

# BOWL FOOD

• LIVRET DE RECETTES •

les Crous



# SOMMAIRE

P.3 PRÉAMBULE

P.4 PRÉSENTATION DU CONCEPT

P.5 LES RECETTES

P.5 - BUDDHA BOWL

- "LEGUME BOWL"
- "VG BOWL"
- "CHEESE BOWL"

P.13 - CARNE BOWL

- "CHICKEN BOWL"
- "MEAT BOWL"
- "FISH BOWL"

# Préambule

Dans le cadre du groupe de travail R et D "Bowl Food", un groupe de professionnels de la restauration des Crous a été constitué afin de proposer des recettes de bowls tendances et innovantes pour la vente à emporter.

Les personnes de ce groupe se sont réunies régulièrement pour concevoir seize recettes, qui ont été testées. Ces recettes ont été réparties dans 2 grandes catégories: Buddha Bowl (8 recettes végétariennes) et Carne Bowl (8 recettes à base viande/poisson).

Des choix de compositions ont été faits dans le but d'une diversité et facilité de réalisation en restauration collective (exemple : herbes aromatiques surgelées à la place du frais). Bien évidemment, l'adaptation de gamme des végétaux est totalement possible selon les possibilités de chacun.

Les recettes choisies mettent toutes à l'honneur les céréales puisqu'elles constituent la base de ces bowls. Quelques nouveautés produits des marchés nationaux ont également été mis en valeur à travers ces recettes.

La qualité nutritionnelle de ces recettes sera appréciée par le calcul des valeurs nutritionnelles obligatoires ainsi que le Nutri-Score (essentiellement A et B).

Composition du groupe "Bowl Food" - septembre 2020-2021

**Bénédicte Albou** - Centrale achats des Crous

**Catherine Machu** - Crous Lille

**Céline Heurtin** - Crous Rennes

**Christelle Stemmelen** - Crous Strasbourg

**Colette Martin** - Crous Lyon

**Denis Beck** - Crous Aix-Marseille

**Hervé Marck** - Crous Strasbourg

**Michel Saint-Félix** - Crous Toulouse

**Philippe Radomiak** - Crous Lille

**William Fougeray** - Centrale achats des Crous

Un grand merci pour leur disponibilité et contribution à ce travail réalisé.

Tous nos remerciements également au Crous de Strasbourg pour son accueil pour la réalisation des tests recettes.

# Présentation du concept

BOWL FOOD, qu'est-ce que c'est ?

Comme son nom l'indique, c'est de la nourriture dans un bol. Cette mode a été lancée aux Etats-Unis même si en Asie les bols sont utilisés depuis bien longtemps pour les Bo Bun, les soupes de pâtes...

Au départ, le Bowl food était surtout apprécié par les fans de fitness avec notamment le Power Bowl, savant mélange de protéines, de légumes, de céréales, de graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes...) et de graines germées.

Aujourd'hui, cette tendance séduit tout le monde ! Les sportifs, les végétariens, les végétaliens, les gens actifs qui doivent manger sur le pouce, etc.

C'est pourquoi, nous retrouvons plusieurs variétés de Bowl food, comme le Poke Bowl originaire d'Hawaï, très coloré à base de poisson frais ou encore le Buddha bowl (végétarien), tendance "Healthy", "Green Food", composé principalement de légumes, céréales, légumineuses et oléagineux.

Les avantages du Bowl Food :

- Repas complet
- Equilibré et sain
- Composition nutritionnelle intéressante (glucides complexes, protéines, vitamines, minéraux, fibres ainsi que de bonnes graisses)
- Plusieurs déclinaisons et saveurs possibles
- Préparation simple et rapide
- Graphique et coloré (n'oublions pas que l'on « mange avec les yeux »)
- Se consomme froid et n'importe où (idéal pour la VAE)

Il peut être présenté dans plusieurs contenants, aussi bien dans un bol pulpe jetable que dans un contenant réemployable, bol en verre ou assiette creuse porcelaine.

Lors du dressage, il est important d'alterner les ingrédients et les couleurs afin d'avoir cet effet graphique recherché.

L'offre de Bowl food se développe peu à peu dans le réseau des Crous, à travers ce livre de recettes, nous espérons vous inspirer afin de promouvoir davantage ce concept.

# Les recettes

## B U D D H A B O W L

### " L E G U M E B O W L "

Base céréale/légumineuse

## Bowl Epeautre Haricots rouges

### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADSL014236	EPEAUTRE PETIT CUIT SURG	KG	0,050
ADSH000014	ECHALOTE MCX SURG	KG	0,010
ADEO000018	HUILE SESAME 50 CLASIE	L	0,010
ADER000072	SAUCE SOJA SUCRE ASIE	L	0,006
ADEU000023	HARICOT RGE B5/1	KG	0,050
ADSH000016	PERSIL HACHE SURG	KG	0,003
ADFF007821	ANANAS 1EG	KG	0,075
ADL4007300	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 1K 4EG	KG	0,050
ADSL000089	COURGE BUTTERNUT DES SURG	KG	0,060
ADEL000063	VG COURGE GRAINE 5 K BIO	KG	0,010
ADL4007321	SAL FEUIL CHENE BLOND 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,11 €

Allergènes : Céréales gluten, soja, sésame, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 53 %

### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (400g)
Energie (kJ)	549	2224
Energie (kcal)	131	530
Matières grasses (g)	4,2	14,1
dont AGS (g)	0,6	2,4
Glucides (g)	16,9	68,5
dont sucres (g)	4,1	16,6
Fibres alimentaires (g)	3,2	12,5
Protéines (g)	4,6	18,6
Sel (g)	1,8	7,2

### Déroulé de la recette

Sortir l'épeautre la veille.

Rincer et égoutter les haricots rouges, puis les mélanger au persil haché.

Assaisonner l'épeautre avec l'huile de sésame, l'échalote et la sauce soja.

Eplucher l'ananas et le couper en cubes, tailler en grosse julienne les carottes.

Cuire en vapeur le butternut.

Dresser les éléments, puis parsemer de graines de courge.



# B U D D H A B O W L

## " L E G U M E B O W L "

Base céréale/légumineuse

### Bowl Deux céréales Houmous

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000042	RIZ LG CAMARGUE IGP 5 K	KG	0,040
ADEL000005	BOULGOUR 5 K	KG	0,040
ABBF000019	JUS ORANGE PET 25 CL BIO FR	L	0,010
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,012
ADEC000102	EPICE CUMIN MOULU FLAPPER	KG	0,001
ADFH007570	CORIANDRE SCH 1EG	KG	0,003
ADL5000088	HOUMOUS FR	KG	0,060
ADFE007552	CHAMPIGNON PARIS 1EG	KG	0,050
ADL4007300	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 1K 4EG	KG	0,040
ADEF000020	PAMPLEMOUSSE SEGMENT B3/1	KG	0,030
ADEF000016	MANDARINE SEGMENT B3/1	KG	0,030
ADEJ000013	NOIX CERNEAU 1/2	KG	0,015
ADL4007352	SAL ROQUETTE JEUNE POUSSE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,37 €

Allergènes : Céréales gluten, soja, fruits à coques amandes noisettes, sésame, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 40 %



#### Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion (477g)
Energie (kJ)	488	2323
Energie (kcal)	117	556
Matières grasses (g)	7,9	37,7
dont AGS (g)	1	4,8
Glucides (g)	8	38
dont sucres (g)	2,6	12,6
Fibres alimentaires (g)	1,8	8,5
Protéines (g)	2,5	11,8
Sel (g)	1,3	6

#### Déroulé de la recette

Râper les carottes, émincer les champignons, réserver.

Cuire le riz et le boulgour, refroidir.

Mélanger les deux céréales et assaisonner avec le mélange jus orange, huile olive, coriandre ciselée et cumin (réalisé au préalable).

Tailler en grosse julienne les carottes et les assaisonner avec la préparation des céréales restante.

Dresser les éléments.



# B U D D H A B O W L

## " V G B O W L "

Base céréale/alternative végétale

### Bowl Lentilles Tofu

Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000043	LENTILLE VERTE BERRY IGP 5 K	KG	0,060
ADEL000051	PATES CROZETS NAT 5 K	KG	0,020
ADEO000018	HUILE SESAME 50 CL ASIE	L	0,006
ADEC000062	SAUCE SOJA SALE 1 L	L	0,006
ADFP000003	VG TOFU NAT BIO FR	KG	0,050
ADED000015	MIEL FLEUR LIQUIDE	KG	0,010
ADER000072	SAUCE SOJA SUCRE ASIE	L	0,010
ADEC000073	VINAIGRE CIDRE	L	0,005
ADET000002	CACAHUETE GRILLEE SALEE 1 K	KG	0,010
ADSL014244	MAIS GRAIN CUIT SURG	KG	0,015
ADFE007693	TOMATE CERISE RGE BARQUETTE 1EG	KG	0,020
DFO011581	CAROTTE BIO 1EG	KG	0,015
ADFO011577	CONCOMBRE BIO 1EG	KG	0,030
ADFE007537	AVOCAT HASS 1 EG	UNIT	0,500
ABBU011980	CITRON JNE A DILUER P/CUISINE PET 1 L	L	0,015
ADL4007461	SAL BATAVIA 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,65 €

**Allergènes :** Céréales gluten, œufs, arachides, soja, lait lactose, fruits à coques amandes noisettes, sésame, anhydride sulfureux sulfites

**Pourcentage fruits et légumes :** 43 %

Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (478g)
Energie (kJ)	321	1566
Energie (kcal)	77	376
Matières grasses (g)	4,2	20,3
dont AGS (g)	0,7	3,2
Glucides (g)	6,5	31,8
dont sucres (g)	3,9	18,9
Fibres alimentaires (g)	1,7	8,5
Protéines (g)	2,3	11
Sel (g)	1	4,7

#### Déroulé de la recette

Cuire les lentilles vertes au four vapeur à 85° pendant 12 heures minimum "1 volume de lentille pour 1 vol d'eau".

Cuire les crozets, refroidir.

Réaliser une julienne de carotte, couper les tomates en quartier, éplucher l'avocat et le citronner, réserver.

Réaliser des bâtonnets de concombre.

Mariner le tofu avec le mélange miel, sauce soja sucrée et vinaigre (réalisé au préalable).

Mélanger les lentilles avec les crozets et les assaisonner avec l'huile de sésame et sauce soja salée.

Dresser les éléments, puis parsemer de cacahuètes concassées.

 **Astuce/conseil du chef:**

Privilégier une cuisson basse/longue température de la lentille pour un résultat optimal, idéal pour les bowls.



# B U D D H A B O W L

## " V G B O W L "

Base céréale/alternative végétale

### Bowl Risetti Emincé végétal

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEC000153	PATES RISETTI 5 K	KG	0,060
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADSH000013	CIBOULETTE SURG	KG	0,003
ADEL013090	VG BLE POIS CHICHE EMINCE FR	KG	0,060
ADSL000089	COURGE BUTTERNUT DES SURG	KG	0,060
ADSL014246	BROCOLI CUIT BIO SURG	KG	0,050
ADSH000020	OIGNON RGE EMINCE SURG	KG	0,030
ADEC000095	VINAIGRE RIZ ASIE	L	0,015
ADES000003	SUCRE CRISTALLISE 1 K	KG	0,005
ADEL000063	VG COURGE GRAINES 5 K <b>BIO</b>	KG	0,010
ADL4007332	SAL MACHE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,43 €

Allergènes : Céréales gluten, œufs, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 41 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (419g)
Energie (kJ)	405	1671
Energie (kcal)	96	399
Matières grasses (g)	4,7	19,2
dont AGS (g)	0,4	1,8
Glucides (g)	8,3	34,1
dont sucres (g)	2,6	10,8
Fibres alimentaires (g)	1,9	7,9
Protéines (g)	4,9	20,1
Sel (g)	0,4	1,6

#### Déroulé de la recette

Réaliser un pickles avec les oignons rouges, le vinaigre et le sucre.

Cuire les pâtes et les refroidir, ajouter l'huile d'olive et la ciboulette ciselée, mélanger.

Poêler l'émincé végétal et le refroidir, réserver.

Cuire en vapeur le butternut, refroidir.

Dresser les éléments, en terminant par le pickles puis parsemer de graines de courge.



# B U D D H A B O W L

## " V G B O W L "

Base céréale/alternative végétale

### Bowl Riz vénéré Bouchées VG

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000078	RIZ VENERE 2 K	KG	0,100
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ABBN000205	PULCO CITRON VERT 70 CL	L	0,006
ADSH000012	BASILIC SURG	KG	0,003
ADSC014225	VG BOUCHEE BLE HARICOT AZUKI SURG	KG	0,066
ADFE007552	CHAMPIGNON PARIS 1EG	KG	0,050
ADSH000020	OIGNON RGE EMINCE SURG	KG	0,020
ADFE012173	KIWI 85/95 1EG	KG	0,030
ADSL012833	TOMATE CERISE SEMI SECHE MARINE SURG	KG	0,020
ADEJ000001	PIGNON PIN 1 K	KG	0,008
ADL4007321	SAL FEUIL CHENE BLOND 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

**Coût portion** : 1,82 €

**Allergènes** : Céréales gluten, arachides, soja, fruits à coques amandes noisettes, sésame, anhydride sulfureux sulfites

**Pourcentage fruits et légumes** : 32 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (483g)
Energie (kJ)	410	1939
Energie (kcal)	98	463
Matières grasses (g)	4,6	21,9
dont AGS (g)	0,5	2,3
Glucides (g)	10	47,3
dont sucres (g)	1,9	9
Fibres alimentaires (g)	1,6	7,6
Protéines (g)	3,4	16,2
Sel (g)	0,4	1,9

#### Déroulé de la recette

Cuire le riz vénéré, refroidir. Puis l'assaisonner avec l'huile d'olive, le citron vert et le basilic.

Cuire les bouchées VG, refroidir, réserver.

Torréfier les pignons de pin.

Emincer les champignons, éplucher les kiwis et tailler de belles tranches.

Dresser les éléments, puis parsemer de pignons torréfiés.



# B U D D H A B O W L

## " C H E E S E B O W L "

Base céréale/fromage

### Bowl Kasha Fruits et Mozza

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000052	KASHA MELANGE 3 CEREALE 2.5 K	KG	0,080
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADSH000017	MENTHE SURG	KG	0,003
ABBU011978	CITRON JNE A DILUER 70 CL	L	0,008
ADES000003	SUCRE CRISTALLISE 1 K	KG	0,005
ADEJ000002	ABRICOT SEC 1 K	KG	0,025
ADEJ000016	DATTE DEGLET NOUR 1 K	KG	0,030
ADOF000013	MOZZARELLA BILLE FR	KG	0,050
ADFF007716	PASTEQUE 1EG	KG	0,050
ADEC000136	EPICE SESAME GR 1 K ASIE	KG	0,004
ADFF007744	POMME GRANNY 1EG	KG	0,030
ABBU011980	CITRON JNE A DILUER P/ CUISINE PET 1 L	L	0,008
ADSL012833	TOMATE CERISE SEMI SECHE MARINE SURG	KG	0,040
ADL4007356	SAL MELANGE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,33 €

Allergènes : Céréales gluten, lait lactose, sésame, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 43 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (489g)
Energie (kJ)	529	2587
Energie (kcal)	126	616
Matières grasses (g)	5,2	25,6
dont AGS (g)	1,8	9
Glucides (g)	15,6	76,3
dont sucres (g)	9,3	45,3
Fibres alimentaires (g)	1,8	8,9
Protéines (g)	3,4	16,7
Sel (g)	0,4	1,7

#### Déroulé de la recette

Cuire le kasha, refroidir. Réaliser un pesto de menthe avec l'huile d'olive, la menthe, le jus de citron et le sucre, puis mélanger au kasha. Réaliser des billes de pastèque, couper les abricots en 3.

Couper la pomme granny en tranches et les mélanger au jus de citron, réserver.

Torréfier le sésame.

Dresser les éléments, puis parsemer de sésame torréfié.

NB: A consommer en été (juin à septembre)



# B U D D H A B O W L

## " C H E E S E B O W L "

Base céréale/fromage

### Bowl Quinoa Chèvre

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEO000020	QUINOA FRANCE CE2 2,5 K	KG	0,060
ADED000015	MIEL FLEUR LIQUIDE	KG	0,003
ADEC000073	VINAIGRE CIDRE	L	0,006
ADEO000009	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L BIO	L	0,010
ADSH000012	BASILIC SURG	KG	0,003
ADOF014338	CHEVRE BUCHETTE 2 G FR	KG	0,030
ADSL014241	FENOUIL EMINCE SURG	KG	0,040
ADSH000020	OIGNON RGE EMINCE SURG	KG	0,020
ADFF007744	POMME GRANNY 1EG	KG	0,050
ABBU011980	CITRON JNE A DILUER P/COUSINE PET 1 L	L	0,010
ADEJ000002	ABRICOT SEC 1 K	KG	0,025
ADSL012833	TOMATE CERISE SEMI SECHE MARINE SURG	KG	0,030
ADEJ000005	NOISETTE DECORTIQUE 1 K	KG	0,010
ADL4007356	SAL MELANGE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

**Coût portion :** 1,08 €

**Allergènes :** Céréales gluten, lait lactose, fruits à coques amandes noisettes, anhydride sulfureux sulfites

**Pourcentage fruits et légumes :** 47 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (413g)
Energie (kJ)	498	2059
Energie (kcal)	119	493
Matières grasses (g)	6,7	27,8
dont AGS (g)	1,6	6,7
Glucides (g)	10,9	45,2
dont sucres (g)	6	24,8
Fibres alimentaires (g)	2	8,3
Protéines (g)	3,4	14,1
Sel (g)	0,5	1,9

#### Déroulé de la recette

Cuire le quinoa, refroidir. Mélanger huile olive, vinaigre de cidre, miel et basilic. Assaisonner le quinoa.

Couper la pomme granny en cubes et les mélanger au jus de citron, réserver.

Cuire le fenouil en four vapeur à 85°.

Torréfier les noisettes et les concasser grossièrement.

Dresser les éléments, puis parsemer de noisettes concassées.



# B U D D H A B O W L

## " C H E E S E B O W L "

Base céréale/fromage

### Bowl Epeautre Halloumi

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADSL014236	EPEAUTRE PETIT CUIT SURG	KG	0,060
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ABBN000205	PULCO CITRON VERT 70 CL	L	0,006
ADSH000013	CIBOULETTE SURG	KG	0,003
ADSH000014	ECHALOTE MCX SURG	KG	0,010
ADOF012112	HALLOUMI FR	KG	0,070
ADFF007821	ANANAS 1EG	KG	0,050
ADSL014240	POIS CHICHE CUIT SURG	KG	0,050
ADFE007682	TOMATE 57/67 1EG	KG	0,050
ADSH000012	BASILIC SURG	KG	0,003
ADSL014246	BROCOLI CUIT <b>BIO</b> SURG	KG	0,030
ADEJ000016	DATTE DEGLET NOUR 1 K	KG	0,030
ADEC000136	EPICE SESAME GR 1 K ASIE	KG	0,004
ADL4007321	SAL FEUIL CHENE BLOND 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

**Coût portion** : 1,89 €

**Allergènes** : Céréales gluten, soja, lait lactose, céleri, sésame

**Pourcentage fruits et légumes** : 40 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (477g)
Energie (kJ)	502	2392
Energie (kcal)	120	573
Matières grasses (g)	6,4	30,7
dont AGS (g)	2,8	13,5
Glucides (g)	8,9	42,6
dont sucres (g)	5,1	24,5
Fibres alimentaires (g)	2,6	12,3
Protéines (g)	5,2	24,9
Sel (g)	0,6	3

#### Déroulé de la recette

Sortir l'épeautre la veille, assaisonner avec l'huile d'olive, le citron et l'échalote le jour de l'élaboration.

Eplucher l'ananas et le couper en cubes, réserver.

Torréfier le sésame.

Griller l'halloumi sur deux faces et tailler des lamelles régulières.

Couper les tomates en cubes et les mélanger au pois chiche et basilic.

Dresser les éléments, puis parsemer de sésame torréfié.



# C A R N E B O W L

## " C H I C K E N B O W L "

Base céréale/volaille

### Bowl Crozet Sarrasin Dinde

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000051	PATES CROZET SARRASIN 5 K	KG	0,050
ADVL000069	DINDE CUISSE EMINCE VF S/O S/P BBC FR	KG	0,070
ADEO000018	HUILE SESAME 50 CL ASIE	L	0,011
ADER000073	SAUCE TERIAKI ASIE	L	0,011
ADFEI07588	GINGEMBRE 1EG	KG	0,003
ADFH007750	CORIANDRE BOTTE 1EG	BOTTE	0,006
ADSH000016	PERSIL HACHE SURG	KG	0,003
ADFF007744	POMME GRANNY 1EG	KG	0,040
ADOO000032	YAOURT NAT ENT SEAU FR	KG	0,030
ADFO011577	CONCOMBRE BIO 1EG	KG	0,040
ADSL000084	FEVE SOJA SURG	KG	0,030
ADL4007301	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 5 K 4EG	KG	0,030
ADFE007537	AVOCAT HASS 1 EG	UNIT	0,250
ABBU011980	CITRON JNE A DILUER P/ CUISINE PET 1 L	L	0,010
ADFF007821	ANANAS 1EG	UNIT	0,050
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,42 €

Allergènes : Céréales gluten, œufs, soja, lait, lactose, sésame, fruits à coques amandes noisettes

Pourcentage fruits et légumes : 46 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (466g)
Energie (kJ)	492	2296
Energie (kcal)	117	548
Matières grasses (g)	4,8	22
dont AGS (g)	1	4,4
Glucides (g)	11	52
dont sucres (g)	3,3	15
Fibres alimentaires (g)	1,6	7,7
Protéines (g)	6,6	31
Sel (g)	0,4	1,8

#### Déroulé de la recette

Cuire les crozets, refroidir.

Cuire les fèves au four vapeur 85° pendant 5 min sur plaque perforée (ou juste à décongeler).

Tailler les ananas, concombre et gingembre en cubes et ciseler la coriandre.

Mariner la dinde avec le mélange huile de sésame, sauce teriyaki, gingembre et coriandre (réalisé au préalable) pendant 1h, puis cuire au four à 180° à sec pendant 5 min, puis réserver.

Tailler les pommes en julienne puis mélanger avec le yaourt et le persil haché, réserver.

Réaliser une julienne de carotte (assez grosse), puis tailler l'avocat en lamelles et citronner.

Avec le reste de la sauce teriyaki et huile de sésame, assaisonner les crozets.

Dresser les éléments.



# C A R N E B O W L

## " C H I C K E N B O W L "

Base céréale/volaille

### Bowl Céréales à l'Asiatique Poulet

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL007825	CEREALE ASIATIQUE 3,5 K	KG	0,080
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADVL013891	POULET CUISSE EMINCE CUIT BBC FR	KG	0,050
ADER000073	SAUCE TERIAKI ASIE	L	0,010
ADEJ000011	NOIX CAJOU GRILLE	KG	0,015
ADSL000102	MAIS EPI GRILLE SURG	KG	0,055
ADFH007750	CORIANDRE BOTTE 1EG	BOTTE	0,006
ADFF007524	CITRON VERT 1EG	KG	0,005
ADFF007493	MANGUE 1EG	KG	0,080
ADL4007301	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 5 K 4EG	KG	0,040
ADSH000020	OIGNON RGE EMINCE SURG	KG	0,006
ADFE007642	RADIS LG 1EG	KG	0,030
ADL4007321	SAL FEUIL CHENE BLOND 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

**Coût portion :** 2,03 €

**Allergènes :** Céréales gluten, œufs, arachides, soja, lait lactose, fruits à coques amandes noisettes, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux sulfites, lupin

**Pourcentage fruits et légumes :** 45 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (489g)
Energie (kJ)	580	2888
Energie (kcal)	138	688
Matières grasses (g)	5,4	27
dont AGS (g)	0,9	4,5
Glucides (g)	15	75
dont sucres (g)	4,5	22
Fibres alimentaires (g)	1,7	8,2
Protéines (g)	6,5	32
Sel (g)	0,6	2,8

#### Déroulé de la recette

Mariner la veille le poulet avec la sauce teriyaki.

Réhydrater les céréales à l'asiatique (suivant les recommandations de l'industriel), puis assaisonner à l'huile d'olive, réserver.

Tailler en bâtonnets les carottes, en cubes la mangue, en rondelles le radis et couper l'épi de maïs en deux, réserver.

Dresser les éléments, puis parsemer de noix de cajou et de feuilles de coriandre.



# C A R N E B O W L

## " C H I C K E N B O W L "

Base céréale/volaille

### Bowl Nouilles à l'Asiatique Poulet

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000039	PATES NOUILLE CHINOISE OEUF ASIE	KG	0,080
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADEC000062	SAUCE SOJA SALE 1 L	L	0,006
ADFH007750	CORIANDRE BOTTE 1EG	BOTTE	0,006
ADVL013891	POULET CUISSE EMINCE CUIT BBC FR	KG	0,050
ADEC000097	OIGNON FRIT	KG	0,012
ADEF000003	ANANAS TR BRISEE B3/1	KG	0,040
ADSL008030	CAROTTE CUBE SURG	KG	0,030
ADSL000084	FEVE SOJA SURG	KG	0,050
ADFE007693	TOMATE CERISE RGE BARQUETTE 1EG	KG	0,020
ADL4007327	SAL ICEBERG CHIFFONADE 4EG	KG	0,070
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,44 €

Allergènes : Céréales gluten, œufs, soja, lait lactose, céleri

Pourcentage fruits et légumes : 47 %



#### Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion (451g)
Energie (kJ)	551	2482
Energie (kcal)	132	594
Matières grasses (g)	7	31
dont AGS (g)	2,2	10
Glucides (g)	11	51
dont sucres (g)	2,6	12
Fibres alimentaires (g)	1,7	7,6
Protéines (g)	5,4	24
Sel (g)	0,7	3,3

#### Déroulé de la recette

Cuire les nouilles, refroidir.

Cuire les fèves au four vapeur 85° pendant 5 min sur plaque perforée (ou juste à décongeler).

Tailler en cubes les ananas, en 4 les tomates cerise, réserver.

Mélanger huile d'olive, sauce soja et coriandre haché puis assaisonner les nouilles.

Dresser les éléments, puis parsemer d'oignon frit.



# C A R N E B O W L

## " C H I C K E N B O W L "

Base céréale/volaille

### Bowl Riz Poulet Teriyaki

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000042	RIZ LG CAMARGUE IGP 5 K	KG	0,060
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADEC000095	VINAIGRE RIZ ASIE	L	0,006
ADVL013899	POULET AIGUILLETTE BBC FR	KG	0,075
ADER000073	SAUCE TERIAKI ASIE	L	0,010
ADFO012573	CHOU RGE BIO 1EG	PCE	0,080
ADEC000073	VINAIGRE CIDRE	L	0,015
ADES000003	SUCRE CRISTALLISE 1 K	KG	0,005
ADFE007567	CONCOMBRE DURABLE 1EG	KG	0,040
ADL4007301	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 5 K 4EG	KG	0,040
ADEJ000014	EPICE PAVOT BLEU 1 K	KG	0,001
ADSH000016	PERSIL HACHE SURG	KG	0,003
ADL4007352	SAL ROQUETTE JEUNE POUSSE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,14 €

Allergènes : Céréales gluten, soja, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 39 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (430g)
Energie (kJ)	469	2016
Energie (kcal)	111	478
Matières grasses (g)	2,7	12
dont AGS (g)	0,4	1,6
Glucides (g)	15	64
dont sucres (g)	3,3	14
Fibres alimentaires (g)	1,1	4,5
Protéines (g)	6,1	26
Sel (g)	0,3	1,2

#### Déroulé de la recette

Cuire le riz, refroidir.

Cuire le poulet au four à 180° à sec pendant 5 min.

Réaliser un pickles avec le chou rouge (émincé au préalable), le vinaigre et le sucre.

Tailler en bâtonnets les carottes et concombre Assaisonner le riz avec l'huile d'olive et le vinaigre de riz.

Dresser les éléments, en terminant par la viande puis parsemer de sauce teriyaki, persil haché et de graines de pavot.



# C A R N E B O W L

## " M E A T B O W L "

Base céréale/viande

### Bowl Coeur de blé Boeuf épicé

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL012132	PATES COEUR DE BLE TOASTE5 K	KG	0,060
ADVF000062	BOEUF EMINCE A POELER VBF FR	KG	0,085
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,010
ADEC011460	EPICE CHILI PDRE FLAPPER	KG	0,001
ADEC008309	EPICE MEXICAIN FLAPPER	KG	0,001
ADFE007698	TOMATE RD 1EG	KG	0,030
ADSH000020	OIGNON RGE EMINCE SURG	KG	0,010
ADFH007750	CORIANDRE BOTTE 1EG	BOTTE	0,006
ADSL000057	POIVRON DEMI RGE JNE GRILLE SURG	KG	0,030
ADSL014244	MAIS GRAIN CUIT SURG	KG	0,030
ADEU000023	HARICOT RGE B5/1	KG	0,050
ADL4007461	SAL BATAVIA 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,26 €

Allergènes : Céréales gluten, sésame, céleri

Pourcentage fruits et légumes : 43 %



#### Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion (410g)
Energie (kJ)	507	2047
Energie (kcal)	120	486
Matières grasses (g)	3,3	13
dont AGS (g)	0,5	2,2
Glucides (g)	14	57
dont sucres (g)	2,1	8,6
Fibres alimentaires (g)	2,1	8,5
Protéines (g)	7,6	31
Sel (g)	0,3	1,3

#### Déroulé de la recette

Mariner le bœuf avec le mélange huile d'olive et les 2 épices (réalisé au préalable) pendant 1h, puis poêler et réserver.

Réhydrater à froid le cœur de blé, réserver.

Réaliser un condiment en coupant en dés les tomates, l'oignon et la coriandre.

Emincer les poivrons.

Dresser les éléments.



# C A R N E B O W L

## " M E A T B O W L "

Base céréale/viande

### Bowl Vermicelle de riz Porc

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEC000155	PATES VERMICELLE RIZ 250 G	KG	0,060
ADVP000004	PORCEMINCE EPAULE BBC FR	KG	0,085
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,020
ADEC000159	SAUCE NUOC MAM 125 ML ASIE	L	0,012
ADSH000014	ECHALOTE MCX SURG	KG	0,006
ADSH000011	AIL MCX SURG	KG	0,006
ADSH000018	MENTHE SURG	KG	0,003
ADL4007301	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 5 K 4EG	KG	0,020
ADFE007676	SOJA POUSSE 1EG	KG	0,020
ADL4007350	RADIS RDLLE 4EG	KG	0,020
ADFE007630	PIMENT VERT 1EG	KG	0,001
ADET000002	CACAHUETE GRILLEE SALEE 1 K	KG	0,015
ADL4007461	SAL BATAVIA 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 1,64 €

Allergènes : Céréales gluten, poissons, arachides, soja, lait lactose, fruits à coques amandes noisettes, céleri, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 29 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (398g)
Energie (kJ)	622	2492
Energie (kcal)	149	596
Matières grasses (g)	8	32
dont AGS (g)	1,4	5,6
Glucides (g)	12	48
dont sucres (g)	1,2	4,7
Fibres alimentaires (g)	1	4,1
Protéines (g)	6,7	27
Sel (g)	1	4,1

#### Déroulé de la recette

Mariner pendant 1h le porc avec le mélange huile d'olive, sauce nuoc mam, échalote, ail et menthe (réalisé au préalable et garder la moitié pour l'assaisonnement des nouilles), puis faire revenir à la sauteuse.

Tremper les vermicelles de riz 10 min dans de l'eau chaude, puis cuire quelques minutes à l'eau bouillante.

Passer sous l'eau froide, égoutter, puis assaisonner avec le reste de la marinade.

Tailler en juliennes les carottes.

Dresser les éléments, parsemer de cacahuètes concassées et de rondelles de piment vert.



# C A R N E B O W L

## " F I S H B O W L "

Base céréale/poisson

### Bowl Riz de Camargue Saumon

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADEL000042	RIZ LG CAMARGUE IGP5 K	KG	0,060
ADSM000126	SAUMON CUBE ATL GAP SURG	KG	0,085
ADEO000018	HUILE SESAME 50 CL ASIE	L	0,010
ADER000073	SAUCE TERIAKI ASIE	L	0,006
ADEC000095	VINAIGRE RIZ ASIE	L	0,002
ADSH000016	PERSIL HACHE SURG	KG	0,003
ADFEI07588	GINGEMBRE 1EG	KG	0,003
ADFF007744	POMME GRANNY 1EG	KG	0,040
ADOO000032	YAOURT NAT ENT SEAU FR	KG	0,030
ADL4007350	RADIS RDLLE 4EG	KG	0,030
ADSL000098	FEVE PELE SURG	KG	0,040
ADEJ000014	EPICE PAVOT BLEU 1 K	KG	0,001
ADFF007821	ANANAS 1EG	UNIT	0,050
ADL4007356	SAL MELANGE 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 2,09 €

**Allergènes** : Céréales gluten, crustacés, œufs, poissons, soja, lait lactose, sésame, fruits à coques amandes noisettes, céleri, anhydride sulfureux sulfites, mollusques

Pourcentage fruits et légumes : 37 %

#### Valeurs nutritionnelles



	Pour 100g	Par portion (440g)
Energie (kJ)	495	2209
Energie (kcal)	118	525
Matières grasses (g)	3,5	16
dont AGS (g)	0,7	3,1
Glucides (g)	15	66
dont sucres (g)	2,7	12
Fibres alimentaires (g)	1,2	5,2
Protéines (g)	5,8	26
Sel (g)	0,3	1,2

#### Déroulé de la recette

Cuire le riz et les fèves, refroidir.

Mariner pendant 1h le saumon avec le mélange huile de sésame, sauce teriyaki, vinaigre de riz, le gingembre (coupé en dés au préalable) et persil haché.

Garder une partie de la marinade pour assaisonner le riz.

Cuire le saumon, réserver.

Tailler en cubes les ananas, réserver.

Tailles les pommes en julienne, puis mélanger au yaourt.

Dresser les éléments.



# C A R N E B O W L

## " F I S H B O W L "

Base céréale/poisson

### Bowl Orge Haddock fumé

#### Ingrédients pour 1 portion

ID BNA	COMPOSANT	UNITE	QTE BRUTE
ADSL014237	ORGE CUIT SURG	KG	0,200
ADSM000073	COLIN FILET FUME HADDOCKS/P S/A SURG	KG	0,050
ADEH000008	HUILE OLIVE EXTRA VIERGE 1 L	L	0,005
ABBU011978	CITRON JNE A DILUER 70 CL	L	0,005
ADOO000032	YAOURT NAT ENT SEAU FR	KG	0,030
ADFH007757	ANETH BOTTE 1EG	BOTTE	0,006
ADEC011503	EPICE CURRY SAVEUR BRUT FLAPPER	KG	0,001
ADL4007301	CAROTTE EBOUTE EPLUCHE 5 K 4EG	KG	0,040
ADL4007350	RADIS RDLE 4EG	KG	0,020
ADSL000098	FEVE PELE SURG	KG	0,100
ADEJ000012	NOIX PECAN 1/2	KG	0,012
ADL4007321	SAL FEUIL CHENE BLOND 4EG	KG	0,025
ADEC000065	SEL FIN 1 KG	KG	0,001

Coût portion : 2,09 €

**Allergènes** : Céréales gluten, œufs, poissons, soja, lait lactose, fruits à coques amandes noisettes, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux sulfites

Pourcentage fruits et légumes : 40 %



#### Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion (481g)
Energie (kJ)	489	2359
Energie (kcal)	117	562
Matières grasses (g)	3,6	17
dont AGS (g)	0,5	2,5
Glucides (g)	14	68
dont sucres (g)	1,1	5,4
Fibres alimentaires (g)	3,4	16
Protéines (g)	5,3	26
Sel (g)	0,4	2,1

#### Déroulé de la recette

Préparer la veille le haddock et l'orge cuit.  
Cuire les fèves au four vapeur 85° pendant 5 min sur plaque perforée.

Tailler en bâtonnets les carottes, réserver.  
Mélanger yaourt, huile d'olive, jus de citron, aneth (haché au préalable) et l'épice curry, puis disposer sur le haddock.

Dresser les éléments, parsemer de noix de pecan.





les **Crous**