



QUAND C'EST BON

ON LE DÉVORE

C'EST  **Bonduelle®**

**LIVRET
RECETTES**

QUAND C'EST BON

ON EN REPREND

C'EST 

Préparation :
15 mins

Cuisson :
20 mins

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 boîte de Haricots Rouges Bonduelle
- 4 tortillas
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, épices Tex Mex

FAJITAS HARICOTS ROUGES

GARNITURE / TOPPING :

- 1 boîte de Maïs Bonduelle
- 80g de Guacamole
- Cheddar
- Feuilles de Chêne Bonduelle
- Tabasco

ÉTAPES

1. Laver et éplucher l'oignon et le poivron, puis les découper en lanières.
2. Les faire cuire au Air Fryer à 160°C avec de l'huile d'olive ou les faire revenir dans une poêle chaude.
3. Ajouter les épices Tex Mex à la préparation et saler selon votre convenance. Ajouter les haricots rouges et laisser mijoter.
4. Disposer les différentes garnitures dans des bols.
5. Réchauffer les tortillas 1 minute au micro-ondes ou au Air Fryer.
6. Disposer sur la table les tortillas, les haricots rouges cuisinés, le Tabasco et toutes les garnitures. Chaque convive pourra ainsi composer sa fajita selon ses envies.

TIPS À servir avec une salade de Laitue Bonduelle.



Suggestion de présentation

QUAND C'EST BON

ON LE PARTAGE

C'EST 

MARQUE
PRÉFÉRÉE
des Français



*Étude Cynip' (www.cynip.com) 1001 répétabilité en décembre 2024 sur la catégorie Maïs en conserve. Suggestion de présentation

Préparation :

15 mins

Cuisson :

5 mins

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 boîte de Maïs Bonduelle
- 2 œufs
- 300g de fromage frais Skyr
- 180g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Huile d'olive
- Sel

ÉTAPES

1. Égoutter le Maïs Bonduelle.
2. Dans un saladier, mélanger les œufs, le Skyr, la farine et la levure jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et homogène. Puis ajouter une pincée de sel.
3. Ajouter le Maïs Bonduelle et mélanger l'ensemble.
4. Cuire la pâte en forme de galettes, dans une poêle bien huilée pendant 2 minutes de chaque côté, ou 6 minutes à 200°C au Air Fryer.
5. Pour encore plus de gourmandise, arroser la galette de sauce barbecue.

TIPS À servir avec une salade de Mâche Bonduelle.



**CROQUETTES
MAÏS**

QUAND C'EST BON
ON LE DÉVORE
C'EST 



Suggestion de présentation

Préparation :
15 mins

Cuisson :
5-10 mins

INGRÉDIENTS **(4 PERSONNES)**

- 2 boîtes de Pois Chiches Bonduelle
- 1 sachet de Roquette Bonduelle
- 4 pains pita
- 1 pot de fromage frais Skyr
- Huile d'olive
- Coriandre ou menthe fraîche
- Sel, épices Tex Mex

ÉTAPES

1. Dans un saladier, mélanger les Pois Chiches Bonduelle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les épices Tex Mex.
2. Dorer les Pois Chiches Bonduelle enrobés dans une poêle bien chaude ou au Air Fryer à 200°C pendant quelques minutes.
3. Préparer la sauce à base de fromage frais Skyr, ajouter la coriandre hachée et assaisonner avec du sel et des épices. Réserver au frais.
4. Couper les pains pita en deux, tartiner l'intérieur avec de la sauce, garnir de Roquette Bonduelle et y ajouter les pois chiches dorés.

TIPS

Bien enrober les pois chiches d'épices et les faire rôtir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



PITA
POIS CHICHES

QUAND C'EST BON
ON EN REPREND
C'EST 



* Étude OpinionWay - 1056 répondants - mars 2015 - catégories salade fraîcheur. * Pain grillé au fourage

Préparation : 5 mins
Cuisson : 6 mins

INGRÉDIENTS **(4 PERSONNES)**

- 1 barquette de 320g de Coleslaw Bonduelle
- 8 tartines de pain de mie
- 4 tranches de cheddar
- 4 cuillères à café de moutarde douce
- Huile d'olive

ÉTAPES

1. Toaster les tranches de pain de mie au Air Fryer ou dans un grill.
2. Déposer une tranche de cheddar sur 4 tartines.
3. Déposer sur le dessus une cuillère de moutarde et étaler.
4. Ajouter le Coleslaw Bonduelle, puis refermer avec une tranche de pain grillé nature.
5. Cuire au Air Fryer à 200°C ou dans un grill pendant 3 minutes.

TIPS À servir avec une salade de Jeunes Pousses Bonduelle.



GRILLED CHEESE
COLESLAW

QUAND C'EST BON
ÇA CROUSTILLE
C'EST 

MARQUE
PRÉFÉRÉE
des Français



* Étude OpinionWay - 1056 répondants - mars 2025 - catégorie salade traiteur. Suggestion de présentation

Préparation :
20 mins

Cuisson :
5 mins

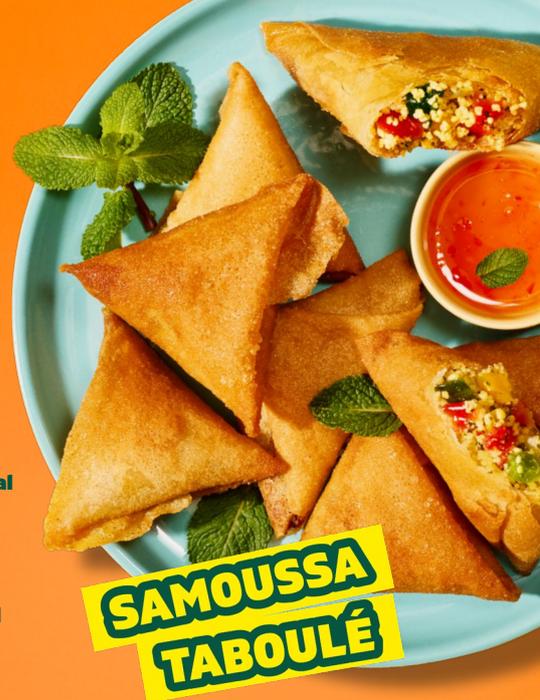
INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- Une barquette de Taboulé Oriental Bonduelle
- 4 feuilles de brick
- Cubes de feta
- Menthe fraîche
- Huile de tournesol

ÉTAPES

1. Couper une feuille de brick en deux.
2. Garnir la demi-feuille de brick de Taboulé Oriental Bonduelle, d'un cube de feta et d'une feuille de menthe.
3. Procéder au pliage du samoussa.
4. Cuire le samoussa dans un fond d'huile à la poêle ou sans huile au Air Fryer à 200°C.
5. Servir une fois que le samoussa est bien doré et encore chaud.

TIPS À servir avec une sauce aigre-douce et un mix de salade Jeunes Pousses / Roquette Bonduelle.



À GAGNER*



2 AIR FRYERS PHILIPS CHAQUE JOUR!

1 PRODUIT BONDUELLE ACHETÉ
= 1 CHANCE DE GAGNER



**JOUEZ ICI
OU SUR
JEU. BONDUELLE.COM**

**QUAND C'EST BON
ON LE DÉVORE
C'EST Bonduelle**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

* 1 produit Bonduelle acheté = 1 chance de gagner l'un des 2 air fryers (*Air fryer = friteuse à air chaud). Jeu avec obligation d'achat valable du 01/05/2025 au 08/08/2025. Voir modalités de participations et règlement complet sur jeu.bonduelle.com

Bonduelle Europe Long Life, SAS au capital de 30 554 326 euros, La Woestyne 59173 RENESCURE RCS DUNKERQUE
n°665580072, TVA FR 78665580072. Société DA Print* (EURL) 55 chemin du bois 59830 CYSOING
Suggestion de présentation - Visuel du Airfryer non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique



FEUILLE

