

# Mini-tortillas au poulet croustillant et chutney de mangue

garnies de coleslaw, pomme et tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Paprika en poudre



Chutney de mangue



Tomate



Oignon



Pomme



Chapelure panko



Chou blanc et carotte



Mini-tortilla



Yaourt entier bio



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Dans cette recette, la panko - chapelure japonaise à gros grains -  
rend la croûte de votre poulet encore plus croustillante.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, assiette creuse, essuie-tout, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	640 / 153
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	23,2	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C (voir conseil). Coupez le **filet de poulet** en morceaux de 3 cm environ. Dans le bol, mélangez le **poulet** avec ½ du **yaourt**, le **paprika en poudre**, du sel et du poivre.

**Conseil :** Vous préchauffez le four à cette étape pour y réchauffer les tortillas plus tard. Vous pouvez cependant choisir de les passer 1 à 2 minutes à la poêle à l'étape 5.



### 2. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez ½ du **yaourt** avec le **chutney de mangue**, du sel et du poivre. Coupez la **tomate** en dés. Émincez l'**oignon** (voir conseil). Épluchez la **pomme** et coupez-la en petits dés.

**Conseil :** L'oignon sera utilisé cru dans la salade. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire 2 à 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile.



### 3. Cuire le poulet

Mettez la **chapelure panko** dans l'assiette creuse. Passez le **poulet** dans la **chapelure**. Il doit en être entièrement recouvert. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Veillez à ce que l'huile soit très chaude et faites-y cuire/dorer le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Il est prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée (voir conseil). Laissez-le égoutter sur de l'essuie-tout.

**Conseil :** Vous utilisez beaucoup d'huile car vous devez frire le poulet, pour qu'il devienne agréablement croquant.



### 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le **chou blanc** et la **carotte** émincés avec la **pomme**, l'**oignon**, le reste de **yaourt**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez, poivrez à votre goût.



### 5. Réchauffer les tortillas

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



### 6. Servir

Servez la **salade** et les **tomates** sur les **tortillas** et disposez les morceaux de **poulet** dessus. Garnissez du **chutney de mangue**.

**Bon appétit !**

# Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre sautées et salade de concombre

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Concombre



Pomme



Brie



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme de terre



Radicchio et laitue romaine



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Ce n'est un secret pour personne, le brie est un fromage français. Mais saviez-vous que la flammekueche venait d'Alsace (région frontalière franco-allemande) ?



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916 /697	496 /118
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	13,7	2,3
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et détaillez-les en dés de 1 cm maximum.
- Portez de l'eau à hauteur des dés de **potatoes de terre** dans la casserole et faites-les cuire 10 à 15 minutes à couvert.
- Détaillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en fines tranches.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale, ce qui est bon pour le taux de cholestérol et le système immunitaire.



### 3. Garnir la flammekueche

- Disposez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-la de la **crème aigre**.
- Garnissez-la d'**oignon** et de **pomme**. Disposez-y les tranches de **brie** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle utilisée pour la **pomme** et l'**oignon**, faites cuire les **potatoes de terre** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

**Conseil :** Si vous appréciez les saveurs douces, arrosez la flammekueche d'un peu de miel à votre goût.



### 2. Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **pomme** avec 1 bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la **pomme** soit dorée et tendre (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez le **brie** en fines tranches.

**Conseil :** Si vous préférez utiliser du beurre (végétal) à la place de l'huile d'olive, utilisez-en la même quantité.



### 4. Servir

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre.
- Coupez le **concombre** en dés et ajoutez-les, avec la **salade**, au saladier. Mélangez bien.
- Découpez la **flammekueche** en parts et servez-la avec les dés de **potatoes de terre** et la **salade**.

**Bon appétit !**

# Burger de poulet en sauce teriyaki

wedges de pommes de terre et salade croquante

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Burger de poulet



Sauce teriyaki



Laitue



Pain à burger  
aux graines  
de sésame



Carotte



Tomate



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Dans cette recette, vous apportez une touche sucrée-salée au burger de poulet en le glaçant de sauce teriyaki et de miel. Un vrai délice !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	175	350	525	700	875	1050
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3720 / 889	562 / 134
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	9,2	1,4
Glucides (g)	94	14
Dont sucres (g)	26,2	4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,9	0,6

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **pommes de terre** en quartiers et, dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre (voir conseil).
- Disposez les quartiers de **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**Conseil de santé** 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans pommes de terre. Vous pourrez les préparer un autre jour de la semaine dans une soupe, une salade ou autre par exemple.*



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez finement la **salade**. Râpez la **carotte** et mélangez les deux à la vinaigrette.
- Taillez la **tomate** en rondelles, réservez-en quelques-unes pour la garniture et ajoutez le reste saladier. Mélangez bien.



### 2. Cuire le burger

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 minute.
- Ajoutez le **burger de poulet** et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la **sauce teriyaki** et le miel à la dernière minute de cuisson.



### 4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et garnissez-le d'un peu de **salade**, des rondelles de **tomate** réservées, du **burger de poulet** et d'un peu d'**oignon** cuit.
- Servez le **hamburger** sur les assiettes avec la **salade** et les **wedges de pommes de terre** à côté.
- Accompagnez du reste de mayonnaise.

**Bon appétit !**

# Soupe asiatique au poulet & lait de coco

pak-choï, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Sauce vietnamienne



Émincé de cuisse de poulet



Citronnelle fraîche



Pomme de terre



Lait de coco



Sauce de poisson



Échalote



Carotte



Pak-choï



Épices de curry jaune



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pak-choï est riche en acide folique - vitamine du groupe B. Celle-ci est indispensable à la fabrication des globules rouges et nous donne de l'énergie !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	299 / 71
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	19,3	2,3
Glucides (g)	42	5
Dont sucres (g)	11,4	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3,5	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

- Portez la quantité d'eau indiquée à ébullition et émiettez-y le bouillon cube.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'**échalote** et détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



## 3. Apprêter la soupe

- Coupez l'extrémité du **pak-choï**, puis émincez-en les tiges et feuilles en petits morceaux.
- Ajoutez le **pak-choï** à la marmite et laissez mijoter 3 minutes.
- Ajoutez la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce vietnamienne** et mélangez bien (voir conseil).
- Vérifiez que les **pommes de terre** et la **carotte** sont cuites. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel, du poivre et 1 filet de **sauce de poisson**.

**Conseil :** Le goût de la sauce de poisson est assez prononcé. N'en ajoutez pas trop et goûtez la soupe avant d'en rajouter.



## 2. Préparer la soupe

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande marmite à soupe ou grande casserole à feu moyen-vif et revenir l'**échalote** 1 minute.
- Ajoutez-y le **poulet**, les **épices de curry**, les **pommes de terre** et la **carotte**, puis faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez-y le **lait de coco** et le bouillon.
- Talez la **citronnelle** et ajoutez-la (voir conseil).
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 9 à 12 minutes à couvert.

**Conseil :** Plus vous talez le bâton de citronnelle, plus vous en libérez le parfum.



## 4. Servir

- Retirez le bâton de **citronnelle** de la **soupe**.
- Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses.

**Bon appétit !**



# Soupe harira aux épices africaines, lentilles et pois chiches rôtis

pain pita, labné et persil plat

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lentilles



Mélange d'épices africaines



Oignon



Carotte



Gingembre frais



Persil plat frais



Labné



Pois chiches



Épices pour BBQ



Morceaux de dattes séchées



Pains pita



Cubes de tomate



Gousse d'ail



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La harira est une soupe traditionnelle nord-africaine à base de lentilles, tomate et pois chiches. Vous lui apportez ici une touche croustillante en la garnissant de pois chiches rôtis au four.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, tamis, râpe, essuie-tout, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Pois chiches (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3460 / 827	386 / 92
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	3,6	0,4
Glucides (g)	112	12
Dont sucres (g)	27,9	3,1
Fibres (g)	26	3
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	4,8	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Râpez le **gingembre**. Émincez grossièrement l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **carotte** en demi-rondelles.



### 4. Enfourner le pain pita

Enfournez le **pain pita** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré, ou passez-le au grille-pain. Ciselez grossièrement le **persil**. Laissez égoutter les **lentilles** dans la passoire.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **gingembre**, l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte**, les **morceaux de dattes** et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez-y ensuite les **cubes de tomate**, l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (voir conseil). Portez à ébullition et laissez cuire 8 à 10 minutes à couvert.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la quantité de bouillon cube indiquée.



### 5. Apprêter la soupe

Ajoutez les **épices africaines** à la **soupe** et mixez-la au mixeur plongeant. Incorporez-y ensuite les **lentilles** et le reste des **pois chiches**. Goûtez la **soupe** et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.



### 3. Rôtir les pois chiches

Laissez égoutter les **pois chiches** dans la passoire. Séchez la moitié des **pois chiches** avec de l'essuie-tout (vous ajouterez l'autre moitié dans la soupe ultérieurement). Ajoutez les **pois chiches** secs au bol et mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et le mélange d'**épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Assaisonnez de sel et de poivre. Étalez les **pois chiches** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



### 6. Servir

Servez la **soupe** dans des assiettes creuses. Garnissez des **pois chiches rôtis**, du **labné** et **persil**. Accompagnez du **pain pita**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.

**Bon appétit !**



# Spaghetti al limone en sauce crémeuse

choux de Bruxelles, courgette et miettes de panure au fromage

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Spaghetti



Crème liquide



Citron



Choux de Bruxelles



Gouda vieux râpé



Copeaux de Grana Padano AOP



Thym citron frais



Chapelure panko



Courgette



Aglie e olio



Nouveauté dans votre box : l'aglio e olio ! Un vrai classique italien ! Préparé tout simplement avec de l'ail, de l'huile d'olive, du piment rouge et du persil, il assaisonne délicieusement vos plats !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3899 / 932	723 / 173
Lipides total (g)	47	9
Dont saturés (g)	20,9	3,9
Glucides (g)	91	17
Dont sucres (g)	11,3	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Coupez les **choux de Bruxelles** en deux et la **courgette** en 4 dans la longueur puis, en fines tranches.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les **choux de Bruxelles** 4 à 6 minutes.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **courgette** à la sauteuse contenant les **choux de Bruxelles** et faites cuire 3 à 5 minutes. Déglacez avec la **crème liquide** et le bouillon de légumes.
- Ajoutez-y l'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et laissez réduire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
- Lavez bien le **citron** et prélevez-en le zeste à la râpe fine. Coupez-le ensuite en 6 quartiers.
- Ajoutez le **Grana Padano** et 1 cc de zeste de **citron** par personne à la sauce.



### 2. Préparer les miettes de panure au fromage

- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **chapelure panko** et le **thym citron** en remuant et faites cuire/dorer 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Mettez les **miettes** ensuite dans le petit bol et laissez-les refroidir.
- Retirez les tiges de **thym citron** et mélangez les **miettes de panko** au **fromage râpé**.

**Conseil :** Surveillez bien les miettes dans la poêle et remuez régulièrement pour éviter qu'elles ne brûlent !



### 4. Servir

- Pressez 1 quartier de **citron** par personne au-dessus de la sauteuse puis mélangez-y les **pâtes**. Salez et poivrez à votre goût. Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- S'il vous reste du zeste de **citron**, mélangez-le aux **miettes de panure** au goût. Saupoudrez les **pâtes de miettes** (voir conseil).
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

**Conseil de santé** 🍋 Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des miettes de panure au fromage. Vous pourrez utiliser le reste pour en garnir une salade le lendemain par exemple.

**Bon appétit !**

# Poulet piccata et grenailles au four

betterave et carotte rôties

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Carotte



Grenailles



Gousse d'ail



Thym séché



Oignon



Citron



Persil frais



Filet de poulet



Câpres



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La *piccata* est un plat italien dans lequel le poisson ou la viande découpés en tranches sont préparés dans une sauce au citron, beurre et câpres.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, poêle avec couvercle, râpe, grand bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	¼	1½	3	3	4½	4½
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	452 / 108
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	12,8	2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave rouge** et coupez-la en deux. Ensuite, détaillez-la en longs tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez la **carotte** en quatre dans la longueur et les **grenailles** en deux, voire en quatre, pour les plus grosses. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Couper et presser

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine et pressez-en le jus de 1 quartier par personne. Coupez éventuellement le reste de **citron** en quarts. Ciselez grossièrement le **persil**.



## 2. Rôtir les légumes

Dans le grand bol, mélangez la **betterave rouge**, la **carotte**, les **grenailles** et la moitié de l'**ail** avec, par personne : 1,5 cs d'huile d'olive et ¾ cc de **thym séché**. Disposez les **légumes** et les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez à mi-cuisson.



## 5. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle et faites-y cuire l'**oignon** et le reste d'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y l'eau et émiettiez-y le bouillon cube. Ajoutez-y aussi les **câpres** et, par personne : 1 cc de jus de **citron**, 1 cc de zeste de **citron** puis laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez le **poulet** et le **persil** puis réchauffez encore 1 à 2 minutes.



## 3. Cuire le poulet

Prenez une assiette creuse et ajoutez-y la farine. Saupoudrez le **filet de poulet** de sel et de poivre et passez-le dans la farine. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.



## 6. Servir

Disposez les **grenailles** et **légumes** sur les assiettes. Servez le **poulet** en sauce à côté. Accompagnez de mayonnaise à votre goût et des éventuels quartiers de **citron** restants.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

**Bon appétit !**



# Lasagne de légumes en sauce crémeuse maison

aubergine, épinards et fromage vieux

Famille **Végé**

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Épices italiennes



Épinards



Crème liquide



Gouda vieux râpé



Feuilles de lasagne fraîches



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Pour qu'elle soit encore plus savoureuse, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, plat à four, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Farine (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3540 / 846	477 / 114
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	23,2	3,1
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	9,8	1,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Couper l'aubergine

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



### 2. Cuire l'aubergine

Disposez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de la majeure partie de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 10 minutes. Laissez ensuite le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



### 4. Apprêter la sauce crémeuse

Ajoutez les **épices italiennes** à la **sauce** dans la sauteuse, puis déchirez-y les **épinards** en petits morceaux - éventuellement en plusieurs fois. Laissez-les réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème liquide** et ⅓ du **fromage vieux râpé**, puis salez et poivrez à votre goût.



### 5. Former la lasagne

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Déposez une fine couche de **sauce** dans le plat. Couvrez-la de **feuilles de lasagne**, puis disposez quelques rondelles d'**aubergine** par-dessus (voir conseil). Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la **sauce**. Terminez par 1 couche de **sauce** et saupoudrez-la du reste de **fromage vieux râpé**. Enfourez 30 à 35 minutes.

**Conseil :** Appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.



### 3. Préparer le roux

Ajoutez la farine à la sauteuse et faites cuire 2 minutes en remuant (voir conseil). Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la **sauce** réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une **sauce** homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse.

**Conseil :** Lors de la préparation du roux, il est important de bien respecter les proportions de beurre et de farine. Utilisez éventuellement des cuillères doseuses (ou une balance) : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



### 6. Servir

Pour qu'elle s'affermisse, laissez la **lasagne** reposer 3 minutes avant de passer à table. Servez-la ensuite sur les assiettes.

**Bon appétit !**



# Curry de crevettes au vadouvan

riz, citron et coriandre fraîche

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon



Vadouvan



Purée de gingembre



Lait de coco



Sauce asiatique douce



Tomate



Coriandre fraîche



Citron



Crevettes



Poivron



Riz long grain



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le vadouvan est une version française d'un mélange d'épices indiennes. Son goût bien distinct est un subtil mélange d'épicé, de sucré et de fumé.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2870 / 686	529 / 126
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	20,8	3,8
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	15,1	2,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poivron** en dés et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Égouttez-le et réservez-le.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **vadouvan** et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la **purée de gingembre**, l'**ail**, l'**oignon**, le **poivron** et faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.



### 3. Apprêter le curry

- Déglacez avec le **lait de coco**, la **sauce asiatique douce** et le vinaigre de vin blanc.
- Baissez le feu, mélangez bien et laissez mijoter doucement 5 à 6 minutes.
- Coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **coriandre** et taillez le **citron** en quartiers.
- Ajoutez les **crevettes** et la moitié de la **tomate** au **curry**, puis réchauffez 3 à 4 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et le **curry de crevettes au vadouvan** par-dessus.
- Garnissez de la **coriandre** et du reste de **tomate**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et calcium.

**Bon appétit !**

# Pâtes et saucisse de porc en sauce crémeuse

Parmigiano Reggiano, tomate et épinards

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Crème liquide



Oignon



Tomate



Parmigiano Reggiano AOP



Penne



Saucisse de porc fermière



Mélange d'épices siciliennes



Épinards



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Pensez à éplucher les oignons avec précaution car ce sont les couches extérieures qui sont les plus nutritives !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 /840	682 /163
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	16,7	3,2
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	11,5	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez la **tomate** en dés.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Pressez la chair à **saucisse** hors de sa peau directement dans la sauteuse et faites-la cuire 2 à 4 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y l'**oignon**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **épinards** par poignée, en les déchirant et laissez-les réduire.



### 3. Préparer la sauce

- Déglacez avec l'eau de cuisson réservée des **pâtes** et le vinaigre balsamique blanc.
- Incorporez-y la **crème liquide** et les **épices siciliennes** puis laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Mélangez les **pâtes** avec la **sauce** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Garnissez-les de **Parmigiano Reggiano**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.

**Bon appétit !**



# Wraps de steak et pommes de terre rôties

concombre à l'aigre-douce et mayonnaise à la menthe

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Émincés de steak



Tortillas



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Concombre



Poivron



Menthe fraîche



Origan séché



Mélange d'épices grecques



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'origan est l'herbe aromatique la plus utilisée au monde, particulièrement dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, sauteuse avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Origan séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3812 /911	670 /160
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	7,2	1,3
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Portez un fond d'eau à ébullition dans la sauteuse.
- Lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en quartiers. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la sauteuse. Ensuite, égouttez-les et réservez-les dans la sauteuse.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en bâtonnets de 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le **concombre**, mélangez bien et réservez.



### 3. Cuire les émincés de steak

- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **émincés de steak** aux **légumes** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le miel et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Arrosez les quartiers de **pommes de terre** d'huile d'olive, ajoutez-y les **épices grecques** et mélangez bien pour qu'elles en soient bien recouvertes.
- Faites cuire les quartiers de **pommes de terre** 1 à 2 minutes dans la poêle à feu moyen-vif avec les **légumes**.



### 2. Préparer la sauce

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez le **poivron** en lanières.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, le **poivron**, l'**ail** et l'**origan** 4 à 6 minutes.
- Ciselez finement la **menthe** et mettez-la dans le petit bol. Ajoutez-y la **mayonnaise** et l'eau. Ajoutez-y un peu d'huile d'olive vierge extra au goût, puis assaisonnez de sel et de poivre.



### 4. Servir

- Étalez la **mayonnaise à la menthe** sur les **tortillas**.
- Garnissez-les des **légumes**, **émincés de steak**, **pommes de terre** et du **concombre**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le concombre contient principalement de l'eau, mais aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

**Bon appétit !**

# Nasi au poulet en sauce au chili sucrée et épicée

riz frit à l'indonésienne, carotte à l'aigre-douce et oignons frits

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz brun cuisson rapide



Épices pour nasi-bami



Émincés de cuisse de poulet



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Sauce soja



Carotte



Sauce au chili sucrée et épicée



Oignons frits



Feuilles de céleri



## Nouvel emballage sans plastique

Dans le cadre de notre démarche durable, nous testons des emballages sans plastique dans votre box. L'emballage de la sauce soja est composé d'algues et est biodégradable et compostable. *Qu'en pensez-vous ? Scannez, et partagez votre avis en 3 minutes !*

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, casserole, éplucheur ou rabot à fromage, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Carotte* (pièce(s))	½	¾	1	¾	1½	1¾
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3264 /780	659 /157
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	9,1	1,8
Glucides (g)	88	18
Dont sucres (g)	24,8	5
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	3,5	0,7

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites-y cuire le **riz** 10 minutes à feu moyen-vif. Prélevez une petite tasse d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez la **carotte** en rubans dans la longueur avec un éplucheur ou rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Ajoutez les rubans au bol, mélangez et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.



### 3. Apprêter le nasi

- Ajoutez ensuite 1 cs d'eau de cuisson réservée du **riz** à la poêle du **poulet** et réchauffez 1 minute.
- Ajoutez le **riz**, les **feuilles de céleri**, le **mélange d'épices pour nasi-bami**, la **sauce soja** et le reste du ketjap au wok ou à la sauteuse des **légumes** puis faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif.
- Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** puisse bien frire. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poulet**, assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût puis faites-le cuire 6 à 8 minutes.
- Versez la marinade des **carottes** au-dessus de la poêle du **poulet**. Ajoutez-y la **sauce au chili sucrée et épicée** ainsi que la moitié du ketjap dans la dernière minute de cuisson du **poulet**.
- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et cuire le **mélange de légumes** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement les **feuilles de céleri**.



### 4. Servir

- Servez le **nasi** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les rubans de **carotte à l'aigre-douce** et le **poulet en sauce**.
- Garnissez des **oignons frits**.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.

Bon appétit !





# Crevettes à l'ail et tomates cerises poêlées

accompagnées de haricots plats et de rondelles de pommes de terre

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pommes de terre en rondelles



Haricots plats coupés



Gousse d'ail



Citron



Crevettes



Persil frisé frais



Tomates cerises rouges



Crème de basilic



Oignon



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Ce plat est prêt en un clin d'œil ! Nous avons en effet déjà précuit les rondelles de pommes de terre et prédécoupé les haricots plats pour vous.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots plats coupés* (g)	50	100	200	200	300	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 /611	440 /105
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	20,9	3,6
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	6,4	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **rondelles de pommes de terre** 5 à 7 minutes à couvert.
- Retirez ensuite le couvercle de la poêle et ajoutez les **haricots plats**, l'**oignon**, puis salez et poivrez généreusement. Poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à feu à moyen-vif. Remuez régulièrement.



### 3. Cuire les tomates cerises

- Ajoutez le reste d'**ail** à la sauteuse et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez-y les **tomates cerises** et 1 cs de beurre par personne (voir conseil).
- Pressez les quartiers de **citron** au-dessus à votre goût et mélangez-y les **crevettes** juste avant de servir.
- Incorporez la **crème de basilic** aux **rondelles de pommes de terre** et **haricots plats**.

**Conseil :** Coupez d'abord les tomates cerises en deux avant de les cuire si vous ne les souhaitez pas entières dans la sauce.



### 2. Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **citron** en quartiers.
- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y la moitié de l'**ail** et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les **crevettes** et faites-les sauter 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et calcium. Avec les haricots plats, cette recette vous apporte une bonne dose de calcium - pour des os et des dents solides.



### 4. Servir

- Servez les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots plats** sur les assiettes.
- Disposez les **crevettes** aux **tomates cerises** par-dessus.
- Garnissez le tout du **persil** et éventuellement du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**

# Pain façon hot-dog aux oignons caramélisés et frits

servi avec une salade de pomme

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Oignon



Chutney piquant aux oignons



Pomme



Mâche



Oignons frits



Pain à hot-dog



Tomate



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous servez aujourd'hui votre hot-dog avec des oignons caramélisés fondants mais aussi frits. Un délicieux mélange de textures !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	30	60	80	100	140	160
Oignons frits (g)	10	15	25	30	40	45
Pain à hot-dog (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3121 / 746	611 / 146
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	17	3,3
Glucides (g)	66	13
Dont sucres (g)	24,1	4,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer la **saucisse** uniformément 2 à 3 minutes.
- Ensuite, portez le feu sur doux, couvrez et laissez cuire encore 10 minutes. Retournez régulièrement.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



### 3. Préparer la salade

- Taillez la **tomate** et la **pomme** en dés.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique noir. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez-y la **tomate**, la **pomme**, la **mâche** et mélangez bien.



### 2. Caraméliser l'oignon

- Faites chauffer le reste du beurre dans la 2e poêle à feu doux à moyen. Faites-y cuire l'**oignon** 8 à 10 minutes.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique noir puis ajoutez-y le **chutney d'oignon** et le sucre.
- Baissez le feu et laissez caraméliser doucement 1 minute, jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
- Pendant ce temps, enfournez le **pain à hot-dog** 4 à 5 minutes.



### 4. Servir

- Coupez le **pain à hot-dog** en deux.
- Garnissez-le avec la **saucisse**, l'**oignon caramélisé** et les **oignons frits**.
- Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Cabillaud pané et légumes rôtis

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Filet de cabillaud



Sauce soja



Furikake



Paprika en poudre



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le cabillaud vit dans des eaux froides et est considéré comme un poisson « maigre ». Il est pauvre en graisses mais riche en protéines !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, 2x assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 / 677	427 / 102
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	2,7	0,4
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	11,2	1,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en quartiers, le **poivron** en lanières et la **carotte** en fines rondelles. Dans le bol, mélangez les **légumes** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réservez.



## 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, mélangez la **sauce soja**, le miel et le sambal dans le petit bol. Sortez la plaque de cuisson avec les **légumes** du four. Versez la sauce miel-soja sur les **légumes**. Mélangez bien. Remettez au four et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient prêts.



## 2. Cuire le riz

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'**ail** et la **purée de gingembre** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **riz basmati** et la quantité d'eau indiquée. Émiettez-y le bouillon cube puis portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu et réservez 10 minutes à couvert.



## 5. Cuire le poisson

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poisson** et faites-le cuire/dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.



## 3. Paner le poisson

Enfournez les **légumes** 15 à 20 minutes. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Prenez 3 assiettes creuses. Ajoutez la **poudre de paprika** et la moitié de la farine dans la 1e. Ajoutez le reste de farine et 30 ml d'eau froide par personne dans la 2e. Mélangez en une pâte lisse. Dans la 3e, mélangez la **chapelure panko** avec du sel et du poivre à votre goût. Passez le **poisson** d'abord dans la farine. Veillez à ce qu'il en soit totalement recouvert. Passez-le ensuite dans la pâte à base de farine et d'eau et enfin dans la **panko**. Disposez le **poisson pané** sur une assiette.



## 6. Servir

Servez les **légumes** et le **riz** sur les assiettes. Disposez le **poisson** sur le **riz**. Garnissez de **furikake**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

Bon appétit !

# Salade style César avec pois chiches croustillants

sauce César et croûtons maison

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pois chiches



Laitue



Concombre



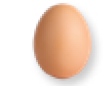
Tomate



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Œuf



Épices pour BBQ



Parmigiano Reggiano  
AOP



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, tamis, râpe, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	647 / 155
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	10,1	2
Glucides (g)	38	8
Dont sucres (g)	5,7	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer les croûtons

Préchauffez le four à 220°C. Déchirez le **pain** en morceaux. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.



### 2. Préparer les pois chiches

Laissez égoutter les **pois chiches** dans la passoire puis épongez-les avec l'essuie-tout. Dans le 2e bol, mélangez-les avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), ¼ cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.

**Conseil :** Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une plaque de cuisson en plus.



### 3. Cuire l'œuf

Pendant ce temps, portez de l'eau à hauteur de l'**œuf** dans la casserole en inox. Portez à ébullition et faites-le cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égalez-le et coupez-le en deux.



### 4. Couper les légumes

Détaillez la **tomate** et le **concombre** en dés. Écrasez ou émincez l'**ail** et réservez-le. Retirez le cœur dur de la **laitue** et émincez-en grossièrement les feuilles. Lors des 10 dernières minutes de cuisson des **pois chiches**, ajoutez les morceaux de **pain** à la plaque de cuisson. Râpez ou coupez finement le **Parmigiano Reggiano**.



### 5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'**ail**, la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et la moitié du **fromage**. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **laitue**, la **tomate** et le **concombre** puis mélangez bien.



### 6. Servir

Servez la **laitue** sur les assiettes. Garnissez-la des **pois chiches croustillants**, des **croûtons** et de l'**œuf**. Saupoudrez-la du **fromage** restant.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.

**Bon appétit !**



# Gyros de poulet et céleri-rave

boullgour assaisonné garni de labné, épinards et vadouvan

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Céleri-rave



Épinards



Oignon



Vadouvan



Boullgour



Gyros de poulet



Labné



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Riche en vitamine C, fibres et antioxydants, le céleri-rave favorise la digestion et stimule le système immunitaire. Un légume à cuisiner plus souvent !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Gyros de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2971 / 710	427 / 102
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	5,3	0,8
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	5,6	0,8
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Épluchez le **céleri-rave** et coupez-le en dés de 1 cm. Émincez les **épinards** en grosses lanières. Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire le boullgour

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y le **vadouvan**, le **boullgour** et faites cuire 1 minute en remuant. Versez-y le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et réservez sans couvercle.



### 3. Cuire le céleri-rave

Faites chauffer 1 cs d'eau par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **céleri-rave** 5 à 7 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez-y ¼ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le miel, la moitié des **épinards** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 4. Cuire le gyros

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le **gyros** 8 à 10 minutes en remuant. Retirez ensuite la poêle du feu.



### 5. Apprêter

Ajoutez le **céleri-rave** et les **épinards** au miel, le vinaigre balsamique blanc, le reste d'**épinards** et la moitié du **gyros** au **boullgour**. Mélangez bien.



### 6. Servir

Servez le **boullgour** sur les assiettes et déposez le reste de **gyros** dessus. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût et garnissez de **labné**.

**Bon appétit !**

# Burger de bœuf et champignons

pommes de terre poêlées et salade

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Champignons



Tomate



Mesclun



Romarin frais



Burger Meatier



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La viande Meatier est un gage de saveur et d'élevage responsable. Les animaux sont élevés dans de bonnes conditions au grand air. Vous goûtez la différence !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 / 683	457 / 109
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	6,3	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Sortez le **burger** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement.



### 2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la grande poêle et cuire les **pommes de terre** et le **romarin** 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles.



### 3. Préparer la salade

Détaillez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **tomate** et le **mesclun** au saladier. Mélangez le tout à la vinaigrette.



### 4. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié du beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 7 à 9 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.



### 5. Cuire le burger

Faites chauffer le reste du beurre dans la 3e poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **burger**, les **pommes de terre poêlées** et les **champignons** avec l'**oignon** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**



# Soupe de tomate et poivron au couscous perlé

garnie de crème aigre et d'estragon, servie avec du pain à l'ail maison

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Estragon frais



Morceaux d'abricots secs



Couscous perlé



Crème aigre bio



Fromage italien râpé



Petit pain

INGREDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce petit pain en forme de cœur est un clin d'œil à toutes les mamans. Joyeuse fêtes des mères !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Petit pain* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2548 /609	332 /79
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	6,6	0,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	23,8	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Portez la quantité d'eau indiquée à ébullition pour la **soupe**. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez la **tomate** et le **poivron** en dés. Effeuillez l'**estragon** et ciselez-le finement.



## 4. Enfournier le petit pain

Pendant ce temps, coupez le **pain** en deux. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-le du reste d'huile d'olive. Saupoudrez-le du reste d'**ail**, puis salez et poivrez. Enfournerez-le 5 à 7 minutes.



## 2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et cuire l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Remuez bien régulièrement. Ajoutez-y ½ de l'eau bouillante et émiettez-y le cube de bouillon. Faites cuire la **soupe** 15 minutes à couvert.



## 5. Apprêter la soupe

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez-y la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez éventuellement le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la **soupe**. Incorporez-y ensuite le **couscous perlé**.



## 3. Cuire le couscous perlé

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le **couscous perlé**. Faites-le cuire 12 à 14 minutes (voir conseil). Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

*Conseil :* Vous avez probablement reçu plus de couscous perlé que nécessaire. Pesez-en la bonne quantité par personne ou utilisez tout si vous êtes bon mangeur.



## 6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols, puis garnissez du **fromage italien râpé**, du reste de **crème aigre** et de l'**estragon** (voir conseil). Accompagnez du **petit pain à l'ail maison**.

*Conseil :* La saveur de l'estragon est assez prononcée. Goûtez la soupe et ajoutez-en plus ou moins, à votre goût.

**Bon appétit !**

# Conchiglie au pesto rouge et au fromage grec

poivron, mâche et basilic

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Poivron



Tomate



Conchiglie



Fromage grec



Basilic frais



Pesto rouge



Mâche



Graines de tournesol



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Aujourd'hui, vous utilisez du pesto rouge (et non le vert classique) pour cuisiner ces pâtes. Préparé à partir de tomates séchées, il assaisonne très bien ce plat.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole, saladier, wok

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g)	30	60	80	100	140	160
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3661 / 875	843 / 201
Lipides total (g)	50	12
Dont saturés (g)	12,9	3
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	7,4	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,7	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire les pâtes

- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et détaillez le **poivron** et la **tomate** en dés.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y le **poivron**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le **fromage grec** et déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.



### 3. Apprêter

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok ou à la sauteuse. Réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez la **mâche** à la vinaigrette.



### 4. Servir

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes.
- Garnissez le plat de **fromage grec**, **graines de tournesol** et **basilic**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

**Bon appétit !**



# Mijoté de grenailles au chorizo et lardons

poivron, champignons et crème aigre

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Grenailles



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Mélange d'épices péruviennes



Champignons



Poivron



Dés de chorizo



Ciboulette fraîche



Crème aigre bio



Lardons



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Les grenailles se consomment avec leur peau. Elles vous apportent plus de fibres et de vitamines, comme de la vitamine B6, importante pour le métabolisme.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Petit bol, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2234 / 534	296 / 71
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	8,4	1,1
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	13,4	1,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire l'oignon et les lardons

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'**oignon** et les **lardons** 3 à 4 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en morceaux de taille égale.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 2. Cuire les grenailles

- Ajoutez l'**ail** et les **grenailles** à la marmite à soupe. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez le **concentré de tomate** et les **épices péruviennes**, puis faites cuire 2 minutes.
- Coupez les **champignons** en quarts et le **poivron** en fines lanières.



### 3. Préparer le mijoté

- Ajoutez ensuite le **chorizo**, les **champignons**, le **poivron** et le bouillon, puis portez à ébullition à couvert.
- Baissez le feu et laissez cuire à l'étouffée 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les **grenailles** soient cuites. Mélangez de temps en temps.
- Ôtez le couvercle de la casserole dans les 10 dernières minutes de cuisson.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre**, la **ciboulette**, du sel et du poivre.
- Servez le **mijoté** dans des assiettes creuses et garnissez-le avec la **crème aigre** à la **ciboulette**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Votre repas contient 100 % des AJR en vitamine C, notamment grâce au poivron et aux grenailles.

**Bon appétit !**



# Stir-fry de saumon doux et relevé

nouilles de riz, légumes et furikake

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de saumon



Nouilles plates de riz



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Poivron



Sauce asiatique douce



Ponzu



Furikake



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Saviez-vous que label ASC garantit un poisson pêché dans le respect de l'environnement mais aussi dans de bonnes conditions de travail ?



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, tamis, casserole, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cc)	2	4	6	8	10	12
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3397 /812	688 /165
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	8,7	1,8
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	35,7	7,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	3,8	0,8

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **saumon** en morceaux de 2 cm.
- Transférez le **saumon** dans le bol. Ajoutez-y l'**ail**, la **sauce asiatique douce**, le **ponzu**, le miel, le ketjap et le sambal.
- Mélangez bien puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour imprégner les saveurs.



### 3. Cuire le saumon

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 6 à 7 minutes.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **saumon** - sans sa marinade - 1 à 2 minutes côté peau. Laissez caraméliser mais veillez à ce qu'il ne brûle pas.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le **saumon**, ajoutez-y l'eau et faites-le cuire 2 minutes.



### 2. Cuire les nouilles

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières et la **carotte** en bâtonnets d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
- Faites cuire les **nouilles** 6 à 7 minutes "al dente" dans la casserole. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez les **nouilles** dans la casserole et ajoutez-y ½ cs d'huile de tournesol par personne. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



### 4. Servir

- Transférez les **nouilles** dans le wok/sauteuse des **légumes** et incorporez-y la marinade et l'eau de cuisson réservée des **nouilles** selon votre préférence. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **nouilles** dans des bols et déposez le **saumon** dessus.
- Garnissez de **furikake**.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Grâce au saumon, ce plat est riche en acides gras omega-3 (bons pour le système cardio-vasculaire) et vitamine D (qui aide à l'absorption du calcium pour des os solides).

**Bon appétit !**

# Lasagne crémeuse au poulet haché et champignons

feuilles de lasagne fraîches, poireau et épices italiennes

Famille

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Feuilles de lasagne fraîches



Crème liquide



Poulet haché aux épices italiennes



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Champignons blancs



Épices italiennes



Gouda râpé



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Évadez-vous en Italie avec ce poulet haché assaisonné d'origan, ail et poivre de Cayenne. Buon appetito !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole en inox, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	65	125	250	250	375	375
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3251 / 777	436 / 104
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	15,7	2,1
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	6,7	0,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,7	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Coupez le **poireau** en fines demi-rondelles. Émincez l'**oignon**. Taillez les **champignons** en lamelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Apprêter la garniture

Remettez la sauteuse sur le feu. Ajoutez-y la sauce, la **crème liquide** et ½ du **fromage**. Mélangez bien puis laissez cuire doucement 2 à 3 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, graissez le plat à four de beurre ou d'huile d'olive. Coupez les **feuilles de lasagne** à la taille de votre plat à four.



## 2. Cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **champignons** et faites-les cuire 2 minutes. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-y l'**oignon**, le **poireau**, l'**ail** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Réservez dans la sauteuse hors du feu.



## 5. Assembler la lasagne

Versez une couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez de **feuilles de lasagne** et appuyez délicatement (voir conseil). Recouvrez à nouveau d'une couche de sauce et de **feuilles de lasagne**. Répétez l'opération jusqu'à ce épuisement des ingrédients. Veillez cependant à garder un peu de sauce pour le dessus de la **lasagne**.

**Conseil :** Appuyer sur les feuilles de lasagne permet de répartir la sauce et à la lasagne de cuire uniformément.



## 3. Préparer la sauce

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Versez-y ensuite ½ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption (voir conseil). Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et laissez épaissir 1 à 2 minute. Mélangez les **épices italiennes** à la sauce.

**Conseil :** Vous préparez ici un roux. Veillez à bien respecter les proportions de farine/beurre. Pour cela, utilisez éventuellement des cuillères doseuses (ou une balance de cuisine) : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



## 6. Servir

Nappez la **lasagne** d'une couche de sauce et saupoudrez-la du reste de **fromage râpé**. Enfourez 30 à 35 minutes puis laissez reposer la **lasagne** 3 minutes avant de la servir pour qu'elle s'affermisse.

**Le saviez-vous ?** 🍄 100 g de poireau vous apportent plus d'un tiers des AJR en acide folique, essentiel à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.

**Bon appétit !**



# Salade niçoise revisitée aux dés de thon

mayonnaise à la sriracha et graines de sésame

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Dés de thon



Mayo à la sriracha



Oignon



Little gem



Haricots verts



Graines de sésame noir



Mélange d'épices coréennes



Pomme de terre



Nouveauté dans votre box ! Ces dés de thon au goût charnu sont riches en protéines et acides gras oméga-3.  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, tamis, casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de thon* (g)	120	240	360	480	600	720
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2502 /598	424 /101
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur avec 1 pincée de sel.
- Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les aux **pommes de terre** et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez les deux puis remettez-les dans casserole.



### 3. Cuire le thon

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire le **thon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ½ cs de beurre par personne et le reste des **épices coréennes** aux **pommes de terre** et **haricots verts**. Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la **salade** à l'**oignon** puis mélangez bien. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût puis salez et poivrez.



### 2. Mariner l'oignon

- Dans le bol, mélangez la moitié de l'huile d'olive avec le miel et la moitié des **épices coréennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis ajoutez-y le **thon**. Mélangez bien. Réservez pour laisser mariner.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et la **salade** finement.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre. Ajoutez-y l'**oignon**, mélangez bien puis réservez.



### 4. Servir

- Servez la **salade** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **pommes de terre**, les **haricots verts** et le **thon**.
- Arrosez de **mayo à la sriracha** et garnissez des **graines de sésame noir**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

**Bon appétit !**



# Riz sauté avec omelette et mayonnaise soja-sésame

chou pointu, concombre au chili doux et germes de soja

Famille **Végé**

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Œuf



Riz jasmín



Oignons frits



Concombre



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Chou pointu émincé



Graines de sésame



Sauce soja



Germes de soja



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
coréennes



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Aujourd'hui, vous préparez un délicieux repas végétarien.  
L'omelette vous apporte les protéines dont vous avez besoin !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

3x bol, casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau bouillante (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3703 / 885	497 / 119
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	10,4	1,4
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	11	1,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire le riz

Écrasez ou émincez l'**ail**. Portez l'eau à ébullition (consultez le tableau des ingrédients) dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Égouttez-le si nécessaire puis étalez-le sur une assiette ou une planche à découper et laissez-le refroidir.



### 4. Frire le riz

Ajoutez l'**ail**, les **épices coréennes** et le **riz** au wok/sauteuse avec le **chou pointu** puis mélangez bien. Faites cuire 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** puisse bien frire. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Préparer le concombre

Coupez le **concombre** en petits dés et mélangez-les à la **sauce au chili douce** dans le bol.



### 5. Préparer la sauce

Dans le 3e bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce soja** et les **graines de sésame**.



### 3. Cuire le chou

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok - ou la sauteuse - à feu moyen-vif et cuire le **chou pointu** 6 à 8 minutes. Battez les **œufs** dans le 2e bol et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif, versez-y les **œufs** et faites-les cuire en **omelette**. Retirez l'**omelette** de la poêle et coupez-la en lanières.



### 6. Servir

Servez le **riz sauté** dans des bols ou assiettes creuses. Déposez les lanières d'**omelette**, les **oignons frits**, le **concombre** et les **germes de soja** dessus. Parsemez le tout de **mayonnaise soja-sésame** ou servez-la à part.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou pointu réunit des atouts indispensables pour votre santé, car il est riche en calcium, fer et vitamine C.

**Bon appétit !**



# Burger vegan façon poisson sur petit pain à la carotte

coleslaw à la pomme, pommes de terre au paprika et mayonnaise aux herbes

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Dés de pommes de terre



Pomme



Paprika fumé en poudre



Ciboulette fraîche, aneth et persil plat



Petit pain à la carotte



Burger de poisson vegan



Oignon



Nouveauté dans votre box : le burger vegan façon poisson ! Riche en goût et bon pour la planète, que demander de plus ?  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

2x bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poisson vegan* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4063 / 971	663 / 159
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	10,1	1,6
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	20,6	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Enfournerez le **petit pain** 4 à 6 minutes.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **pommes de terre** 15 minutes.
- Coupez le feu et assaisonnez-les de **paprika fumé**, de sel et de poivre.



### 2. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire/dorer le **burger** 3 minutes de chaque côté.
- Coupez le **citron vert** en quartiers. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches.
- Dans le bol, mélangez le **chou et la carotte** avec la **pomme** et 1 filet de jus de **citron vert** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la sauce

- Émincez finement l'**oignon** et ciselez les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec l'**oignon**, le sucre et les **herbes fraîches**.
- Ajoutez 1 filet de jus de **citron vert** à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Coupez le **petit pain** en deux et tartinez-en les deux côtés de **sauce aux herbes**. Déposez-y ensuite le **burger**.
- Ajoutez le reste de sauce au **chou et à la carotte** puis mélangez bien. Garnissez le **burger** d'un peu de **chou et carotte**.
- Servez avec les **pommes de terre**, le reste de **chou et carotte** et les quartiers de **citron vert**.
- Accompagnez de mayonnaise à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent des radicaux libres. Nocifs pour la santé, ces derniers sont causés notamment par les rayons du soleil ou la pollution atmosphérique.

# Bowl de saumon au miso

riz au gingembre et haricots verts

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Miso blanc



Filet de saumon



Oignon



Riz long grain



Purée de gingembre



Haricots verts



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le saumon est mariné dans du *miso*, condiment japonais au goût typique d'umami. Umami - l'une des 5 saveurs de base - signifie "salé" ou "délicieux" en japonais.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, 2x casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	60	120	180	240	300	360
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¾	½	¾	¾	½	¾
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 / 664	492 / 118
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	4	0,7
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	13,9	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer la marinade

Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez la moitié de l'**ail** avec la sauce soya, le **miso** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et le miel. Mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.



### 2. Faire revenir les aromates

Émincez l'**oignon** et pesez le **riz**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir le reste d'**ail** avec la **purée de gingembre** et l'**oignon** 1 minute.



### 3. Cuire le riz

Baissez le feu et ajoutez le **riz** à la casserole. Versez y l'eau et émiettez-y le bouillon cube (consultez le tableau des ingrédients). Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert (voir conseil). Réservez-le ensuite à couvert jusqu'au service.

*Conseil : Ajoutez de l'eau bouillante si nécessaire.*



### 4. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en trois. Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel, couvrez puis portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Égouttez, salez et poivrez à votre goût puis réservez.



### 5. Cuire le saumon

Épongez le **filet de saumon** à l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Versez la **marinade** sur le **saumon** à la cuillère en veillant à l'en recouvrir entièrement. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Déposez-y le **filet de saumon**. Accompagnez des **haricots verts**. Versez le reste de **marinade** sur le tout.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

**Bon appétit !**



# Penne Alla Ragù Bianco

bœuf, champignons et épinards

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Champignons



Penne complètes



Oignon



Bœuf haché  
assaisonné à  
l'italienne



Gouda râpé



Crème liquide



Épices italiennes



Épinards



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

En Italie, le *ragù* désigne une sauce à base de viande ou de volaille mijotée longtemps. Le plus connu est celui *alla bolognese*.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bouilloire, casserole, grande sauteuse, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Penne complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau bouillante (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502 / 837	678 / 162
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	16,9	3,3
Glucides (g)	67	13
Dont sucres (g)	6,2	1,2
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **champignons** en quarts.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** et les **épices italiennes** 8 à 12 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons absorbent beaucoup de liquide en début de cuisson et le libèrent à nouveau ensuite. Ils auront l'air de brûler, mais ce n'est pas le cas. Inutile de rajouter de l'huile.



### 3. Cuire les penne

Ajoutez les **penne** à la casserole et faites-les cuire 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Pendant ce temps, portez la quantité d'eau indiquée à ébullition dans la bouilloire.



### 4. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse - ou grande poêle - à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant. Versez l'eau bouillante, la **crème**, le vinaigre de vin blanc dans la sauteuse/poêle et émiettez-y le bouillon cube (consultez le tableau des ingrédients). Mélangez bien, portez le feu sur doux et laissez cuire 8 à 10 minutes. Remuez régulièrement.



### 5. Aprêter

Réduisez encore le feu puis ajoutez les **épinards** à la sauteuse/grande poêle. Laissez-les réduire. Ajoutez les **penne** et mélangez bien. Ensuite, mélangez-y les **champignons** et ¾ du **fromage râpé**. Assaisonnez généreusement de poivre noir.



### 6. Servir

Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses. Parsemez du reste du **fromage râpé**.

**Bon appétit !**



# Boulettes de viande laquées à la thaïlandaise

nouilles au sésame, cacahuètes et basilic thaï

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes porc  
et bœuf aux  
épices thaï



Mélange de  
poivron, carotte,  
chou et poireau



Sauce asiatique douce



Basilic thaï frais



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Huile de sésame



Citron vert



Ketjap



Nouilles complètes



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Ces nouilles à la thaïlandaise seront prêtes en un rien de temps ! Nous  
avons en effet déjà prédécoupé les légumes pour vous ! Un repas sain  
et délicieux !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3485 / 833	758 / 181
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	13,4	2,9
Glucides (g)	71	16
Dont sucres (g)	27,7	6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,5	0,8

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire les boulettes de viande

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 5 à 7 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Éteignez le feu. Ajoutez la **sauce asiatique douce** et l'eau (consultez le tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez, puis réservez à couvert.



### 2. Couper

- Faites cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes "al dente". Égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ciselez le **basilic thaï** en fines lanières.
- Concassez grossièrement les **cacahuètes**. Coupez le **citron vert** en quatre.



### 3. Faire sauter les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu vif.
- Faites-y sauter les **légumes** et l'**ail** 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y les **nouilles** et réchauffez le tout 1 minute.
- Baissez le feu et ajoutez l'**huile de sésame**, le **ketjap** et pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles** et les **légumes** dans des assiettes creuses ou grands bols.
- Ajoutez-y les **boulettes de viande laquées**.
- Garnissez des cacahuètes et du **basilic thaï**.

**Bon appétit !**

# Pita au poulet et mayonnaise miel-gingembre

fèves de soja et salade chou & carotte croquante

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Émincés de poulet  
aux épices kebab



Sauce au miel  
et gingembre



Little gem



Chou rouge,  
blanc et carotte



Pains pita



Cacahuètes salées



Fèves de soja



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La pita est un pain traditionnel originaire du Moyen-Orient. La "poche d'air" intérieure, obtenue lors de la cuisson, permet de la garnir facilement de délicieuses saveurs.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	664 / 159
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	6,6	1,3
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	14,4	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes.

**Conseil :** Vous préchauffez le four pour les pitas, mais vous pouvez aussi utiliser un grille-pain.



### 2. Cuire le poulet

- Ajoutez le **poulet** à l'**oignon** et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, la **sauce miel-gingembre** et ½ cs d'eau par personne.
- Dans le bol, mélangez le **chou et la carotte** avec le sucre et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



### 3. Préparer la salade

- Enfournes le **pain pita** 2 à 3 minutes.
- Émincez grossièrement la **little gem** et ajoutez-la au saladier. Ajoutez-y ½ cs par personne de la **mayonnaise miel-gingembre** que vous venez de préparer. Mélangez.
- Concassez finement les **cacahuètes salées**.



### 4. Servir

- Ouvrez le **pain pita** et tartinez-en l'intérieur de la **mayonnaise miel-gingembre** restante.
- Garnissez la **pita de poulet, oignon, fèves de soja, chou & carotte** et **salade**.
- Parsemez de **cacahuètes** et servez la **salade** restante et la **carotte & le chou** en accompagnement.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les cacahuètes sont riches notamment en vitamine E et en magnésium. La vitamine E favorise un bon système immunitaire et le magnésium la formation et le bon fonctionnement des os et des muscles. Une poignée de cacahuètes vous apporte déjà 20 % des AJR en vitamine E et magnésium.

# Quesadilla aux champignons et chips de tortillas

dip d'avocat maison et crème aigre

Famille **Végé** Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Tortilla au blé complet



Gouda râpé



Mélange  
d'oignon et d'ail



Mélange de  
champignons  
prédecoupés



Poivron



Avocat



Crème aigre bio



Chips de tortilla  
au piment doux



Épices mexicaines



Citron vert



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le citron vert est très riche en vitamine C. Celle-ci renforce nos défenses immunitaires et aide à garder une peau en bonne santé. Un moyen simple d'en obtenir votre dose quotidienne !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange de champignons pré-découpés* (g)	90	175	175	350	350	525
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	110	150	185	225
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	692 / 165
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	12,6	2,6
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	9,1	1,8
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **champignons** 3 minutes.
- Coupez le **poivron** en lanières. Ajoutez-les au wok/sauteuse et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



### 2. Préparer les quesadillas

- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié de la **crème aigre** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et tartinez-en les **tortillas**.
- Saupoudrez-les de **fromage râpé** puis garnissez-en chaque moitié des **légumes** cuits. Repliez l'autre moitié sur les **légumes** pour former une **quesadilla**.
- Disposez les **quesadillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 4 à 5 minutes en haut du four.



### 3. Préparer le dip d'avocat

- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair dans le bol.
- Ajoutez-y le reste de la **crème aigre** et pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Coupez les **quesadillas** en deux et servez-les sur les assiettes.
- Accompagnez du **dip d'avocat maison** et des **chips de tortilla** ainsi que des quartiers de **citron vert** restants.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont une source de vitamine B2, importante pour la vitalité et la prévention des inflammations. Les végétariens et végétaliens doivent veiller à en absorber suffisamment.

**Bon appétit !**