



# Filet de poulet en sauce crémeuse aux champignons

riz, brocoli et graines de sésame

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Champignons



Riz long grain



Graines de sésame



Crème liquide



Oignon rouge



Brocoli



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



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

Saviez-vous que les graines de sésame proviennent de minuscules gousses ? Une fois que les graines sont mûres, les gousses s'ouvrent d'un coup sec.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Filet de poulet aux épices méditerranéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (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)	2933 /701	514 /123
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,1	1,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	7,9	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz et le brocoli.
- Coupez les champignons en 4. Émincez l'oignon.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le riz 5 à 6 minutes à couvert dans la casserole, puis ajoutez-y le brocoli. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, puis égouttez et réservez.



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, la moutarde et le bouillon aux champignons.
- Laissez réduire la sauce aux champignons 5 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Goûtez bien et remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, augmentez un peu le feu, retirez le couvercle et laissez-la réduire encore un peu. Si au contraire vous la trouvez trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau.



Cuire les champignons

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant régulièrement (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Les champignons absorbent beaucoup d'humidité en début de cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le poulet 3 à 5 minutes.
- Transférez-le ensuite dans la sauteuse contenant la sauce aux champignons. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes.
- Servez le riz et le brocoli sur les assiettes. Garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Déposez-y le poulet en sauce crémeuse aux champignons.

Bon appétit !





# Lasagne aux légumes et basilic frais

sauce au mascarpone, courgette rôtie et carotte

Famille Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Mozzarella râpée



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.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (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)	2966 /709	464 /111
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	22,7	3,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines rondelles.



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices siciliennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.

**Conseil :** Après avoir ajouté la passata, remplissez-en le paquet de l'eau pour la sauce. Secouez avant de verser l'eau dans la sauteuse pour utiliser ainsi toute la passata restée dans l'emballage !



Rôtir la courgette

- Disposez les rondelles de courgette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez la courgette 8 à 10 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour y cuire la lasagne.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en petits dés.



Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et mozzarella râpés.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail et la carotte 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Bon appétit !





# Gratin de poireau crémeux au jambon

purée de pommes de terre et panko au fromage croustillante

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poireau



Pomme de terre



Gouda vieux râpé



Tranches de jambon fumé



Chapelure panko



Noix de muscade



Crème liquide



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

Le gratin est un plat composé de couches d'ingrédients, souvent des légumes ou des pommes de terre, recouverts de fromage ou de chapelure. Il est ensuite cuit au four et devient ainsi croustillant sur le dessus et moelleux et savoureux à cœur.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes 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)	3611 /863	400 /96
Lipides total (g)	48	5
Dont saturés (g)	30,7	3,4
Glucides (g)	80	9
Dont sucres (g)	12,9	1,4
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

1



Braiser le poireau

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le poireau en tronçons de 15 cm.
- Faites fondre la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y saisir/dorer uniformément le poireau 4 à 5 minutes. Ensuite, déglacez-le avec la moitié du bouillon. Couvrez.
- Poursuivez la cuisson 15 minutes. Égouttez ensuite le poireau et déposez-le sur une feuille d'essuie-tout.

4



Préparer la purée

- Incorporez la crème et la moitié de la noix de muscade à la sauce.
- Retirez du feu et ajoutez ⅔ du fromage. Mélangez bien.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 filet d'eau de cuisson réservée et un peu de beurre à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et le reste de noix de muscade. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez 1 pointe de noix de muscade.

5



Assembler

- Assaisonnez le poireau de sel et de poivre puis enveloppez-le de jambon.
- Transférez la purée de pommes de terre dans le plat à four. Déposez-y les rouleaux de poireau.
- Versez-y la sauce au fromage. Saupoudrez-y la chapelure panko et le reste du fromage
- Enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'une jolie crouûte dorée se soit formée.

3



Préparer la sauce

- Faites fondre le reste du beurre à feu moyen dans la casserole en inox. Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à ce qu'elle libère son parfum.
- Ajoutez-y ⅓ du bouillon restant et incorporez-le au fouet.
- Lorsque la sauce épaissit, répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

6



Servir

- Servez le gratin sur les assiettes.

Bon appétit !





# Nouilles aux crevettes en sauce douce à la mangue

légumes sautés et gomasio

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Poireau



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Sauce asiatique douce



Ketchup à la mangue



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

Le ketchup de mangue de cette recette accompagne les crevettes à merveille grâce à son mélange audacieux et équilibré de saveurs sucrées, acidulées et légèrement aigres.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole(s) (avec couvercle), petite poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2117 /506	474 /113
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	1,8	0,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	18,4	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	3,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Détaillez le poivron en lanières.



Sauter

- Ajoutez les nouilles, la sauce asiatique douce et la sauce soja aux légumes.
- Poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Si nécessaire, ajoutez-y 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en plus tard à table si vous le souhaitez.



Cuire les nouilles

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le grand wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 6 minutes en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites cuire les nouilles « al dente » dans la casserole, soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu du liquide de cuisson, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices coréennes 3 minutes.
- Ajoutez-y le ketchup à la mangue et 1 cc d'eau par personne. Mélangez bien, puis éteignez le feu.
- Servez les nouilles et légumes sautés sur les assiettes. Déposez-y les crevettes en sauce.
- Garnissez de gomasio.

Bon appétit !





# Curry crémeux garni de pois chiches croustillants et pita

épinards, fromage à la grecque et yaourt

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Pois chiches



Curcuma en poudre



Lait de coco



Épinards



Yaourt entier bio



Fromage à la grecque



Pains pita



Purée de gingembre



Épices de curry jaune



Carotte



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre yaourt entier biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), presse-purée, tamis ou passoire

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
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	150	300	500	600	800	900
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 /811	443 /106
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	25,7	3,4
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	12,8	1,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Égouttez les pois chiches.



Préparer le curry

- Ajoutez-y ensuite la carotte, le bouillon, le curcuma et le lait de coco.
- Incorporez bien le tout en remuant puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter environ 10 à 13 minutes, ou jusqu'à ce que le curry ait réduit et épaissi (voir conseil).
- Ajoutez-y alors les épinards et laissez-les réduire.

**Conseil :** Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir s'il est trop épais.



Frir les pois chiches

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail, la purée de gingembre et le **piment rouge** 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et l'ail doré.
- Ajoutez les pois chiches, les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants.



Enfourner la pita

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez la pita 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Vous pouvez aussi choisir de le faire au grille-pain.



Apprêter les pois chiches

- Pendant ce temps, coupez la carotte en dés.
- Retirez environ ⅓ des pois chiches de la sauteuse et réservez-les pour la garniture.
- Écrasez grossièrement le reste dans la sauteuse au presse-purée ou avec le dos d'une cuillère.



Servir

- Coupez la pita en petits morceaux.
- Servez le curry dans des assiettes creuses et déposez-y le yaourt et les pois chiches réservés.
- Émiettez-y le fromage à la grecque. Accompagnez de pita.

Bon appétit !





# Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

## La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	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)	3113 /744	468 /112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en 4 dans la longueur. Badigeonnez-la de l'huile épicée, puis disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon, puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

2



Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates au plat à four et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfournez aussi les tomates et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

6



Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et des amandes.

Bon appétit !





# Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

inspiré du « dakgangjeong » coréen, sur riz de brocoli et slaw croquant

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! Le filet de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages « Bien-être Belgique » par exemple.  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

-  Chou rouge, blanc et carotte
-  Oignon nouveau
-  Riz de brocoli
-  Graines de sésame
-  Filet de cuisse de poulet
-  Gousse d'ail
-  Riz long grain
-  Sauce soja
-  Mélange d'épices coréennes



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Bol(s), grand bol, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, assiette, 2x poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz long grain (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	¼	½	1	1½	2	3
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3732 /892	666 /159
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	13,1	2,3
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	28,3	5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, la moitié du sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y le chou rouge, le chou blanc et la carotte, puis mélangez et réservez en remuant régulièrement.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément la partie blanche de la verte.



Frire le poulet

- Ajoutez 1 goutte de pâte à panure à l'huile dans la poêle. Si l'huile se met immédiatement à bouilloner, elle est suffisamment chaude pour y cuire le poulet. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Passez le poulet dans la pâte et déposez-le délicatement dans l'huile.
- Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes en retournant avec précaution à mi-cuisson.
- Transférez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout une fois cuit.



Cuire le riz

- Pesez le riz. Ajoutez-le à la casserole avec la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 minutes.
- Ajoutez le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez et réservez.

Le saviez-vous ? 🥦 Le brocoli est considéré comme un super-légume. Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamines B, C et E, mais aussi en calcium, potassium et fer !



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien et laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour bien le recouvrir de sauce.



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le grand bol, mélangez les épices coréennes avec l'eau et la farine (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Si vous utilisez une friteuse, vous obtiendrez un poulet encore plus croustillant.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez-y le poulet frit en sauce.
- Accompagnez du slaw et garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Bon appétit !





# Conchiglie aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



Conchiglie




Oignon



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

Le miso blanc est une pâte préparée à partir de fèves de soja fermentées avec du riz, d'où sa couleur beige clair. Sa saveur est ainsi moins corsée et plus douce comparée à celle du miso traditionnel.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miso blanc (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A 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)	2812 / 672	596 / 143
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	11	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.



Apprêter

- Ajoutez les épinards et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Transférez les pâtes dans la sauteuse, mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé.
- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le Grana Padano avec le gomasio aux fines herbes.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le **piment rouge** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la crème, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



Servir

- Servez les pâtes en sauce sur les assiettes.
- Garnissez du mélange de Grana Padano et gomasio.

Bon appétit !





# Filet de merlu aux lardons et oignon caramélisé

purée de panais-épinard & sauce au beurre à l'ail

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Lardons



Gousse d'ail



Épinards



Panaïs



Filet de merlu



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

Le filet de merlu est idéal à frire, de préférence côté de la peau, pour qu'elle devienne bien croustillante.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, 2x essuie-tout, assiette, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Lardons* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	3238 / 774	442 / 106
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,3	2,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	15,8	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les, ainsi que le panais, en gros morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre et le panais 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines demi-rondelles.



Cuire les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les épinards.
- Laissez-les réduire et réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Écrasez les pommes de terre et le panais avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y les épinards et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire l'oignon

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons 2 à 4 minutes. Ensuite, transférez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Faites cuire l'oignon 9 à 12 minutes dans la même poêle.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez le miel. Mélangez bien, puis coupez le feu.
- Écrasez ou émincez l'ail.



Servir

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Faites-le cuire 3 minutes côté peau, puis retournez-le.
- Ajoutez le reste de l'ail et poursuivez la cuisson du poisson 3 minutes.
- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y l'oignon caramélisé et le poisson au beurre à l'ail. Apprêtez avec les lardons.

Bon appétit !





# Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre poêlées et salade de concombre croquante

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Concombre



Pomme



Brie crémeux



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) ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole(s) (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))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
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
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	457 /109
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,4	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm.
- Mettez-les dans la casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 10 à 15 minutes à ébullition.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en fines tranches.



Garnir la flammekueche

- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la crème aigre.
- Déposez-y l'oignon, la pomme et le brie. Arrosez la flammekueche d'un peu de miel à votre convenance.
- 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 pommes de terre 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y 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.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.



Servir

- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, avec la salade, au saladier. Mélangez bien.
- Coupez la flammekueche en parts et servez-la avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !





# Légumes rôtis garnis de cranberries et houmous

boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Boulgour



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Oignon rouge



Patate douce



Chou-fleur



Persil plat et  
menthe frais



Hello Harissa



Cranberries séchés



Houmous



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

Le blanc est la couleur la plus courante du chou-fleur, mais saviez-vous que ce légume existe aussi en orange, vert et violet ?  
L'exposition au soleil, par exemple, lui donne une teinte violette.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), 2x casserole(s) (avec couvercle), petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (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)	2816 /673	376 /90
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,3	0,6
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	29	3,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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



Blanchir la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés.
- Mettez-la dans la casserole et recouvrez-la d'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.



Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon dans la casserole.
- Faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Incorporez-y les épices du Moyen-Orient, puis réservez.



Préparer les légumes

- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez l'oignon en 6 quartiers.
- Mettez le chou-fleur et l'oignon dans le bol et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.). Salez, poivrez et mélangez bien.



Servir

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le bulgour avec les légumes rôtis et le houmous sur les assiettes.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes et garnissez des cranberries.

Bon appétit !





# Salade façon César avec pois chiches croustillants

sauce maison, Parmigiano Reggiano et croûtons

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



Concombre



Tomate



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Œuf



Épices pour BBQ



Parmigiano Reggiano AOP



Laitue



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

La salade César a été inventée par Caesar Cardini, restaurateur au Mexique. Il l'aurait improvisée un jour où il manquait d'ingrédients pour préparer autre chose.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), 2x bol(s), petite(s) casserole(s) (avec couvercle), râpe fine, essuie-tout, saladier, tamis ou passoire

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	¾	1	1½	1½	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* (g)	10	20	30	40	50	60
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3063 /732	574 /137
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	9,3	1,7
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	7,2	1,3
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 pois chiches

- Préchauffez le four à 220°C.
- Égouttez les pois chiches, puis épongez-les avec l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez-les avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Couper les légumes

- Détaillez la tomate et le concombre en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail. Réservez-le.
- Retirez la partie dure de la salade et émincez-en grossièrement les feuilles.
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano, ou coupez-le en petits dés.

2



Préparer les croûtons

- Enfournez-les 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.
- Déchirez le pain en morceaux.
- Dans le 2e bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Disposez-les ensuite à côté des pois chiches sur la plaque de cuisson et enfournez le tout à nouveau 10 minutes (voir conseil).

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

5



Préparer la salade

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

3



Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, plongez l'œuf dans de l'eau dans la petite casserole.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes.
- Ensuite, égalez-le et coupez-le en deux.

6



Servir

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

Bon appétit !





# Boulettes de poulet et spaghetti crémeux au citron

courgette, épinards et Grana Padano

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Spaghetti



Boulettes de poulet  
haché aux épices  
méditerranéennes



Crème liquide



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Épinards



Citron



Persil plat et basilic frais



Copeaux de Grana  
Padano AOP



Hello Buon Appetito



Mélange d'épices  
siciliennes

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Cette recette est prête en un clin d'œil ! Le citron apporte une note de fraîcheur à la sauce onctueuse tandis que les boulettes de poulet pré-assaisonnées et les copeaux de Grana Padano ajoutent une touche savoureuse à ce plat. »



Le coup de cœur de Steffi

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3289 /786	583 /139
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15	2,7
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	14,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.



Préparer la sauce

- Prélevez le zeste du citron et coupez ce dernier en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans la grande sauteuse, ajoutez la crème, le miel, le jus de 1 quartier de citron par personne, ainsi que la moitié des herbes fraîches et du fromage.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter à feu moyen.



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec la courgette 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y les épices siciliennes.
- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule, puis ajoutez l'ail, l'oignon et le Hello Buon Appetito.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce ainsi que la moitié des épinards et 1 filet d'eau de cuisson des pâtes à votre convenance. Laissez réduire les épinards.
- Servez le reste des épinards sur les assiettes et déposez-y les spaghetti en sauce.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches et de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !





# Bowl de crevettes à la crème acidulée au jalapeño

riz, tomates cerises, noix de cajou et herbes fraîches

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Crevettes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Poivron vert pointu



Tomates cerises rouges



Citron vert



Coriandre fraîche



Fresco spalmabile  
- fromage frais



Mélange d'épices  
péruviennes



Noix de cajou grillées



Jalapeño



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

La crème de cette recette est une sauce épaisse et onctueuse souvent utilisée comme garniture dans la cuisine mexicaine.  
Infusée de jalapeños, elle offre juste le piquant nécessaire pour éveiller les saveurs et parfaire le plat !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), casserole avec couvercle, essuie-tout, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	10	20	30	40	50	60
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3197 / 764	581 / 139
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	10,3	1,9
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	15,2	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Égouttez-le, puis remettez-le dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût. Réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, coupez le poivron et le poivron pointu en lanières. Taillez l'oignon en demi-rondelles.



Préparer la sauce

- Pressez 1 quart de citron vert par personne dans le bol profond.
- Épipéinez le **jalapeño** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et ajoutez-le au bol profond.
- Ajoutez-y le fromage frais, l'ail, la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez les ¾ des herbes fraîches, puis mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poivron et le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les tomates cerises et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Dans l'autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices péruviennes 3 minutes.



Servir

- Ciselez finement le reste des herbes fraîches. Coupez le reste du citron vert en quartiers.
- Servez le riz dans les bols et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'un peu de sauce épicée et servez le reste en accompagnement.
- Garnissez des noix de cajou et des herbes fraîches. Apprêtez avec les quartiers de citron vert.

Bon appétit !





# Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poivron pointu, Parmigiano Reggiano et basilic

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Spaghetti



Poivron rouge pointu



Basilic frais



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Crème liquide



Passata



Parmigiano Reggiano AOP



Oignon



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

C'est au début du XXe siècle que la combinaison de spaghetti et de boulettes de viande a vu le jour. Ce classique italo-américain est né lorsque les immigrants italiens ont été contraints d'ajuster leur cuisine traditionnelle en fonction des ressources disponibles aux États-Unis.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf 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)	3862 /923	762 /182
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	18,7	3,7
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	22	4,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.



Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Coupez les boulettes en deux à la spatule, puis ajoutez-les à la sauce. Retirez ensuite la sauteuse du feu.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, taillez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu 1 minute.
- Ajoutez-y la passata, le sucre et le vinaigre balsamique. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 3 minutes à couvert.



Servir

- Ajoutez la crème, les spaghetti et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne à la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le basilic en lanières.
- Servez les spaghetti sur les assiettes.
- Garnissez du basilic et râpez le Grana Padano directement dans chaque assiette.

Bon appétit !





# Salade au fromage de chèvre, noix de pécan et graines de courge

pommes de terre, courgette, sauce au yaourt et pomme

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Roquette et mâche



Dés de pommes de terre



Courgette



Bouchées de chèvre au miel



Sauce au yaourt



Noix de pécan concassées



Épices italiennes



Pomme



Graines de courge



Mini-concombre



Le coup de cœur de Sylvie

## La recette préférée de Sylvie, créatrice culinaire:

« J'aime les combinaisons de saveurs étonnantes. Cette salade le prouve ! Le fromage de chèvre crémeux et la pomme forment un bel équilibre tandis que la garniture aux noix de pécan donne du croquant. La fraîcheur et l'onctuosité de la vinaigrette au yaourt apportent une délicieuse touche finale, tout en légèreté. »



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bouchées de chèvre au miel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce au yaourt* (g)	40	80	120	160	200	240
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
A ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2908 /695	513 /123
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,6	2
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	18	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Poêler les pommes de terre

- Ajoutez les dés de pommes de terre à la poêle et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis faites cuire à l'étouffée 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Retirez le couvercle et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Ajoutez les épices italiennes, puis mélangez bien.
- Faites cuire les pommes de terre 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la roquette et la mâche dans des assiettes creuses.



Griller les graines de courge

- Faites chauffer une 2e poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la courgette et le concombre en dés.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la aussi en dés.



Servir

- Déposez la pomme, le concombre, la courgette et le fromage de chèvre sur la salade.
- Arrosez de la sauce au yaourt au yaourt, puis garnissez des noix de pécan et des graines de courge.
- Disposez les pommes de terre à côté.

Bon appétit !





# Burger végétal façon poisson au chili doux et slaw au fenouil

pain brioché, sauce ravigote & wedges aux épices BBQ

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pain brioché



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Pomme de terre



Graines de  
moutarde jaune



Fenouil



Oignon rouge



Carotte jaune



Sauce ravigote



Épices pour BBQ



Bâtonnets végétaux  
façon poisson



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

Chiara, créatrice culinaire : « Cette recette revisite les bâtonnets de poisson classiques ! Nos bâtonnets végés sont enrobés de sauce au chili doux après cuisson, ce qui leur donne une délicieuse note légèrement sucrée et épicée. Le tout est complété par la fraîcheur du fenouil et l'onctuosité de la sauce ravigote. »



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Sauce ravigote* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	3841 /918	554 /132
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	124	18
Dont sucres (g)	26,1	3,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d’eau salée à ébullition dans la sauteuse.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Faites-les blanchir 6 à 8 minutes dans la sauteuse à couvert. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) et faites cuire 5 à 7 minutes à feu moyen-vif en remuant régulièrement.



Préparer le slaw

- Taillez le fenouil en quartiers, retirez-en le cœur dur, puis coupez-le en fines lamelles.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et le fenouil au saladier, puis mélangez-les bien à la vinaigrette.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu’au service.
- Enfournez le pain 3 à 5 minutes.



Couper l'oignon

- Mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre, la mayonnaise et les graines de moutarde dans le saladier. Salez et poivrez.
- Râpez la carotte.
- Coupez l’oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).

*Conseil : L'oignon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, ajoutez-le à la poêle et faites-le cuire à l'étape 4.*



Servir

- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive à feu moyen dans la poêle.
- Faites-y cuire les bâtonnets végés 3 minutes de chaque côté, puis recouvrez-les de sauce au chili doux.
- Coupez le pain en deux et étalez-y la sauce ravigote. Garnissez-le de bâtonnets végés et d’un peu de slaw au fenouil.
- Accompagnez des potato wedges et du reste de slaw.

Bon appétit !





# Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo



Crème liquide



Gouda râpé



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

Connaissez-vous l'origine du chicon ? Il est en fait né d'un pur hasard ! C'est un agriculteur belge qui, après avoir oublié des racines de chicorée dans sa cave, a eu la surprise de les voir germer et développer ces feuilles blanches et croquantes si caractéristiques ! Un beau cadeau de la nature !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

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))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2657 /635	388 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,8	2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la base du chicon. Coupez-le ensuite en deux, puis retirez-en la partie dure.
- Détaillez le chicon en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu à votre convenance pour la garniture.



Préparer l'orzotto

- Ajoutez l'orzo au chicon. Mélangez bien, puis versez-y la crème et le bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à petit bouillon et à couvert.
- Remuez entre-temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter que l'orzo n'attache à la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le chicon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le chicon non réservé, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chicon soit tendre.
- Remuez de temps en temps (voir conseil).

**Conseil :** Si vous trouvez le chicon trop amer, ajoutez un peu de miel à votre convenance.



Servir

- Coupez le jambon en dés.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le jambon 7 à 9 minutes.
- Ajoutez-le ainsi que ¾ du fromage à l'orzotto. Mélangez et réchauffez 2 minutes.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses et parsemez-le du fromage restant. Garnissez du chicon réservé à votre convenance.

Bon appétit !





# Filet de dinde en sauce crémeuse au basilic

quartiers de pommes de terre et légumes verts

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Filet de dinde



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Courgette



Crème liquide



Crème de basilic



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

Lorsqu'elle fut introduite au XVI<sup>e</sup> siècle, la dinde était considérée comme une viande de premier choix et n'était servie qu'à des occasions spéciales. Sa consommation s'est popularisée au XIX<sup>e</sup> siècle et elle est aujourd'hui couramment utilisée dans nos repas - festifs ou non !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72

À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2891 /691	461 /110
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	14,9	2,4
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	10,7	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



Cuire la dinde

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la dinde 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la crème et poursuivez doucement la cuisson 6 à 8 minutes.
- Coupez le feu et incorporez la crème de basilic.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la courgette en demi-rondelles.



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Mettez-les dans la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 pincée de sel, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Égouttez et réservez.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'oignon avec la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les haricots verts et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les quartiers de pommes de terre sur les assiettes et disposez tous les ingrédients à côté.

Bon appétit !





# Picadillo végétarien aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



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

En Amérique latine, le picadillo se prépare traditionnellement à partir de viande hachée, tomate, raisins secs et olives. Vous-en préparez ici une version végétarienne !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), tamis, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	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)	2715 /649	451 /108
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	105	17
Dont sucres (g)	25	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate coupée en dés, le poivron, les raisins secs, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les cubes de tomate en paquet, puis faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les olives, la sauce Worcestershire et poursuivez la cuisson 10 minutes en remuant régulièrement.



Ciseler le persil

- Rincez et égouttez les lentilles.
- Ciselez grossièrement le persil (brins compris).

Le saviez-vous ? 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



Servir

- Ajoutez les lentilles, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz et le picadillo sur les assiettes.
- Émiettez-y le fromage grec.
- Garnissez du persil.

Bon appétit !





# Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



Riz pour risotto



Piment rouge



Basilic frais



Mélange d'épices  
siciliennes



Copeaux de Grana  
Padano AOP



Mozzarella



Crème balsamique



Épinards



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

Préparer un risotto parfait prend du temps. Une astuce pratique peut vous y aider : conservez le bouillon bien chaud sur le feu !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes 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)	2791 /667	372 /89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13	1,7
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	12,3	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en morceaux.



Préparer le risotto

- Ajoutez ⅓ du bouillon à la casserole et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Ajoutez à nouveau ⅓ du bouillon.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés, puis réservez-les.

**Conseil :** Si vous le souhaitez, remplacez ⅓ du bouillon par une même quantité de vin blanc.



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.



Ciseler le basilic

- Incorporez la tomate au risotto. Ajoutez le reste du bouillon. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant sans cesse.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore « al dente » à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins « al dente ».
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de **piment rouge** à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

Bon appétit !





# Hachis Parmentier au bœuf & porc gratiné au cheddar carotte, poireau et thym

Famille

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Feuille de laurier



Concentré de tomate



Thym frais



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Haché de porc et bœuf  
aux épices italiennes



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

Le laurier apporte de la profondeur et de la complexité à vos plats. Mais saviez-vous aussi qu'il est efficace pour repousser les insectes grâce à son parfum puissant et amer ? Si vous craignez les nuisibles dans votre cuisine ou votre jardin, gardez-le à portée de main !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2	3	4	5	7	8
Sauce Worcestershire (g)	15	30	45	60	75	90
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (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)	3402 /813	420 /100
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	20,4	2,5
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	24,1	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'eau.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la carotte en petits dés. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez finement le poireau.



Préparer la purée

- Ajoutez la feuille de laurier, le concentré de tomate, la sauce Worcestershire, le thym non réservé et la farine à la sauteuse. Mélangez bien, puis ajoutez le bouillon.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la garniture

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte et le poireau 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'oignon, l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez ensuite la viande hachée et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Retirez les feuilles de thym des brins et réservez-en un peu pour la garniture à l'étape 4.



Servir

- Retirez la feuille de laurier de la sauce. Versez la garniture à base de viande hachée dans le plat à four.
- Répartissez la purée de pommes de terre dessus. Saupoudrez du fromage et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes.
- Garnissez des feuilles de thym réservées.

Bon appétit !





# Soupe à l'italienne garnie de tortelloni et épinards

fromage italien et crème de basilic

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Cubes de tomate  
à l'ail et oignon



Oignon



Carotte



Épinards



Mélange d'épices  
siciliennes



Fromage italien râpé



Crème de basilic



Poivron



Tortelloni ricotta-  
épinards



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

Leurs noms sont si similaires qu'il est facile de les confondre mais, tortelloni et tortellini ne sont pas identiques !  
La différence réside dans leur taille : les tortelloni sont plus gros que les tortellini, plus délicats.



Détachez-moi !

Avant d’enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre noir	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	323 /77
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	7,1	0,8
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	27	3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4,8	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon.
- Coupez la carotte et le poivron en dés.



Cuire les tortelloni

- Ajoutez les tortelloni à la casserole et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez-y les épinards, puis laissez-les réduire.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte et le poivron 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les épices siciliennes. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez les cubes de tomate et le bouillon. Portez le tout à ébullition et couvrez.
- Laissez mijoter 5 à 10 minutes, ou jusqu’à ce que les légumes soient tendres.



Servir

- Servez la soupe aux tortelloni dans des assiettes creuses.
- Garnissez du fromage râpé et de la crème de basilic.

Bon appétit !





# Bûches ardennaises maison

pommes de terre poêlées, pois mange-tout et carotte

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Œuf



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Carotte




Pois mange-tout



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

Le pois mange-tout, ou pois gourmand, est une variété de pois intégralement comestible, cosse comprise. Doux, il ajoute aussi une note croquante à vos sautés, salades et accompagnements.

Détachez-moi ! 



Avant d’enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3565 /852	532 /127
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	17,1	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers longs et fins.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 30 à 35 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle après 20 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Cuire les bûches ardennaises

- Disposez-les dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si certaines bûches sont plus épaisses que d'autres, le temps de cuisson pourra être plus long. Prolongez-le en fonction et surveillez de près la cuisson. Incisez éventuellement l'une de vos bûches au milieu pour en vérifier la cuisson avant de servir.



Mélanger la viande hachée

- Dans le grand bol, mélangez la viande hachée, le fromage, l'œuf et les ¾ de la chapelure panko.
- Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien.



Cuire les légumes

- Coupez la carotte en fines rondelles.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire la carotte 8 minutes.
- Ajoutez les pois mange-tout à la carotte lors des 4 dernières minutes de cuisson (voir conseil).
- Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez sans couvercle.

**Conseil :** Certains pois mange-tout présentent des fils. Vous pouvez les retirer facilement en en coupant l'extrémité.



Préparer les bûches ardennaises

- Formez 2 bûches par personne (voir photo pour la forme).
- Mélangez le reste du panko et le romarin séché dans l'assiette creuse, puis roulez-y chaque bûche.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les bûches uniformément 2 à 3 minutes.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les bûches. Ajoutez-y la carotte, les pois mange-tout et faites-les cuire 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les bûches ardennaises, les légumes et les pommes de terre poêlées sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !





# Chakchouka au curry et fromage à la grecque

pain pita, sauce parfumée à la coco, épinards et fenouil

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Piment rouge



Fenouil



Ceuf



Lait de coco



Épinards



Pains pita



Citron vert



Fromage à la grecque



Épices de curry jaune



Oignon



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

Même si c'est assez exceptionnel, les plants de fenouil peuvent mesurer jusqu'à 2 mètres de haut ! Pas simple à couper... Mais pas de panique, celui de votre box est bien plus petit.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	100	200	200	300	400	500
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	35	70	105	140	175	210
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 / 771	490 / 117
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,3	3,4
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	9,8	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Taillez le fenouil en quartiers et retirez-en le cœur dur. Coupez le fenouil en fines lanières.



Ajouter les œufs

- Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Disposez les pitas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Pour chaque œuf, formez un petit cratère dans le mélange de légumes et cassez-y les œufs en veillant à ce qu'ils soient presque immergés dans la sauce.

**Conseil :** Vous l'utiliserez plus tard pour y réchauffer les pitas. Mais vous pouvez aussi choisir de les passer au grille-pain.



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y revenir l'ail avec la purée de gingembre et le **piment rouge** 1 minute.
- Ajoutez-y les épices de curry et poursuivez la cuisson 1 minute.

**Conseil :** Pour pocher plus facilement les œufs, utilisez une sauteuse à fond épais. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



Pocher les œufs

- Couvrez et laissez pocher les œufs 8 à 10 minutes (voir conseil).
- Si le tout est encore trop aqueux, retirez le couvercle à mi-cuisson pour éliminer l'excédent de liquide.

**Conseil :** Les œufs sont prêts lorsque le blanc d'œuf est opaque et que le jaune est encore tendre. Si vous préférez des jaunes plus durs, faites cuire les œufs plus longtemps.



Préparer le curry

- Ajoutez l'oignon et le fenouil à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Préparez le bouillon, puis ajoutez-le, ainsi que le lait de coco, à la sauteuse.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y les épinards et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Enfournez les pitas 4 à 6 minutes.
- Coupez le citron vert en quartiers. Émiettez le fromage à la grecque dans le petit bol.
- Servez la chakchouka sur les assiettes et garnissez de fromage.
- Pressez 1 quartier de citron vert par portion et accompagnez des pitas.

Bon appétit !





# Filet mignon de porc en sauce balsamique à la fraise

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon rouge



Sauce à la fraise



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d’enfiler le tablier

Planifiez l’ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	458 /110
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	12,8	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	16,2	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d’huile d’olive et ⅔ du romarin. Salez, poivrez, mélangez et enfournez 30 à 35 minutes.



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites revenir la moitié de l’oignon et le reste du romarin 3 à 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y la sauce à la fraise, le vinaigre balsamique et l’eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Ensuite, coupez le feu.
- Juste avant de servir, incorporez 1 généreuse noix beurre à la sauce, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et émincez l’oignon.
- Versez un fond d’eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les haricots verts.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire les haricots verts 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Poêler les haricots

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans l’autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d’oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les haricots verts et faites-les cuire 2 minutes à veuf vif.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le filet mignon

- Pendant ce temps, assaisonnez le filet mignon de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 bon filet d’huile d’olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le filet mignon 10 à 13 minutes.
- Réservez-le ensuite hors de la poêle sous une feuille d’aluminium jusqu’au service.



Servir

- Coupez la viande en tranches et servez-les sur les assiettes avec les pommes de terre et les haricots verts à côté.
- Arrosez la viande de sauce balsamique à la fraise.

Bon appétit !





# Steak et purée de pommes de terre

## épinards à la crème

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Épinards



Oignon



Romarin frais



Gousse d'ail



Crème liquide



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

Porter le steak à température ambiante avant de le cuire permet à la chaleur de se répartir uniformément dans la viande, et d'obtenir ainsi un steak plus tendre et plus juteux.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, grande poêle, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 /669	391 /93
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	17,6	2,5
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	12,9	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez soigneusement les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et immergez-les dans de l'eau avec 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez les pommes de terre et réservez-les.



Préparer les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail, le reste d'oignon et le romarin 1 minute.
- Ajoutez-y les épinards et le reste de la crème. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.
- Portez le feu sur doux, puis couvrez.
- Laissez mijoter doucement jusqu'au service.



Cuire le steak

- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire le steak et la moitié de l'oignon 1 à 3 minute de chaque côté (voir conseil).
- Portez le feu sur moyen-doux, retirez le steak de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites cuire le steak éventuellement plus ou moins longtemps, comme vous le préférez.



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Déglacez l'oignon avec le vinaigre de vin blanc, puis faites cuire 1 minute. Ajoutez-y ensuite le bouillon et la moitié de la crème.
- Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les finement.



Servir

- Servez la purée sur les assiettes.
- Coupez le steak en tranches à contre-fil, puis déposez-les sur la purée.
- Disposez les épinards à côté. Garnissez de sauce crémeuse.

Bon appétit !





# Saumon pané au panko et purée au lait infusé au romarin

glacage cranberries-orange et amandes grillées

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte



Amandes effilées



Chapelure panko



Oignon rouge



Gousse d'ail



Cranberries séchés



Orange



Aneth et ciboulette frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Romarin frais

SÉLECTION DE  
**NOËL**

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Râpe fine, plat à four, 2x casserole(s) (avec couvercle), presse-purée, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4280 /1023	596 /142
Lipides total (g)	60	8
Dont saturés (g)	22	3,1
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	36	5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,9	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. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les pommes de terre.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Épluchez la gousse d'ail.
- Faites cuire les pommes de terre et la gousse d'ail 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.
- Prélevez le zeste de l'orange, puis pressez-la. Ciselez finement l'aneth et la ciboulette.

4



Préparer les légumes

- Coupez la carotte en longs bâtonnets et l'oignon en 4.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les amandes.
- Faites-y cuire la carotte et l'oignon 8 à 10 minutes en remuant à mi-cuisson.
- Déglacez avec le jus d'orange, puis ajoutez-y le miel, les cranberries ainsi que le reste du beurre.

2



Cuire le saumon

- Dans le petit bol, mélangez la chapelure panko avec le zeste d'orange, l'aneth, la ciboulette et les épices du Moyen-Orient.
- Graissez le plat à four avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez le dessus du saumon, puis transférez-le dans le plat à four, côté peau vers le bas.
- Recouvrez-le du mélange à base de panko et enfournez-le 10 à 13 minutes.

5



Préparer la purée

- Laissez réduire la sauce 1 à 2 minutes, puis retirez-la du feu. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, retirez le brin de romarin du lait.
- Écrasez les pommes de terre et l'ail, puis mélangez-y le lait infusé jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Goûtez et recifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.

3



Infuser le lait

- Transférez le lait, la moutarde, le brin de romarin et les ¾ du beurre dans la 2e casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter à feu doux jusqu'à utilisation.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les amandes effilées jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les hors de la poêle.

6



Servir

- Servez le saumon en croûte, la purée et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y le glaçage cranberries-orange et garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !





# Gnocchi au beurre noisette à la sauge et sauce au potimarron

cranberries, noisettes & fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gnocchi



Oignon rouge



Carotte



Dés de potimarron



Paprika en poudre



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Cranberries séchés



Noisettes grillées



Fromage à la grecque



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), sauteuse avec couvercle, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (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)	3715 / 888	639 / 153
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	23	4
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	17,1	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon et coupez la carotte en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon, la carotte, le potimarron et 1 filet d'eau.
- Couvrez et faites cuire 10 à 15 minutes.
- Incorporez-y le paprika en poudre. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer le beurre noisette à la sauge

- Faites fondre ¾ du beurre à feu moyen dans la poêle utilisée pour les noisettes.
- Faites-y cuire l'ail et la sauge 3 à 4 minutes en remuant sans cesse.
- Le beurre va d'abord éclaquer, puis mousser et brunir légèrement. Lorsque cela se produit, retirez la poêle du feu.



Cuire les gnocchi

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Lorsque les légumes sont cuits, transférez-en la moitié dans le bol profond.
- Ajoutez-y le bouillon, le vinaigre balsamique ainsi que le reste du beurre.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajoutez-y 1 filet d'eau si elle vous semble trop épaisse. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Griller les noisettes

- Hachez finement les cranberries et concassez grossièrement les noisettes.
- Effeuillez la sauge. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer la petite poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Faites-y griller/dorer uniformément les noisettes. Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Versez la sauce sur les assiettes. Déposez-y les gnocchi et le reste des légumes.
- Garnissez des noisettes et des cranberries. Émiettez-y le fromage.
- Parsemez le tout de sauge croustillante et versez-y le beurre noisette (utilisez une spatule en caoutchouc pour bien racler les bords de la poêle).

Bon appétit !





# Bowl de boulgour aux boulettes de poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron vert

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de poulet  
haché aux épices  
méditerranéennes



Boulgour



Oignon rouge haché



Carotte



Courgette



Citron vert



Mélange d'épices  
africaines



Morceaux de  
dattes séchées



Amandes effilées



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

Les dattes sont considérées comme les fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Il existe même des preuves qu'elles  
étaient déjà cultivées à des fins alimentaires dès l'an 7 000 av. J.-C. !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	4134 /988	549 /131
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	15	2
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	22,2	3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Coupez la carotte en dés.
- Ajoutez le boulgour à la casserole, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 2 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez les dattes et faites cuire encore 1 minute.
- Coupez le feu et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer les garnitures

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Pressez le citron vert dans le petit bol. Ajoutez-y la mayonnaise, puis mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.



Cuire les boulettes de poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez les épices africaines, la courgette et l'oignon.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 8 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes au beurre et arrosez de mayonnaise au citron vert.

Bon appétit !





# Nouilles en sauce à l'asiatique, œuf au plat et gomasio

pois mange-tout et citron vert

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Carotte



Pois mange-tout



Poivron



Germe de soja



Sauce asiatique douce



Purée de gingembre



Sauce soja



Citron vert



Œuf



Gomasio



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

Pochés, frits ou à la coque, la préparation des œufs se décline de multiples façons pour accompagner vos plats de nouilles à l'asiatique par exemple. Nutritifs et réconfortants, ils les complètent à merveille !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), poêle, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (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)	2439 /583	454 /108
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,2	0,6
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	24,8	4,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le poivron en lanières. Écrasez ou émincez l’ail.
- Taillez finement l’oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l’ail, les mange-tout ainsi que la partie blanche de l’oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Apprêter

- Ajoutez la sauce asiatique douce, la purée de gingembre, la sauce soja sucrée, la sauce soja et le jus d’1 quartier de citron vert par personne aux légumes dans le wok/sauteuse (voir conseil).
- Ajoutez-y les nouilles, les germes de soja et la carotte, puis mélangez bien.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement. Chacun pourra toujours en ajouter à sa guise à table.



Cuire l'œuf

- Portez un bon volume d’eau à ébullition dans la casserole. Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire les nouilles et la carotte 4 minutes dans la casserole. Ajoutez-y les germes de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l’œuf au plat.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers.



Servir

- Servez les nouilles aux légumes dans des grands bols et déposez-y l’œuf au plat.
- Garnissez de gomasio et de la partie verte de l’oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !





# Nouilles épicées au poulet à la harissa

sauce curry-coco, cacahuètes et citron vert

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Nouilles udon fraîches



Lait de coco



Hello Harissa



Curry en poudre



Gousse d'ail



Mélange de légumes avec chou blanc



Oignon nouveau



Citron vert



Cacahuètes non salées



Poulet haché aux épices



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.



Détachez-moi !

Avant d’enfiler le tablier

Planifiez l’ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d’ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	3573 /854	470 /112
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	18,6	2,4
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	28,3	3,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire le poulet haché avec les légumes 5 à 6 minutes en émiettant la viande.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l’ail.
- Émincez finement l’oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.



Cuire les nouilles

- Ajoutez-y les nouilles et faites-les cuire 1 minute en les séparant les unes des autres.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Avec non moins de 4 légumes différents, ce plat favorise une alimentation variée vous permettant d’absorber les vitamines et minéraux importants pour rester en bonne santé.



Préparer le curry

- Coupez le citron vert en 6 quartiers et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez l’ail, la partie blanche de l’oignon nouveau, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.), le curry en poudre, le lait de coco, la sauce soja sucrée et le miel au wok/sauteuse.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis mélangez bien.
- Augmentez le feu sur vif et portez à ébullition.



Servir

- Servez le plat dans des grands bols.
- Garnissez des cacahuètes et du vert de l’oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !