

15 RECETTES ICONIQUES

UNE CUISINE VÉGÉTALE
SIMPLE, RAPIDE ET
GOURMANDE



ÉDITO

DES RECETTES ICONIQUES POUR INSPIRER UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE

Chez Bonduelle, nous sommes convaincus **qu'intégrer plus de végétal dans le quotidien ne devrait jamais être une contrainte**. Mieux manger commence avant tout par le plaisir, la simplicité et la confiance en sa capacité à cuisiner facilement, quel que soit son emploi du temps, son budget ou ses talents culinaires.

C'est dans cet esprit que nous avons imaginé la **"Saison 2 des Recettes Iconiques"** : une série pensée pour lever les freins de la cuisine végétale et accompagner chacun au quotidien, en cuisine.

Pour cette nouvelle saison, nous avons imaginé **15 recettes pensées pour encourager une alimentation plus végétale**, tout en répondant à des **exigences nutritionnelles** précises. Conçues selon un cahier des charges clair et exigeant : **gourmandise, peu d'ingrédients, prêtes en 15 minutes chrono** et avec un **coût inférieur à 2 €** par personne. Ces recettes offrent des solutions à la fois rassasiantes, équilibrées et surtout inratables, qui redonnent aux légumes toute leur place : **au centre de l'assiette**.

Avec cette **"Saison 2 des Recettes Iconiques"**, nous réaffirmons une ambition forte : rendre la cuisine végétale **désirable, simple et accessible**, pour donner envie de cuisiner et de recommencer.



LUC FONTAINE

Expert culinaire & éducation
alimentaire Groupe Bonduelle

DES RECETTES PENSÉES POUR CHAQUE OCCASION DU QUOTIDIEN

Pour faciliter la projection et l'appropriation, les recettes de cette saison sont structurées autour de **véritables occasions de consommation**. Apéritif entre amis, repas express un soir de semaine ou dîner familial : chaque catégorie est pensée pour une situation concrète de la vie quotidienne.

Cette approche par les usages permet d'illustrer très concrètement comment la cuisine végétale peut s'intégrer facilement aux habitudes existantes. Elle met également en lumière ses **apports nutritionnels essentiels, notamment en fibres, protéines végétales ou vitamines**, dans des recettes pensées pour concilier plaisir, simplicité et équilibre.



PLAT PRINCIPAL

PASTA PETITS POIS & CRÈME DE COMTÉ



15"



20"

RECEVOIR VÉGÉ, SANS STRESS

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g petits pois Bonduelle
- 400 g de pâtes de type coquillage ou farfalle
- 2 pots de crème liquide de 20 cl
- 160 g comté râpé
- Zeste de citron
- Sel, muscade

ÉTAPES

1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée (voir temps cuisson sur l'emballage).
2. Égoutter les petits pois Bonduelle et en récupérer le jus.
3. Verser le jus de petits pois dans une casserole, monter à ébullition et réduire de moitié.
4. Ajouter la crème liquide, le comté râpé et le zeste de citron.
5. Laisser mijoter 2 à 3 minutes.
6. Saler, ajouter la muscade puis les petits pois.
7. Juste avant de servir, ajouter les pâtes à la préparation et remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **fibres**, de **protéines**, et de **vitamines B9**.



LE PETIT +

Ajoutez un peu de ciboulette juste avant de servir.



PLAT PRINCIPAL

DAHL DE LENTILLES CORAIL & ÉPINARDS

 15"

 20"

CUISINER MALIN À PETIT BUDGET

INGRÉDIENTS



- 500 g d'épinards feuilles préservées surgelés Bonduelle
- 200 g de lentilles corail
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c. à s. de pâte curry ou de curry en poudre
- 1 c. à s. d'huile de tournesol ou colza
- Sel et coriandre fraîche

ÉTAPES

- Rincer et cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Mettre de côté.
- Ciseler l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile de tournesol et la pâte de curry.
- Ajouter les épinards surgelés et laisser cuire 10 à 12 minutes à feu moyen, saler.
- Verser le lait de coco, ajouter les lentilles et laisser mijoter à feu doux.
- Ajouter du curry en poudre pour relever la recette selon votre goût.
- Terminer en ajoutant un peu de coriandre hachée.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **fibres**, de **protéines**, et de **vitamines B9**.



LE PETIT +

Râpez un peu de gingembre frais avant de servir et accompagnez ce plat du riz de votre choix.



LÉGUMES GOURMANDS

HARICOTS VERTS SAUTÉS FAÇON THAÏ

 15"

 10"

REPAS LÉGER

INGRÉDIENTS



-  2 boîtes de 280 g haricots verts extra-fins "Cuits Vapeur" Bonduelle
-  4 c. à s. de sauce soja (salée)
-  2 gousses d'ail
-  20 g de gingembre frais
-  4 c. à s. de noix de cajou
-  Piment

ÉTAPES

1. Égoutter les haricots verts Bonduelle.
2. Éplucher l'ail, le gingembre et les hacher finement.
3. Concasser grossièrement les noix de cajou et les faire griller dans une poêle chaude sans matière grasse.
4. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de tournesol, ajouter l'ail et le gingembre.
5. Ajouter les haricots verts. Cuire 3 à 4 minutes et pimenter selon votre goût.
6. Juste avant de servir, verser la sauce soja sur les haricots et ajouter les noix de cajou.



LE PETIT +

Vous pouvez réaliser cette recette avec des haricots verts surgelés Bonduelle. Le temps de cuisson sera un peu plus long : 5 à 7 minutes.



LÉGUMES GOURMANDS

CHOUX-FLEURS RÔTIS AU PAPRIKA

 15"

 15"

TOUT À L'AIRFRYER

INGRÉDIENTS



- 800 g de choux-fleurs surgelés Bonduelle
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 yaourts nature
- 2 c. à s. de jus de citron
- Persil ou ciboulette
- Sel, paprika fumé

ÉTAPES

- Mélanger dans un saladier les choux-fleurs Bonduelle encore surgelés avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Saler et ajouter le paprika fumé. Bien mélanger.
- Disposer dans un plat à gratin la préparation, sans matière grasse, et cuire au four ou à l'Airfryer à 180 °C pendant 15 à 20 min afin d'obtenir une belle coloration "rôtie".
- En parallèle, préparer la sauce en mélangeant les yaourts, le jus de citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, le paprika fumé et réserver au frais.
- Agrémenter les choux-fleurs rôtis avec la sauce yaourt et le persil juste avant de servir.



LE PETIT +

Cette recette peut être servie dans une pita accompagnée d'un houmous par exemple !



PLAT PRINCIPAL

CRÉMEUX DE LENTILLES AU COMTÉ

 15"

 15"

REPAS LÉGER !

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g lentilles Bonduelle
- 1 oignon
- 150 g de comté
- Croûtons de pain
- 1 c. à s. d'huile de tournesol ou colza
- Sel, paprika fumé

ÉTAPES

1. Émincer l'oignon en fines lamelles.
2. Chauffer dans une casserole l'huile de tournesol, ajouter l'oignon et laisser rissoler.
3. Verser les lentilles avec leur jus. Laisser cuire 5 à 6 minutes.
4. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
5. Saler et ajouter le paprika fumé.
6. Laisser mijoter quelques minutes et verser le velouté dans des bols.
7. Disposer sur le dessus le comté en dés et quelques croûtons.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **protéines** et de **fibres**.



LE PETIT +

Ce velouté se déguste aussi avec des tartines au fromage.



PLAT PRINCIPAL

MUFFINS MAÏS CHEDDAR & TOMATE

 15"

 25"

APÉRO QUI FAIT L'UNANIMITÉ

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de 280 g maïs Bonduelle
- 200 g de sauce tomate
- 100 g de cheddar
- 150 g de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure
- Sel, poivre et herbes de Provence

ÉTAPES

1. Égoutter le maïs Bonduelle
2. Dans un saladier, mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Remplir des moules individuels préalablement huilés (environ 12 pièces selon la taille de vos moules).
4. Cuire dans un four ou dans un Airfryer à 180°C pendant 25 minutes et vérifier la cuisson en piquant avec un couteau. La lame doit ressortir sèche.
5. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **protéines**.



LE PETIT +

Les muffins peuvent être dégustés seuls, comme un apéritif, ou accompagnés d'une salade verte.



PLAT PRINCIPAL

VELOUTÉ DE PETITS POIS AUX NOISETTES

 15"

 15"

REPAS LÉGER !

INGRÉDIENTS



- 3 boîtes de 280 g petits pois Bonduelle
- 1 poireau
- 2 c. à s. de crème épaisse
- Noisettes
- Huile d'olive
- Sel, muscade

ÉTAPES

1. Éplucher et découper en rondelles le poireau.
2. Chauffer dans une casserole l'huile d'olive, ajouter les rondelles de poireau et laisser rissoler.
3. Ajouter les petits pois Bonduelle avec le jus et laisser cuire quelques minutes.
4. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une texture lisse, saler, ajouter la muscade et laisser mijoter.
5. Ajouter la crème épaisse et verser l'ensemble dans des bols.
6. Disposer sur le dessus les noisettes hachées grossièrement.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **protéines** et de **fibres**.



LE PETIT +

Juste avant de servir, vous pouvez également ajouter un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de cerfeuil.



PLAT PRINCIPAL

CROQUETTES DE HARICOTS ROUGES & PATATES DOUCES

MENU EXPRESS POUR SOIRS DE MATCH

 **30"**

 **30"**

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g haricots rouges Bonduelle
- 1 patate douce
- 2 oeufs
- 120 g de chapelure
- 200 g de dés de cheddar
- Sel, paprika, cumin

ÉTAPES

1. Laver, éplucher et découper en dés la patate douce. La cuire au four à 180°C ou à l'Airfryer pendant 20 minutes
2. Ajouter dans un bol mixeur les haricots rouges Bonduelle et les dés cuits de patate douce.
3. Mixer l'ensemble. Ajouter un œuf, les épices (paprika et cumin) et saler.
4. Ajouter à la préparation les dés de cheddar et réserver au froid pendant 30 minutes.
5. Former à la main des croquettes, les passer dans un œuf battu et rouler les ensuite dans la chapelure.
6. Cuire les croquettes au four ou à l'Airfryer à 220°C pendant 10 minutes.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **protéines** et de **fibres**.



LE PETIT +

Vous pouvez agrémenter les croquettes d'une sauce ketchup pimentée.



PLAT PRINCIPAL

WRAPS DE MAÏS CRUDITÉS & HOUMOUS

 10"

 10"

CUISINER MALIN À PETIT BUDGET

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de 280 g maïs Bonduelle
- 8 feuilles de salade, type laitue ou scarole
- 12 c. à s. (ou 300 g) de houmous
- 100 g de carottes râpées au citron de Sicile Bonduelle
- 4 galettes de tortilla

ÉTAPES

1. Égoutter le maïs Bonduelle.
2. Couper la salade en lamelles.
3. Tartiner les tortillas de houmous, ajouter les carottes râpées et le maïs.
4. Ajouter la salade et rouler en wraps.
5. Servir frais.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **vitamines B9** et de **fibres**.



LE PETIT +

Prévoyez des quartiers de citron vert pour la garniture des wraps juste avant la dégustation.



PLAT PRINCIPAL

BRICK AUX ÉPINARDS & RICOTTA

 **15"**

 **20"**

APÉRO QUI FAIT L'UNANIMITÉ

INGRÉDIENTS



- 500 g d'épinards surgelés Bonduelle
- 8 feuilles de brick
- 200 g de ricotta
- 100 g d'amandes
- 4 tomates séchées
- Sel, piment doux

ÉTAPES

- Découper les tomates séchées en petits dés et concasser les amandes.
- Torréfier les amandes concassées dans une poêle bien chaude, sans matière grasse, jusqu'à coloration légère.
- Faire cuire les épinards dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 7 à 8 minutes.
- Mélanger la ricotta, les tomates séchées et les amandes, puis saler et ajouter le piment doux.
- Ajouter les épinards cuits à la préparation, bien mélanger et réserver au frais.
- Garnir les feuilles de brick avec la farce obtenue, puis plier chaque feuille en portefeuille.
- Badigeonner les bricks d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis enfourner ou cuire à l'Airfryer à 180°C durant 15 minutes, jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **fibres**, de **protéines**, et de **vitamines B9**.



LE PETIT +

Cette recette s'accompagne idéalement d'un taboulé libanais ainsi que d'une sauce Chermoula (mélange d'herbes, d'épices et de citron).



PLAT PRINCIPAL

BUDDHA BOWL TEX MEX

 15"

 20"

RECEVOIR VÉGÉ, SANS STRESS

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g haricots rouges Bonduelle
- 240 g de quinoa nature ou parfumé
- 2 avocats bien mûrs
- 20 tomates cerises
- 1 yaourt
- 2 c. à s. de mayonnaise et citron
- Sel, épices Tex Mex

ÉTAPES

1. Égoutter et rincer les haricots rouges Bonduelle.
2. Cuire le quinoa en suivant les indications sur l'emballage.
3. Éplucher et découper les avocats en gros dés et les arroser de jus de citron.
4. Laver et découper les tomates cerises en quartiers.
5. Assaisonner tous les ingrédients du bowl avec du sel et les épices Tex Mex selon votre goût.
6. Préparer la sauce yaourt en mélangeant le yaourt avec 2 cuillères à soupe de mayonnaise, du jus de citron, saler et ajouter les épices Tex Mex.
7. Dans 4 bols, répartir et compartimenter les ingrédients, puis ajouter par-dessus une belle cuillère à soupe de sauce.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **fibres**, de **protéines**, et de **vitamines B9**.



LE PETIT +

Vous pouvez ajouter également un houmous de haricots rouges pimenté et des quartiers de citron vert.



PLAT PRINCIPAL

PITA AUX POIS CHICHES & SAUCE YAOURT

 15"

 10"

CUISINER MALIN À PETIT BUDGET

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g pois chiches Bonduelle
- 4 pains pitas
- 1 sachet de roquette
- 1 pot de fromage frais ou skyr
- Huile d'olive
- Menthe fraîche
- Sel, épices chili

ÉTAPES

1. Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et des épices chili.
2. Faire dorer les pois chiches assaisonnés au four ou à l'Airfryer à 200°C pendant 8 à 10 minutes.
3. Préparer la sauce en mélangeant le fromage frais (ou Skyr), les feuilles de menthe hachées, un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron, du sel et des épices chili. Réserver-la au frais.
4. Juste avant de servir, couper les pains pita en deux, tartiner-les de sauce, puis ajouter la roquette et les pois chiches dorés.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **fibres**, de **protéines**,
et de **vitamines B9**.



PLAT PRINCIPAL

NACHOS GRATINÉS AU MAÏS

 **10"**

 **10"**

APÉRO QUI FAIT L'UNANIMITÉ

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g maïs Bonduelle
- 1 sachet de nachos (environ 200 g)
- 2 tomates
- 1 avocat bien mûr
- 200 g de cheddar râpé

ÉTAPES

1. Égoutter le maïs Bonduelle.
2. Couper les tomates et l'avocat en dés.
3. Disposer les nachos dans un plat à gratin puis ajoutez les dés de tomates, d'avocat et le maïs par-dessus.
4. Saupoudrer la préparation de cheddar râpé.
5. Faire gratiner au four 8 à 10 minutes à 220°C jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **vitamines B9**
et de **fibres**.



LE PETIT +

Pour une touche épicée, ajoutez quelques gouttes de tabasco.



PLAT PRINCIPAL

MIJOTÉ DE HARICOTS ROUGES À LA FETA RÔTIE

 10"

 20"

RECEVOIR VÉGÉ, SANS STRESS

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de 280 g haricots rouges Bonduelle
- 400 g de pulpe de tomate
- 1 oignon rouge
- 1 bloc de feta (180 g)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, paprika fumé, persil plat

ÉTAPES

- Éplucher et émincer l'oignon rouge.
- Faire chauffer dans une poêle 2 cuillère à soupe d'huile et faire suer les oignons.
- Ajouter la pulpe de tomate, les haricots rouges Bonduelle, le paprika fumé et saler. Laisser mijoter 10 min à feu doux.
- Verser la préparation dans un plat à gratin, disposer la feta découpée en dés et verser le reste d'huile.
- Cuire au four ou à l'Airfryer à 200 °C pendant 10 min, jusqu'à obtention d'une belle coloration de la feta.
- Parsemer de persil haché à la sortie du four.



BÉNÉFICES SANTÉ

Source de **vitamines B9**
et de **fibres**.



LE PETIT +

Vous pouvez l'accompagner de tranches de pain complet.



DESSERT SAVOUREUX

BANANA BREAD AU MAÏS

 15"

 30"

RECEVOIR VÉGÉ, SANS STRESS

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de 280 g maïs Bonduelle
- 2 bananes bien mûres
- 150 g de farine
- 100 g de sucre roux (de préférence)
- 1 sachet de levure
- 2 oeufs

ÉTAPES

1. Égoutter soigneusement le maïs Bonduelle.
2. Mixer le maïs avec les bananes jusqu'à obtenir une purée homogène.
3. Ajouter les oeufs et le sucre, puis bien mélanger.
4. Incorporer la farine et la levure chimique.
5. Verser la préparation dans un moule à gâteau ou dans des moules individuels préalablement graissés.
6. Enfourner à 180 °C pendant environ 30 minutes, jusqu'à obtenir un gâteau bien doré.
7. Laisser tiédir avant de démouler.



LE PETIT +

Préparez un coulis de caramel à verser sur le gâteau pour obtenir une douceur supplémentaire.

**SCANNEZ
REGARDEZ
CUISENEZ**



Flashez le QR code et plongez dans l'univers végétal de Bonduelle !

Des idées gourmandes et végétales, à découvrir, à savourer et à refaire !

Un concentré d'inspiration... À portée de main !

**B GROUPE
BONDUELLE**
La nature, notre futur



