les instructions de l'emballage, laissez refroidir, puis coupez-les en deux. Pendant ce temps, hachez finement les oignons d'Amsterdam et coupez les radis en quartiers.
3. Tartinnez les pagnottella rustica avec la tartinade de chou-fleur vadouvan, puis ajoutez le chou-fleur écrasé, les oignons d'Amsterdam, les radis, les pousses de pois et le scarlet cress.

Astuce du chef :

Remplacez le chou-fleur écrasé par du brocoli pour une saveur différente et un accent vert supplémentaire !



Schiacciata aubergine-parmesan

B 0.74
kg CO₂e

Ingrédients

- 800 g Bonduelle aubergines grillées Service
- 250 g Bonduelle haricots noirs Easybag
- 10 unités schiacciatas blanches
- 50 ml huile d'olive
- poivre et sel
- 800 g fromage frais
- 100 g parmesan râpé
- 100 g olives kalamata
- lupine cress

Astuce du chef :

Remplacez les aubergines grillées par des courgettes grillées et les haricots noirs par des pois chiches rôtis pour une variante surprenante. Les courgettes grillées apportent une fraîcheur et une texture qui se marient parfaitement avec le fromage frais et le parmesan, tandis que les pois chiches rôtis ajoutent du croquant.

Préparation

1. Laissez décongeler les aubergines grillées au réfrigérateur. Pendant ce temps, égouttez les haricots noirs, rincez-les et laissez-les bien sécher.
2. Faites cuire les schiacciatas selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux.
3. Assaisonnez légèrement les aubergines avec de l'huile d'olive, du poivre et du sel.
4. Tartinez les schiacciatas avec du fromage frais, saupoudrez d'un peu de poivre, puis disposez les aubergines grillées par-dessus. Ajoutez ensuite les haricots noirs, le parmesan râpé, les olives kalamata et le lupine cress.

Salade de tomates épicée

A 0.05
kg CO₂e

Ingédients

- 550 g tomates
- 170 g échalots
- 45 g persil plat
- 25 g ciboulette
- 25 g pâte d'ail fumé
- ketchup
- sauce sriracha
- poivre et sel

Préparation

1. Mondez les tomates (plongez-les dans de l'eau bouillante, puis retirez la peau) et coupez-les en brunoise.
2. Hachez finement l'échalote, le persil et la ciboulette.
3. Mélangez le tout avec la pâte d'ail fumé, puis assaisonnez à votre goût avec le ketchup, la sauce sriracha, le poivre et le sel.



Schiacciata épicée à la courge et au cheddar

B 0.32
kg CO₂e

Ingédients

- 50 g Bonduelle courge grillée Service
- 200 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 250 g Bonduelle haricots rouges Sous vide
- 10 unités schiacciatas multigrains
- 800 g salsa de tomates épicée*
- 150 g cheddar râpé
- ghoa cress

Préparation

1. Laissez décongeler la courge grillée au réfrigérateur.
2. Égouttez le maïs et laissez-le bien sécher. Égouttez également les haricots rouges, rincez-les à l'eau froide et laissez-les bien sécher.
3. Faites cuire les schiacciatas selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux. Tartinez-les de salsa de tomates épicée.
4. Garnissez avec les grains de maïs, les haricots rouges, la courge grillée, le cheddar râpé et le ghoa cress.

Astuce du chef :

Ajoutez un peu de jus de citron vert et de la coriandre hachée pour une touche rafraîchissante et plus de profondeur de saveur.

Flatbread à la courge et aux légumineuses



Ingédients

- 900 g Bonduelle courge grillée Service
- 700 g Bonduelle pois chiches Service
- 700 g Bonduelle grains de maïs Sous vide
- 20 unités flatbreads à la betterave
- 500 g fromage frais
- 500 g chèvre émietté
- 150 g miel de thym
- poivre
- honey cress

Astuce du chef :

Juste avant de servir, ajoutez un filet de vinaigre balsamique. Cela équilibrera la douceur du miel de thym avec le goût salé du chèvre.

Préparation

1. Laissez décongeler la courge grillée et les pois chiches au réfrigérateur.
2. Égouttez le maïs et laissez-le bien sécher.
3. Faites cuire les flatbreads selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir, puis tartinez-les de fromage frais et saupoudrez-les de poivre.
4. Garnissez avec les grains de maïs, les pois chiches, la courge grillée, le chèvre émietté et le miel de thym. Décorez avec le honey cress.





Flatbread fiesta aux haricots et asperges

 1.11
kg CO₂e

Ingrédients

- 120 g Bonduelle asperges vertes
- 800 g Bonduelle haricots blancs Easybag
- 20 unités flatbreads blancs
- 2 kg labneh
- 5 c.s. za'atar
- 400 g amandes fumées
- 200 g roquette

Préparation

1. Faites chauffer les asperges vertes à la vapeur à 100 % pendant 1 minute, puis laissez refroidir.
2. Mélangez le labneh avec les épices za'atar et conseruez au frais.
3. Égouttez les haricots blancs, rincez-les à l'eau froide et laissez-les bien égoutter.
4. Faites cuire les flatbreads selon les instructions de l'emballage, laissez-les refroidir. Pendant ce temps, hachez grossièrement les amandes fumées.
5. Tartinez les flatbreads de labneh, puis disposez les asperges vertes, les haricots blancs, les amandes et la roquette dessus.

Astuce du chef :

Pour une touche de fraîcheur supplémentaire, ajoutez des tranches de figue fraîche ou des graines de grenade, qui équilibreront la saveur sucrée et salée.



SOLUTIONS SANDWICHES

Composez vos sandwichs avec *Bonduelle*