Bonduelle
SERVICE ALIMENTAIRE

SOURCE D'INSPIRATION

NOUVEAU PRODUIT!

Chou-fleur en riz

PIZZA AUX **TOMATES** ET AU **BASILIC** AVEC **CROÛTE** DE **CHOU-FLEUR**

15 minutes de préparation

55 minutes de cuisson

20 portions de 150g

INGRÉDIENTS

2 kg *(1 sac)*.....Chou-fleur en riz **Bonduelle**
60 ml *(4 c. à table)*.....Huile d'olive
375 ml *(1 ½ tasse)*.....Œufs entiers moyens (10)
45 ml *(3 c. à table)*.....Huile d'olive
2,4 g *(1 c. à thé)*.....Poudre d'ail
2 g *(2 c. à thé)*.....Origan séché
8 g *(1 ½ c. à thé)*.....Sel
2,5 g *(1 c. à thé)*.....Poivre noir moulu
500 g *(2 tasses)*.....Fromage râpé mélange italien

GARNITURE

625 ml *(2 ½ tasses)*.....Sauce marinara
2 g *(2 c. à thé)*.....Origan séché
500 g *(6 tasses)*.....Tomates cerise coupées en deux
600 g *(2 ½ tasses)*.....Fromage râpé mélange italien
100 g *(1 un.)*.....Oignon rouge en fines rondelles
100 g *(1 tasse)*.....Basilic frais en garniture

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
- Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé. Cuire 10 minutes et refroidir.
  La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
- Dans un grand bol, battre les œufs avec l'huile, les épices, le sel et le poivre.
- Ajouter le chou-fleur refroidi et le fromage râpé.
- Dans 2 insertions recouvertes de papier parchemin, étaler et presser la préparation à raison de 1 kg par insertion.
- Chauffer le four à 400 °F (200 °C) et cuire 35 minutes.
- Augmenter la température du four à 500 °F (250 °C).
- Garnir la croûte de sauce marinara, de tomates cerise, de fromage et d'oignon rouge.
- Cuire de 7 à 10 minutes et servir garnie de basilic frais. 10 portions par insertion.

Valeur nutritive

pour (100 g)

Calories 140	% valeur quotidienne *
Lipides 9 g	12 %
saturés 5 g + trans 0,1 g	26 %
polyinsaturés 0,5 g	
Polyinsaturés oméga-6 0 g	
Polyinsaturés oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Glucides 5 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 3 g	3 %
Protéines 10 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 225 mg	17 %
Fer 1 mg	3 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

15 minutes de préparation

10 minutes de cuisson

25 portions de 150g

INGRÉDIENTS

2 kg *(1 sac)*.....Chou-fleur en riz **Bonduelle**
60 ml *(4 c. à table)*.....Huile d'olive
30 g *(4 c. à table)*.....Ail frais haché
400 g *(6 tasses)*.....Persil frisé haché grossièrement
30 g *(2/3 de tasse)*.....Menthe fraîche hachée finement
80 g *(2/3 de tasse)*.....Oignons verts hachés
1,7 kg *(8 tasses)*.....Tomates italiennes coupées en dés
125 ml *(1/2 tasse)*.....Huile d'olive
125 ml *(1/2 tasse)*.....Jus de citron
15 g *(1 c. à table)*.....Sel
2,4 g *(1 c. à thé)*.....Poivre noir moulu

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
- Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé. Cuire 10 minutes et refroidir.
  La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Servir accompagné de pain pita et de yogourt nature.

Valeur nutritive

pour (100 g)

Calories 170	% valeur quotidienne *
Lipides 3 g	3 %
saturés 0 g + trans 0 g	2 %
polyinsaturés 0,8 g	
Polyinsaturés oméga-6 0 g	
Polyinsaturés oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
Glucides 35 g	
Fibres 13 g	46 %
Sucres 17 g	17 %
Protéines 11 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 1700 mg	36 %
Calcium 175 mg	13 %
Fer 6 mg	33 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

BURGER DE CHOU-FLEUR

20 minutes de préparation | 20 minutes de cuisson | 20 portions de 50g

INGRÉDIENTS

2 kg *(1 sac)*.....Chou-fleur en riz **Bonduelle**
60 ml *(4 c. à table)*.....Huile d'olive

MAYO ÉPICÉE À LA LIME

375 ml *(1 ½ tasse)*.....Mayonnaise légère
80 ml *(1/3 de tasse)*.....Jus de 4 limes
4 g *(1 c. à thé)*.....Zeste de 4 limes
30 ml *(2 c. à table)*.....Sauce Sriracha

BURGER

375 ml *(1½ tasse)*.....Œufs entiers moyens (10)
8 g *(5 c. à thé)*.....Poudre de chili
250 g *(2 ½ tasses)*.....Chapelure grillée
240 g *(2 ½ tasses)*.....Fromage cheddar râpé
8 g *(1 ½ c. à thé)*.....Sel
2 g *(½ c. à thé)*.....Poivre noir moulu
20 un......Mini pain burger ou 10 pains burger réguliers
125 ml *(1/2 tasse)*.....Huile d'olive
142 g *(4 tasses)*.....Roquette

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
- Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé. Cuire 10 minutes et refroidir.
  La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
- Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise épicée. Réserver au réfrigérateur.
- Battre les œufs avec la poudre de chili. Ajouter le chou-fleur, la chapelure et le cheddar râpé. Former des galettes de 50 g ou 100 g.
- Chauffer une poêle à feu moyen et y verser l'huile d'olive.
- Cuire les galettes de 2 à 3 minutes chaque côté pour les petites et de 4 à 5 minutes chaque côté pour les régulières.
- Réchauffer les pains au four et les garnir d'une galette, de mayo épicée à la lime et de roquette.

Valeur nutritive

pour (100 g)

Calories 190	% valeur quotidienne *
Lipides 12 g	16 %
saturés 4 g + trans 0,5 g	20 %
polyinsaturés 4 g	
Polyinsaturés oméga-6 4 g	
Polyinsaturés oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Glucides 15 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 8 g	
Cholestérol 45 mg	
Sodium 370 mg	16 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 125 mg	10 %
Fer 2 mg	8 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Contient : Blé • Lait • Oeuf

SOURCE D'INSPIRATION
bonduelle-servicealimentaire.ca

Avec le chou-fleur en riz, offrez des recettes nutritives et pleines de légumes, sans sacrifier la créativité et la saveur. Bonduelle Service Alimentaire est votre source d'inspiration pour vos menus et pour vous offrir une alimentation saine et végétale.

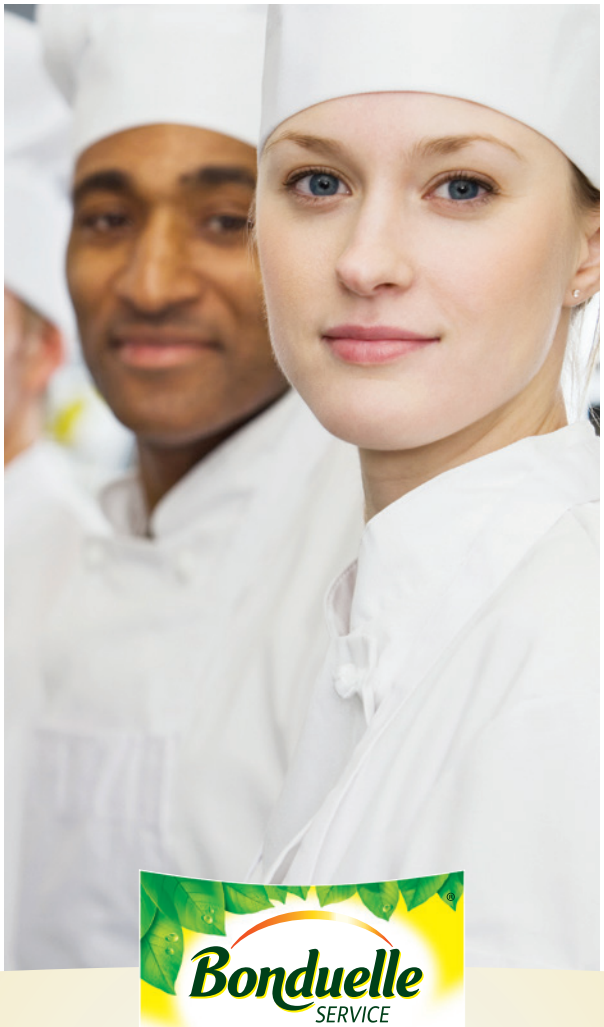
BONDUELLE
Chou-fleur en riz
10737
4 x 2 kg

DÉCOUVREZ *le* CHOU-FLEUR *en* RIZ *de* BONDUELLE

RICHE EN LÉGUMES
Fait de légumes à 100%

SIMPLE À PRÉPARER
Gain de temps en cuisine : déjà lavé et coupé

POLYVALENT
Excellent substitut au riz et idéal dans les sauces, pâtes à pizza, taboulés, couscous, purées et plus encore



Bonduelle SERVICE ALIMENTAIRE

Bonduelle est le leader incontesté du légume élaboré avec une présence dans plus de 100 pays. Sa filiale canadienne compte plus de 2000 employés et 800 producteurs qui récoltent et préparent des légumes sur 8 sites au Canada.

www.bonduelle-servicealimentaire.ca