



Le 11/07/2022

CETTE ANNÉE BONDUELLE ET JOW S'ASSOCIENT POUR DES RECETTES FRAÎCHES ET CROQUANTES

Envie de fraîcheur avec le retour des beaux jours ? Bonduelle s'associe à Jow pour vous inspirer et vous régaler cet été !

Jow c'est l'appli qui facilite les courses et la cuisine ! L'objectif : faire gagner du temps et de l'argent en proposant des **idées recettes**, pour faire ses courses directement depuis son interface.

Bonduelle fait le plein de légumes et légumineuses en s'associant avec Jow pour égayer les recettes estivales et ravir les papilles de toute la famille.

Au menu, des recettes gourmandes pour varier les plaisirs :

Mexican Bowl

Un bowl plein de saveurs et de croquants pour un repas réussi !



Préparation : 3 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

1 Escalope de poulet

1 cuillère à café de mélange d'épices mexicaines 1/4

avocat



- 60 g de Maïs Bonduelle en conserve
- 60 g d'haricots rouge Bonduelle en conserve
- 70g de riz
- 1 bouquet de coriandre fraîche (facultatif)

Déroulé :

- 1- Cuire le riz selon les instructions de préparation du paquet.
- 2- Dans une poêle à feu moyen, ajoutez un filet d'huile d'olive et le poulet.
- 3- Ajoutez les épices mexicaines sur le poulet et faites revenir 4 minutes sur chaque face à feu moyen.
- 4- En fin de cuisson, ajoutez un fond d'eau (2 cuillères à soupe par personne environ) puis laissez la sauce s'épaissir 2 minutes.
- 5- Une fois le riz cuit, égouttez-le et servez-le dans les assiettes.
- 6- Ajoutez le poulet, le maïs *Bonduelle* égoutté et les haricots rouges *Bonduelle* égouttés, l'avocat coupé en dés et un filet de sauce.
- 7- Ré-assaisonnez selon vos goûts et ajoutez quelques feuilles de coriandre si vous en avez. C'est prêt !

Feuilletés chèvre miel & salade

Rien ne vaut une salade bien fraîche pour accompagner des feuilletés au chèvre croustillant !





Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

1 Pâte feuilletée
2 Chèvre (crottin)
2 càs Miel (liquide)
Salade (feuille de chêne Bonduelle) : 4 poignées 2
cuillères à café d'herbes de Provence
1 Œuf

Déroulé :

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les crottins en 2 dans le sens de la largeur.
2. Étalez la pâte feuilletée et coupez la pâte en 4.
3. Ajoutez un demi-chèvre par quart de pâte.
4. Versez le miel puis les herbes de Provence sur le fromage. Salez et poivrez.
5. Battez l'œuf puis badigeonnez les bords de chaque quart de pâte avec.
6. Rabattez les extrémités de pâte vers le centre et badigeonnez à nouveau d'œuf. Ajoutez des herbes de Provence par-dessus s'il vous en reste.
7. Déposez les feuilletés sur une plaque allant au four et enfournez pendant 25 minutes à 200°C.
8. Sortez du four et dégustez avec la salade Bonduelle assaisonnée selon vos goûts, c'est prêt !

À table !

L'agence Marie-Antoinette pour Bonduelle