



Poulet à la méditerranéenne et grenailles en salade

tomates cerises, concombre et maïs

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Oignon



Tomates cerises rouges



[Mini-]concombre



Épices italiennes



Maïs conserve



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

En plus d'être sucrées et juteuses, les tomates cerises sont aussi riches en antioxydants (comme le lycopène). Elles ajoutent également de la couleur et de la saveur à vos plats !

Détachez-moi !



Filet de poulet assaisonné

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 saladier, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Maïs conserve (g)	40	80	140	155	220	235
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2577 /616	421 /101
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,8	0,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	9,3	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 14 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir (voir conseil).

Conseil : Laissez les grenailles refroidir entièrement pour éviter qu'elles n'absorbent toutes la vinaigrette.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon** (voir conseil).
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson du **poulet** 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Conseil : Vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire quelques minutes à la poêle avec le poulet.



3. Préparer la salade de grenailles

- Égouttez le **maïs**, coupez les **tomates cerises** en deux et le **concombre** en petits dés.
- Dans le grand saladier, mélangez la mayonnaise, le vinaigre balsamique blanc et les **épices italiennes**.
- Ajoutez-y les **grenailles**, les **tomates**, le **concombre**, l'**oignon** et le **maïs**. Mélangez bien à la vinaigrette puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Coupez le **poulet** en lanières.
- Servez les **grenailles en salade** sur les assiettes et disposez le **poulet** dessus.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat est peu calorique, mais aussi pauvre en graisses saturées et en sel. Il est par contre très riche en légumes et en fibres. L'équilibre parfait !

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Chou-fleur « bang bang » croustillant et mayonnaise au chili riz à l'ail et légumes croquants

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Sauce au chili
sucrée et épicée



Chapelure panko



Fleurettes de
chou-fleur



Gousse d'ail



Riz jasmin



Épinards



Carotte



Oignon



[Mini-]concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayonnaise



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

Cette recette est traditionnellement préparée avec de
la viande de poulet frappée fermement pour l'aplatir et
l'attendrir - d'où son nom Bang bang !

Détachez-moi ! 



Filet de poulet assaisonné

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x grand bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	463 / 111
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	12,1	1,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,3	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. Dans le grand bol, mélangez la **mayonnaise** et la **sauce au chili sucrée et épicée**. Mettez la moitié de la **mayonnaise** au **chili** dans le petit bol et réservez. Dans le 2e grand bol, mélangez la **chapelure panko**, ¼ cs d'huile d'olive par personne et 1 pincée de sel.



2. Cuire le chou-fleur

Mettez les fleurettes de **chou-fleur** dans le grand bol contenant la **mayonnaise au chili** et mélangez bien. Mettez-les ensuite dans le bol contenant le **panko** et mélangez bien jusqu'à ce qu'elles en soient aussi totalement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes (voir conseil).

Conseil : Pour un résultat encore plus croustillant, laissez suffisamment de place entre les fleurettes de chou-fleur sur la plaque de cuisson. Si elles sont trop serrées, utilisez éventuellement 2 plaques.



3. Cuire le riz

Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes. Égouttez le **riz** si nécessaire.



4. Couper les légumes

Hachez grossièrement les **épinards** et retirez-en éventuellement les grosses tiges. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Émincez l'**oignon**. Coupez le **concombre** en fines rondelles.

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



5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire la **carotte** 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite les **épinards**, l'**oignon** et la **sauce soja**. Faites cuire le tout 2 minutes en remuant régulièrement. Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant le reste de **mayonnaise au chili** au vinaigre de vin blanc.



6. Servir

Servez le **riz à l'ail** dans des assiettes creuses. Disposez les **légumes** dessus et enfin les fleurettes de **chou-fleur** croustillantes. Présentez la sauce « bang bang » en accompagnement et garnissez le plat de **concombre** et **graines de sésame**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Ensuite, baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nuggets végétariens en sauce épaisse à l'orange

riz à l'ail et gingembre et brocoli au gomasio

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Nuggets vegan



Orange



Sauce au chili sucrée et épicée



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Riz basmati



Purée de gingembre



Brocoli



Basilic frais



Gomasio aux fines herbes



Noix de cajou concassées



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

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les saveurs tout en limitant vos apports en sel.

Détachez-moi ! 



Nuggets végétariens

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

2x casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nuggets vegan* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	463 / 111
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	6,9	1
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	10,9	1,6
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la casserole, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et la **purée de gingembre** 1 minute.
- Ajoutez le **riz**, puis versez-y l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes, puis réservez-le à couvert jusqu'au service.



2. Cuire le brocoli

- Dans l'autre casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes, à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'**oignon nouveau** en morceaux de 2 cm.
- Ciselez finement le **basilic**.



3. Cuire les nuggets

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les **nuggets végétariens** et l'**oignon nouveau** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Pendant ce temps, pressez l'**orange**.
- Lorsque les **nuggets** sont cuits, réservez-les hors de la poêle.
- Ajoutez le jus d'**orange** et la **sauce au chili douce** à l'**oignon nouveau**. Mélangez bien et faites chauffer le tout 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Déposez-y le **brocoli** et les **nuggets**.
- Arrosez de la **sauce à l'orange**.
- Saupoudrez le **brocoli** de **gomasio**.
- Garnissez le reste du plat du **basilic** et des **noix de cajou**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pâtes express à la mexicaine

haché de porc, courgette et crème aigre

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Viande de porc fermier hachée



Épices mexicaines



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Penne



Passata



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



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

Le mélange d'épices mexicaines se compose de chili et jalapeños séchés, de paprika fumé et donne ainsi une note originale à ce plat de pâtes.

Détachez-moi !



Viande de porc fermier hachée

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	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)	3473 /830	574 /137
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	14,3	2,4
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	13,2	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Cuire la viande hachée

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) puis faites cuire 4 à 5 minutes. Réservez hors de la sauteuse. Conservez la graisse de cuisson dans la sauteuse.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détaillez la **courgette** et le **poivron** en dés.



2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la **courgette** et le **poivron** puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la **passata**, couvrez et laissez réduire 2 à 4 minutes.

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



3. Apprêter

- Ajoutez les **pâtes**, la **viande hachée** et la moitié du **fromage râpé** à la sauteuse.
- Mélangez bien le tout, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réchauffez encore 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y 1 cuillerée de **crème aigre**.
- Garnissez du reste de **fromage**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Burger végétarien sur petit pain à la carotte

pommes de terre rôties, œuf au plat et salade de concombre

Famille **Végé**

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon



Œuf



Mix pour burger végétarien



Gouda râpé



[Mini-]concombre



Roquette et mâche



Petit pain à la carotte



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

Saviez-vous que notre mix pour burger végétarien contient plus de 15 herbes, épices et légumes différents ?

Détachez-moi !



Avocat

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol, saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mix pour burger végétarien (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Lait [végétal] (ml)	15	30	45	60	75	90
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Miel [ou alternative vegan] (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)	3962 / 947	591 / 141
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	11,6	1,7
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	10,5	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez bien ou épluchez les **potatoes** et taillez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes.



4. Cuire le burger

Formez 1 **burger** par personne avec le **mix** réservé. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est très chaude, déposez-y les **burgers** et faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer le burger

Émincez très finement l'**oignon**. Battez ½ **œuf** par personne dans le bol. Pesez la quantité du **mix pour burger végétarien** indiquée puis ajoutez-le au grand bol avec le **fromage râpé**, le lait, l'**œuf** battu et la moitié de l'**oignon** (voir conseil). Mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu plus de lait si le tout semble trop sec. Laissez ensuite reposer 15 minutes au réfrigérateur.

Conseil : Si vous dégustez ce plat seul ou avec un nombre impair de personnes, ajoutez tout le mix. Vous pourrez vous régaler du reste le lendemain par exemple !



5. Préparer la sauce

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain à la carotte** 4 à 6 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la mayonnaise avec le miel et la moutarde.



3. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, 1 cc de mayonnaise par personne et le reste d'**oignon** émincé (voir conseil). Coupez le **concombre** en dés et mélangez-les à la vinaigrette. Réservez quelques feuilles de **salade** pour en garnir le **burger** puis ajoutez le reste au saladier. Mélangez bien.

Conseil : Vous servez ici l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le burger.



6. Servir

Coupez le **petit pain** en deux. Garnissez-le de la **salade** réservée et du **burger**. Tartinez-le de 1 cs de **mayonnaise miel-moutarde** et recouvrez de l'**œuf au plat**. Accompagnez de la **salade**, des **potatoes** au four et du reste de **mayonnaise miel-moutarde**.

Le saviez-vous ? 🌱 L'œuf est l'un des rares aliments très riches en vitamine D. Nous absorbons souvent trop peu de cette vitamine alors qu'elle est essentielle.

Bon appétit !



Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau, épluchez-le et détaillez-en la chair en tranches. Parsemez le burger d'avocat et autres garnitures. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade d'orzo au fromage à griller

poivron, citron et thym

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



[Mini-]concombre



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Fromage à griller



Thym séché



Citron



Poivron



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

Saviez-vous qu'un poivron rouge contient trois fois plus de vitamine C qu'une orange ?

Détachez-moi ! 



Filet de poulet assaisonné

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 antiadhésive, plat à four, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3238 / 774	730 / 175
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	23,6	5,3
Glucides (g)	71	16
Dont sucres (g)	14,6	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	3,6	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et l'**ail** en fines tranches.
- Détaillez le **concombre** et le **poivron** en dés.

Conseil : Si vous préférez manger l'orzo tiède, rincez-le à l'eau après cuisson.



2. Cuire les tomates

- Mélangez l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron** dans le plat à four avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive. Ajoutez-y les **épices siciliennes** puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien.
- Enfouissez 15 minutes.
- Ciselez finement le **persil**.



3. Mariner et cuire le fromage à griller grec

- Coupez 3 tranches de **fromage à griller** par personne.
- Dans le grand saladier, mélangez le miel, le **thym séché** et le jus de ¼ de **citron** par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût et ajoutez les tranches de **fromage à griller** pour les faire mariner.
- Faites chauffer la poêle anti-adhésive à sec à feu moyen-vif et cuire le **fromage à griller** 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit joliment doré. Réservez bien la marinade dans le bol.



4. Préparer la vinaigrette et servir

- Ajoutez ⅔ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la marinade au miel et **thym**.
- Ajoutez l'**orzo**, le **concombre** et les légumes rôtis. Mélangez bien.
- Servez la **salade d'orzo** dans des assiettes creuses. Déposez-y les tranches de **fromage à griller**.
- Garnissez du reste du **persil**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Ensuite, baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Conchiglie en sauce crémeuse au brocoli et pesto

garnies de pecorino et d'amandes

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Conchiglie



Gousse d'ail



Échalote



Brocoli



Citron



Pesto



Crème liquide



Pecorino râpé AOP



Amandes grillées et salées




Basilic frais



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

Les conchiglie sont appréciées entre autres pour leur forme : celle d'un coquillage. La sauce s'y niche ainsi parfaitement, ce qui les rend encore plus savoureuses !

Détachez-moi ! 



Viande de porc fermier hachée

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, bol profond, râpe fine, casserole avec couvercle, écumoire, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3523 /842	721 /172
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	15,9	3,3
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	7,6	1,6
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes à couvert. Retirez-le de la casserole à l'aide d'une écumoire et réservez.
- Faites cuire les **pâtes** dans la même casserole 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**échalote**, l'**ail** et faites-les cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite la moitié du **brocoli** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Transférez le tout dans un bol profond. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y la **crème liquide** et 50 ml d'eau de cuisson des **pâtes** par personnes. Mixez le tout au mixeur plongeant en **sauce** homogène.



3. Préparer la garniture

- Versez la **sauce** dans la même sauteuse et ajoutez-y le **pesto**, la moitié du **pecorino** et le reste de **brocoli**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Remuez bien le tout et faites réduire 2 à 3 minutes à feu doux.
- Prélevez le zeste de **citron** au-dessus du petit bol. Coupez le **citron** en 6 quartiers.
- Hachez grossièrement les **amandes** et taillez le **basilic** en lanières.



4. Servir

- Pressez 1 quartier de **citron** par personne au-dessus de la **sauce**, puis ajoutez-y les **pâtes** et mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson pour éclaircir la **sauce**.
- Hors du feu, ajoutez-y la moitié du zeste de **citron** et du **basilic**. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez-les des **amandes**, ainsi que du **pecorino**, du **basilic** et du zeste de **citron** restants.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Chawarma végétarien au wok

nouilles et gomasio

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Chawarma végétarien



Nouilles mie



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Gomasio



Citron vert



Mélange de légumes avec chou blanc



Huile de sésame



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

Ce chawarma végétarien a la consistance de la viande mais aussi ses nutriments principaux : protéines, fer et vitamine B12.

Détachez-moi !



Chawarma végétarien

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, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chawarma végétarien* (g)	80	160	240	360	400	520
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Sambal Lucullus (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	2900 / 693	677 / 162
Lipides total (g)	28	7
Dont saturés (g)	3,6	0,8
Glucides (g)	79	18
Dont sucres (g)	32,2	7,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,4	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok - ou la sauteuse - à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **chawarma végétarien** 6 minutes. Ajoutez-y le miel dans la dernière minute. Réservez le **chawarma** hors du wok/sauteuse.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** et coupez le **citron vert** en 8 quartiers.



2. Cuire

- Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le même wok/sauteuse à feu vif.
- Ajoutez-y l'**ail** et les légumes puis faites cuire 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes « al dente » dans la casserole.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



3. Mélanger

- Ajoutez les **nouilles**, le **chawarma**, l'**huile de sésame**, la **sauce asiatique douce**, le sambal - ou harissa et la **sauce soja** aux légumes.
- Mélangez bien le tout et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé. Pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



4. Servir

- Servez les **nouilles** dans des bols.
- Saupoudrez de **gomasio**.
- Accompagnez de 1 quartier de **citron vert** par personne.

Le saviez-vous ? 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Escalope de poulet panée et riz à l'ail & gingembre

sauce à l'asiatique, oignon nouveau et salade de chou & carotte croquante

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique
douce



Oignon nouveau



Gingembre frais




Escalope panée
croustillante de poulet
Oranjevoen



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

Mais au fait, comment pousse le gingembre ? Le gingembre
est une racine et pousse comme une pomme de terre si vous
le plantez en terre.

Détachez-moi ! 



Escalope de poulet
Oranjevoen

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, râpe, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1½	2
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (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)	3841 /918	586 /140
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	104	16
Dont sucres (g)	22,7	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon. Râpez le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez-le en séparant le blanc du vert. Râpez la **carotte**.
- Dans le bol, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Ajoutez-y la **carotte** râpée et le **chou émincé** puis mélangez bien (voir conseil). Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Conseil : Émincez éventuellement encore plus finement le chou avant de l'ajouter au bol.



2. Cuire le riz

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon nouveau** et le **gingembre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et le bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le riz mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade au dîner le lendemain par exemple.



3. Cuire l'escalope panée

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez-y l'**escalope panée** et faites-la cuire/dorer 6 minutes, en la retournant régulièrement.
- Retirez l'**escalope panée** de la poêle et coupez-la en lanières.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, la **sauce asiatique douce** et 1 cc d'eau par personne.



4. Servir

- Servez le **riz à l'ail et au gingembre** dans des assiettes creuses. Accompagnez des crudités à l'aigre-douce.
- Disposez les lanières d'**escalope panée** sur le **riz**.
- Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau** et arrosez de la **sauce**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pâtes à la courgette en sauce crémeuse au fromage aux fines herbes mini-tomates roma et basilic

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates roma



Gouda râpé



Fromage frais
aux fines herbes



Basilic frais



Noix concassées



Spaghetti



Crème de basilic



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !

Détachez-moi ! 



Haché de bœuf et porc
assaisonné

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, râpe, casserole, 2x petit bol

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
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3138 /750	712 /170
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	12,7	2,9
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	10,6	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Râpez la **courgette** et coupez les **mini-tomates roma** en deux.



2. Cuire

- Faites cuire les **spaghetti** dans la casserole 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **mini-tomates roma** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **courgette** râpée et faites cuire 3 à 4 minutes.



3. Mélanger les aromates

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **fromage aux fines herbes**, la **crème de basilic** et la moitié du **fromage râpé**.
- Ciselez finement le **basilic**. Pendant ce temps, préparez la garniture dans l'autre petit bol en mélangeant le reste de **gouda râpé**, les **noix concassées** et le **basilic**. Réservez.

Le saviez-vous ? 🍋 La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale. Les acides gras oméga-3 sont bons pour le cœur et les artères. Les huiles de lin et de soja en contiennent aussi.



4. Mélanger

- Ajoutez les **spaghetti**, le mélange à base de **fromage frais aux fines herbes** et le vinaigre balsamique noir aux légumes.
- Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement avec du poivre et du sel à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et garnissez du mélange à base de **noix** et de **basilic**.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de poulet au curry crémeuse

pak-choï, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Sauce vietnamienne



Émincé de cuisse de poulet



Citronnelle fraîche



Pomme de terre



Sauce de poisson



Échalote



Carotte



Pak-choï



Épices de curry jaune



Crème fraîche liquide



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

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

Détachez-moi !



Émincés de poulet

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

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3117 / 745	366 / 88
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	23	2,7
Glucides (g)	45	5
Dont sucres (g)	14	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	4,3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'**échalote** et détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.

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



2. Préparer la soupe

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

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



3. Apprêter la soupe

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



4. Servir

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

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Enchiladas végétariennes au fromage et crème aigre

salsa de tomate, haricots noirs et épices pour BBQ

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Poivron



Oignon nouveau



Haricots noirs



Tomate



Tortillas



Concentré de tomate



Épices mexicaines



Épices pour BBQ



Citron vert



Crème aigre bio



Gouda vieux râpé



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

Vous assaisonnez vos enchiladas d'épices pour BBQ. Celles-ci renferment du chili en poudre et du paprika fumé et viennent ainsi agréablement corser ce plat.

Détachez-moi ! 



Boeuf haché à la mexicaine

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, grande sauteuse, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	2971 / 710	475 / 114
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	21	3,4
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le **poivron** en petits dés. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Réservez 2 cs du vert de l'**oignon nouveau** par personne pour la **salsa**.

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



4. Préparer la salsa de tomate

Lavez bien le **citron vert** et prélevez-en le zeste à la râpe fine au-dessus du petit bol. Coupez le **citron vert** en deux et pressez-en la moitié au-dessus du même petit bol. Détaillez l'autre moitié en quartiers. Ajoutez la partie verte d'**oignon nouveau** réservée, le reste de dés de **tomate** et le sucre au petit bol contenant le zeste et jus de **citron vert**. Mélangez bien et réservez.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle/sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, le **poivron** et le reste d'**oignon nouveau** 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, rincez les **haricots noirs** et égouttez-les. Coupez la **tomate** en dés.



5. Préparer les enchiladas

Tartinez les **tortillas** d'une fine couche de **crème aigre**. Réservez-en un peu pour la garniture. Garnissez les **tortillas** de sauce aux **haricots noirs**, mais réservez-en une partie pour en déposer sur le plat. Enroulez les **tortillas** et disposez-les dans le plat à four. Versez le reste de sauce par-dessus et saupoudrez de **fromage râpé**. Enfourez les **enchiladas** 10 à 14 minutes.



3. Préparer la sauce aux haricots

Ajoutez ensuite le **concentré de tomate**, les **épices mexicaines**, les **épices pour BBQ** (attention : ces 2 sortes d'épices piquent ! Dosez-les selon votre goût.) et ½ des dés de **tomate** à la poêle/sauteuse contenant les légumes. Faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez les **haricots noirs** et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire le tout 5 minutes à feu doux sans couvercle (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide, augmentez le feu.



6. Servir

Servez les **enchiladas** sur les assiettes. Accompagnez-les de la **salsa de tomate** et des quartiers de **citron vert**. Garnissez-les du reste de **crème aigre**.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti express aux crevettes à l'ail et au citron

en sauce tomate crémeuse et roquette

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomates cerises rouges



Crème liquide



Roquette



Oignon



Citron



Gousse d'ail



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

Les crevettes au citron et à l'ail ajoutent une note de fraîcheur à ce plat savoureux - prêt en 15 minutes seulement !

Détachez-moi ! 



Crevettes

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, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes 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)	2703 /646	542 /130
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,6	1,9
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	12,3	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol.
- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3. Préparer la sauce

- Ajouter la **crème liquide** à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute en remuant (voir conseil).
- Ajoutez les **spaghetti** et réchauffez 1 minute.

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.



2. Cuire les crevettes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les **tomates cerises**, les **crevettes**, l'**ail** et la moitié du jus de **citron** puis faites cuire 1 à 2 minutes.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon est un « super légume » ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.



4. Servir

- Servez les **spaghetti** en sauce dans des assiettes creuses.
- Dispersez-y la **roquette** et arrosez du jus de **citron** restant.
- Garnissez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Bowl de boulgour au poulet aux épices mexicaines

avocat, tomate et chips de tortilla à la betterave

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices mexicaines



Tomate



Boulgour



Épices mexicaines



Citron vert



Avocat



Oignon rouge émincé



Nachos à la betterave



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

Saviez-vous que l'avocat mûrit plus vite si vous le placez à côté d'une banane dans votre corbeille à fruits ? Et pour que cela aille encore plus vite, enveloppez les deux dans un sac en papier !

Détachez-moi !



Poulet haché à la mexicaine

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, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	75	150	150	225
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	5	10	15	20	25	30
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3694 / 883	612 / 146
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	11,1	1,8
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	5	0,8
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement.
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau. Épluchez-le et détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez la **tomate** en dés.

Le saviez-vous ? 🌱 Le **boullgour** est produit à partir de céréales complètes. Comparées aux céréales raffinées, les céréales complètes sont plus riches en fibres, mais renferment aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.



2. Cuire le poulet haché

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 minute.
- Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.



3. Préparer la sauce

- Coupez le **citron vert** en quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût), l'eau et le jus de 1 quartier de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **boullgour** dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y le **poulet haché**, la **tomate**, l'**avocat** et les **chips de tortilla**.
- Garnissez des quartiers de **citron vert** restants.
- Arrosez de la sauce, puis salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade garnie de betterave et fromage de chèvre

vinaigrette fraise-balsamique et petit pain

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fromage de chèvre frais



Betteraves rouges cuites



Noix concassées



Pomme



[Mini-]concombre



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Ciabatta complète



Sauce à la fraise



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

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les artères et le cerveau.

Détachez-moi !



Cuisses de poulet assaisonnées

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

Saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	60	125	200	250	325	375
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	3264 / 780	591 / 141
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	21,5	3,9
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	21,6	3,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	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.
- Pesez la **betterave** et détaillez-la en dés (voir conseil).
- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez le **concombre** en dés.
- Coupez la **pomme** en quarts. Retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en dés.

Conseil : Attention : la betterave tache. Utilisez des gants ou enveloppez vos mains dans un sac à sandwich avant de la couper.



2. Griller les noix

- Enfourez le **petit pain** 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix concassées** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

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



3. Cuire la pomme

- Dans le saladier, mélangez la **sauce à la fraise** avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre le beurre dans la poêle des **noix** et cuire l'**oignon** avec les dés de **pomme** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Gardez bien un œil sur la poêle et utilisez éventuellement un peu plus de beurre pour que les dés de pomme n'attachent pas.



4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez le mélange de **salades** et le **concombre** au saladier. Mélangez avec la vinaigrette.
- Disposez la **salade** sur les assiettes.
- Garnissez-la des dés de **betterave**, de la **pomme**, de l'**oignon** et des **noix**.
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et accompagnez du **petit pain**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût puis servez sur la salade.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de nouilles aux crevettes et pak-choï

en bouillon au sésame avec maïs et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Crevettes



Nouilles mie



Mélange de
gingembre, d'ail et
de piment rouge



Pak-choï



Maïs conserve



Radis



Tahini



Oignons frits




Gomasio



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

Avec ses tiges croquantes et feuilles tendres, le pak-choï est un légume polyvalent et nutritif. Originare de Chine, il est souvent utilisé dans la cuisine asiatique en raison de sa saveur douce et juteuse.

Détachez-moi ! 



Crevettes

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, petit bol, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	45	100	140	180	240	280
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Tahini (g)	20	35	50	70	85	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 /619	337 /81
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	7,4	1
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	9,1	1,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les nouilles

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire les **nouilles** 4 à 6 minutes. Réservez hors du feu, sans les égoutter.
- Pendant ce temps, retirez la base dure du **pak-choï**, puis émincez finement les feuilles et les tiges. Réservez-les séparément.



2. Cuire les crevettes

- Dans le wok, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les **crevettes**, les tiges de **pak-choï** et le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de **pak-choï** et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



3. Apprêter

- Égouttez le **maïs** et coupez les **radis** en quatre (voir conseil).
- Dans le petit bol, mélangez le **tahini**, la **sauce soja** et le vinaigre de vin blanc (voir conseil de santé).
- Juste avant de servir, ajoutez la sauce aux **nouilles**.

Conseil : Si vous n'aimez pas les radis crus, ajoutez-les dans la casserole contenant les nouilles.

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja. Ajoutez-en éventuellement à table à votre convenance.



4. Servir

- Servez la **soupe de nouilles** dans des bols.
- Déposez-y le **maïs**, les **radis**, les **crevettes** et le **pak-choï**.
- Garnissez des **oignons frits** et du **gomasio**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger de poulet et courgette caprese

pommes de terre et sauce balsamique à l'oignon

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Tomate



Courgette



Épices italiennes



Mozzarella



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Basilic frais



Burger de poulet Oranjehoen



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger 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 !



Burger de poulet

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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)	3188 /762	454 /109
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,2	2,7
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	10	1,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Taillez la **courgette** en rondelles et déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Ajoutez-y les **épices siciliennes** et la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez et enfournez 20 à 22 minutes.
- Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Transférez-les dans la sauteuse et ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes, à couvert, à feu moyen-doux.



2. Cuire le burger

- Égouttez les **pommes de terre** si nécessaire, puis ajoutez le reste d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ajoutez-y les **épices italiennes**, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Dans la poêle, faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif et cuire le **burger** 4 minutes, en le retournant régulièrement. Ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Lorsque le **burger** est cuit, réservez-le hors de la poêle.



3. Préparer la courgette caprese

- Déglacez l'**oignon** avec la moitié du vinaigre balsamique. Baissez le feu puis ajoutez le reste de beurre. Laissez réduire le tout jusqu'au service.
- Coupez la **mozzarella** et la **tomate** en tranches. Ciselez le **basilic**.
- Sur une assiette, présentez la **tomate**, la **courgette** et la **mozzarella** en alternant les tranches.
- Salez et poivrez à votre goût. Arrosez d'huile d'olive vierge extra et du reste de vinaigre balsamique. Garnissez du **basilic**.



4. Servir

- Servez le **burger** et les quartiers de **pommes de terre** sur les assiettes.
- Arrosez-les de la **sauce balsamique à l'oignon**.
- Accompagnez de la **courgette caprese**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl au poulet assaisonné et couscous perlé

légumes rôtis et labné

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Couscous perlé



Labné



Oignon



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Aubergine



Gousse d'ail



Carotte



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le labné - fromage frais à base de yaourt égoutté - donne une touche de fraîcheur à ce bowl rempli de saveurs.

Détachez-moi ! 



Émincés de cuisse de poulet assaisonnés

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Labné* (g)	40	60	80	100	140	160
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* 100 200 300 400 500 600 (g)

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	548 / 131
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	5	1
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	12,1	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez la **carotte** et détaillez-la, tout comme l'**aubergine**, en fines demi-rondelles. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



2. Rôtir l'aubergine et la carotte

Dans le grand bol, mélangez l'**aubergine** et la **carotte** avec la moitié des **épices africaines** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Disposez l'**aubergine** et la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 12 minutes.



4. Rôtir les tomates cerises et l'oignon

Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises**. Dans le même bol utilisé pour l'**aubergine** et la **carotte**, mélangez les **tomates cerises** et l'**oignon** avec le reste d'**épices africaines** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Ajoutez-les aux légumes sur la plaque de cuisson et enfournez à nouveau 5 à 6 minutes.



5. Cuire le poulet

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 2 minutes. Ajoutez le **poulet** et faites-le cuire 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



3. Cuire le couscous perlé

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire. Égrenez-le à la fourchette et réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **couscous perlé** dans des assiettes creuses. Déposez les **légumes rôtis** et le **poulet** dessus. Garnissez du **labné**.

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

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Mini-tortillas au blé complet garnies de pois-chiches épicés

salade de concombre et gomasio

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces mini-tortillas au blé complet sont délicieuses, mais aussi nutritives ! Elles sont en effet riches en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Gousse d'ail



Oignon



Pois chiches



Mélange d'épices coréennes



Concentré de tomate



Lait de coco



[Mini-]concombre



Roquette et mâche



Mini-tortilla au blé complet



Yaourt entier bio



Menthe fraîche



Gomasio



Poulet effiloché

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 bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	45	90	135	180	225	270
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	45	90	135	180	225	270
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2774 / 663	457 / 109
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	14,1	2,3
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	16,5	2,7
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon (voir conseil). Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Égouttez et rincez les **pois chiches**. Efficuez la **menthe** et ciselez-la en fines lanières.

Conseil : Si vous avez des difficultés à mesurer une petite quantité de bouillon, préparez dans ce cas 500 ml de bouillon avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois, ou le conserver pour une soupe le lendemain midi par exemple.



4. Réduire

Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon, puis laissez épaissir la sauce des **pois chiches** 4 à 6 minutes à feu moyen. Remuez de temps en temps et écrasez éventuellement légèrement les **pois chiches** avec le dos d'une cuillère. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer la sauce au yaourt

Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, la moitié de la **menthe** et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



5. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles. Dans le grand bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le mélange de **salades** et le **concombre** puis mélangez bien. Enfourez les **mini-tortillas** 2 à 3 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez les tortillas moelleuses, enveloppez-les dans du papier aluminium avant de les enfourner.



3. Cuire les pois chiches

Préchauffez le four à 200°C (voir conseil). Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen et revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 à 5 minutes. Ajoutez les **épices coréennes**, le **concentré de tomate** et les **pois chiches**. Faites cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à libérer leur parfum.

Conseil : Vous préchauffez le four à cette étape pour y réchauffer plus tard les tortillas. Mais si vous cuisinez pour un nombre réduit de personnes, vous pouvez aussi choisir de le faire dans une poêle.



6. Servir

Garnissez les **mini-tortillas** d'un peu de **salade de concombre** et des **pois chiches épicés**. Arrosez de sauce au **yaourt**. Saupoudrez du **gomasio** et du reste de **menthe**. Servez la **salade de concombre** restante en accompagnement.

Bon appétit !



Réchauffez le poulet effiloché dans une poêle, sans matière grasse, 4 à 5 minutes. Garnissez les wraps du poulet effiloché et des autres garnitures. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Bowl façon cheeseburger

croûtons, salade et sauce sucrée-fumée

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tomate



Oignon



Salade iceberg



Ketchup fumé



Ciabatta blanche



Petits burgers porc-bœuf



Red Leicester râpé



Paprika fumé en poudre



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

Contrairement à ce que l'on peut penser, la tomate n'est pas un légume mais bien un fruit et plus précisément une variété de fruit.

Détachez-moi !



Petit hamburger

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade iceberg* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Petits burgers porc-bœuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Red Leicester râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2845 / 680	646 / 154
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,9	2,7
Glucides (g)	41	9
Dont sucres (g)	14,2	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	2,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la moitié de l'**oignon** en dés et le reste en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y les dés d'**oignon** puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien et remuez de temps en temps.

Le saviez-vous ? 🌱 L'oignon renferme des bienfaits souvent méconnus ! Il est en effet riche en fibres, vitamines B, mais aussi en antioxydants et vitamine C.



2. Préparer les croûtons

- Coupez la **ciabatta** en dés de 1 cm. Dans le bol, mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et le **paprika fumé**. Salez et poivrez.
- Dispersez les **croûtons** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Coupez la **tomate** en dés et déchirez grossièrement la **salade**.



3. Cuire les burgers

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'**oignon** et les **mini-burgers** 4 à 6 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, mélangez le **ketchup fumé** avec la mayonnaise, la moutarde, le miel et l'**oignon** mariné.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Déposez-y les dés de **tomate**, les **croûtons**, les **mini-burgers** et les **oignons frits**.
- Parsemez de **sauce** et garnissez du **fromage**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Œufs brouillés à la méditerranéenne

pommes de terre sautées et fromage grec

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



[Mini]-concombre



Tomate



Oignon nouveau



Mesclun



Œuf



Fromage grec



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

Des œufs brouillés au dîner ? Pourquoi pas ! Ce plat est un plein de vitamines et convient à tous les repas.

Détachez-moi ! 



Burger de poulet

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, saladier, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2987 /714	406 /97
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	7,5	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les soigneusement puis taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes de terre** 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les légumes

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon nouveau** et le reste de **tomate** 3 à 4 minutes.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Coupez la **tomate** en dés. Émiettez le **fromage grec**.

Le saviez-vous ? 🌱 Cette recette contient plus de 300 g de légumes !



5. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol puis salez et poivrez. Transférez dans la poêle avec le reste de **fromage grec** puis laissez figer les **œufs** en remuant.

Le saviez-vous ? 🌱 L'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont l'on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



3. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le **concombre**, le **mesclun** ainsi que la moitié du **fromage grec** et de la **tomate**.



6. Servir

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **potatoes de terre sautées**, la **salade** et de la mayonnaise.

Bon appétit !



Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le burger 5 minutes de chaque côté. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Dahl garni de pois chiches croquants et pain naan

lait de coco, épinards et citron vert

Vegan

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gingembre frais



Carotte



Curry en poudre



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges
fendues



Épinards



Pain naan
aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices
africaines



Coriandre fraîche



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

Vous servez ce savoureux dahl avec du pain naan assaisonné.
La combinaison parfaite !

Détachez-moi !



Émincés de poulet

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, essuie-tout, tamis

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	394 / 94
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	16,2	2
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	16,2	2
Fibres (g)	27	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et râpez finement le **gingembre**. Coupez la **carotte** en dés d'environ 1 cm (voir conseil).

Conseil : Coupez bien les carottes en petits dés pour qu'elles cuisent mieux.



4. Rôtir les pois chiches

Égouttez et rincez les **pois chiches**, puis épongez-les avec l'essuie tout. Dans le bol, mélangez-les au reste d'**épices africaines**. Ajoutez-y l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.



2. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, le **gingembre** et la **carotte** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le **curry en poudre**, le **concentré de tomate** et la moitié des **épices africaines**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la sauteuse et portez à ébullition.



5. Apprêter

Enfournez le **pain naan** 3 à 4 minutes. Coupez-le ensuite en pointes. Ciselez finement la **coriandre** et coupez le **citron vert** en 6 quartiers. Lorsque le **dahl** est cuit, pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.



3. Ajouter les lentilles

Ajoutez les **lentilles**, assaisonnez de sel et de poivre et faites cuire le **dahl** 20 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. À mi-cuisson, remuez et ajoutez les **épinards**. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **dahl** devient trop sec.

Le saviez-vous ? 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Elles sont aussi une bonne source de fibres, de protéines et autres minéraux, tels que le magnésium et le potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



6. Servir

Servez le **dahl** dans des bols et déposez les **pois chiches croustillants** dessus. Garnissez de la **coriandre**. Accompagnez des pointes de **naan** et du reste de quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pain de viande hachée à la mozzarella et sauce tomate

frites maison et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Chapelure panko



Oignon



Haricots verts



Mozzarella



Mélange d'épices siciliennes



Concentré de tomate




Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



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

Votre pain de viande deviendra agréablement croustillant grâce au panko, une chapelure japonaise à gros grains.

Détachez-moi ! 



Viande hachée de bœuf et porc

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Haricots verts* (g)	150	300	600	600	900	900
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3636 / 869	500 / 119
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	16,5	2,3
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	13,1	1,8
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 210°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en **frites** de 1 cm maximum d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, la moitié des **épices siciliennes**, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert à petit bouillon. Égouttez-les et réservez.

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



2. Former le pain de viande

Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, la **chapelure panko**, l'**ail**, le reste d'**épices siciliennes** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez généreusement. Malaxez le tout et modelez une forme de **pain**. Disposez le **pain de viande** dans le plat à four et enfournez-le 25 minutes en même temps que les **frites**. Retirez le **pain de viande** du four et réservez-le jusqu'à l'étape 5.



5. Apprêter le pain de viande

Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux. Parsemez le **pain de viande hachée** de **sauce tomate** et **mozzarella**. Remettez le plat contenant le **pain de viande** au four et poursuivez-en la cuisson encore 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** soit fondue (voir conseil).

Conseil : Si le pain de viande n'est pas encore tout à fait cuit, enfournez-le 5 à 10 minutes de plus.



3. Préparer la sauce tomate

Pendant ce temps, préparez le bouillon. Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et ajoutez-y le sucre, le **concentré de tomate** et le bouillon. Laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Coupez le **pain de viande** à la **mozzarella** en tranches et servez-les sur les assiettes. Accompagnez des **frites maison** et **haricots verts**. Ajoutez la **sauce tomate** restée dans le plat à four sur le **pain de viande**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tacos au poisson croustillant

légumes à l'aigre-douce et mayonnaise au paprika fumé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



[Mini-]concombre



Carotte



Chapelure panko



Épices mexicaines



Mini-tortilla



Radicchio et
laitue iceberg



Paprika fumé
en poudre



Mayonnaise



Filet de pangasius




Oignon



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

Comparée à la chapelure classique, la texture du panko est moins fine et donne donc une croûte encore plus croustillante une fois frite.

Détachez-moi ! 



Filet de merlu

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, bol, assiette creuse, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Radichio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (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)	3611 / 863	594 / 142
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	12,4	2
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Détaillez le **concombre** et la **carotte** en longs rubans fins à l'éplucheur ou rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y l'**oignon** et les rubans de **légumes**, mélangez bien puis réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps.

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



2. Cuire le poisson

- Dans l'assiette creuse, mélangez le **chapelure panko** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre.
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis coupez-le en 3.
- Badigeonnez-le avec ½ de la **mayonnaise** puis passez-le dans la **chapelure panko**.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **poisson** 3 à 5 minutes.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec le **paprika fumé**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Tartinez les **tortillas** de **mayonnaise au paprika fumé**.
- Garnissez-les de **salade**, d'une partie des **légumes à l'aigre-douce** et de **poisson croustillant**.
- Accompagnez du reste de **légumes à l'aigre-douce**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp d'épinards à l'ail et saucisse de porc fermière

champignons, noisettes grillées et basilic frais

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Champignons



Oignon



Gousse d'ail



Saucisse de porc fermière



Noisettes



Épinards



Basilic frais



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

La noisette est un fruit à coque sain, riche en vitamines, notamment en vitamine B et particulièrement en vitamine E.

Détachez-moi ! 



Saucisse fermière

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, 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
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (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
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3577 / 855	496 / 119
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	8,2	1,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Lavez bien ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole, couvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez puis réservez sans couvercle.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en fines lamelles. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.



3. Préparer le jus

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Incisez la peau de la **saucisse** et pressez-en la chair dans la poêle. Ajoutez-y l'**oignon** et faites cuire 2 à 3 minutes en émiettant la **viande**. Ajoutez les **champignons** et faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez le ketjap, la même quantité de moutarde et le beurre. Émiettez-y le bouillon cube puis déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu et laissez réduire jusqu'au service.



4. Griller les noix

Concassez grossièrement les **noisettes**. Faites chauffer une 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et grillez les **noisettes** 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les hors de la poêle. Ensuite, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et revenez l'**ail** 1 minute. Déchirez-y les **épinards** et poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Éteignez le feu.



5. Préparer le stoemp

Écrasez les **potatoes**. Ajoutez-y 1 filet de lait, le reste de moutarde et éventuellement un peu de beurre à votre convenance. Incorporez-y les **épinards** à l'**ail** puis salez et poivrez généreusement. Mélangez bien et gardez au chaud jusqu'au service. Ciselez le **basilic** en lanières.

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



6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Déposez-y le **mélange de viande & champignons en jus**. Garnissez des **noisettes grillées** et du **basilic**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles sautées au bœuf et oignons frits

sauce à l'asiatique, chou et brocoli

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Sauce asiatique douce



Gousse d'ail



Chou pointu
et brocoli



Nouilles plates
de riz



Oignons frits



Oignon



Mélange d'épices
coréennes



Bœuf haché
aux épices
orientales



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

Le chou pointu et le brocoli ont été précoupés pour vous.
Vous gagnez du temps en cuisine !

Détachez-moi !



Haché de bœuf assaisonné

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 avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou pointu et brocoli* (g)	150	300	500	600	800	900
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [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)	2828 / 676	682 / 163
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	11,4	2,7
Glucides (g)	66	16
Dont sucres (g)	16,8	4,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	7
Sel (g)	3,8	0,9

Allergènes

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



1. Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et l'**oignon** avec le **chou** et le **brocoli** 4 à 5 minutes à couvert.



2. Cuire les nouilles

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les **nouilles** et faites-les cuire 6 à 7 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Arrosez du reste d'huile de tournesol. Mélangez bien puis réservez.
- Ajoutez les **épices coréennes** et le **bœuf haché** aux **légumes**. Faites cuire 3 minutes en émettant la **viande**.



3. Préparer la sauce

- Réduisez le feu puis ajoutez la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja** et le ketjap (voir conseil de santé).
- Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.

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



4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez les **nouilles** à la poêle puis mélangez bien.
- Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le des **oignons frits**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin d'émincés façon poulet et brocoli

sauce au fromage maison et garniture panko

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Brocoli



Oignon



Gouda râpé



Chapelure panko



Gousse d'ail



Crème liquide



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Émincés végétariens façon poulet



Noix de muscade

INGRÉDIENT AMÉLIORÉ



Ingrédient amélioré dans votre box ! Nous avons réduit la teneur en matières grasses de notre crème liquide, tout en conservant son goût délicieux et crémeux. De cette façon, vous en profitez de manière responsable. *Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*



Émincés de poulet végétarien

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, poêle avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	70	140	210	280	350	420
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3439 / 822	533 / 127
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	23,1	3,6
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	5,4	0,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez les **potatoes de terre** et détaillez-les en dés de 3 cm. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **potatoes de terre** 20 à 25 minutes à couvert. Retournez régulièrement.



4. Préparer la sauce

Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la casserole en inox et revenir l'**ail** 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez-y la farine. Lorsqu'elle commence à brunir, émiettez-y le bouillon cube, ajoutez-y la **crème liquide** et la quantité d'eau indiquée par personne. Portez à ébullition et remuez sans cesse pour éviter la formation de grumeaux.



2. Cuire le brocoli

Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 minutes dans la casserole, à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.

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



5. Composer le gratin

Réduisez le feu et ajoutez le **noix de muscade** et le reste du **fromage** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **émincés façon poulet**, le **brocoli** et les **épices du Moyen-Orient** aux **potatoes de terre**. Mélangez bien puis transférez le tout dans le plat à four.

Conseil : Ajoutez 1 filet d'eau en plus si la sauce est trop épaisse. Si elle est au contraire trop liquide, ajoutez-y un peu de farine.



3. Préparer la garniture

Dans le bol, mélangez l'**oignon** avec la **chapelure panko** et la moitié du **fromage râpé**. Salez et poivrez puis réservez. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez finement la **noix de muscade** (voir tableau des ingrédients).



6. Servir

Versez la **sauce au fromage** puis mélangez bien. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour bien répartir. Saupoudrez du mélange à base de **panko**. Enfouissez 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **panko** soit dorée. Servez le **gratin** sur les assiettes.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Rigatoni al forno et boulettes de viande maison

lardons, Parmigiano Reggiano et basilic

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Haché de porc et
bœuf aux épices
italiennes



Chapelure panko



Lardons



Rigatoni



Parmigiano
Reggiano AOP



Tomates
cerises en boîte



Tomate



Basilic frais



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son
nom à celui des provinces où il est produit : Parma et Reggio
Emilia.

Détachez-moi ! 



Haché de bœuf et porc
assaisonné

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, sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole

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
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	¼	1	¾	1	1¼	2
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3473 / 830	649 / 155
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12,1	2,3
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	13,4	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Dans le bol, mélangez la **viande hachée** avec la **chapelure panko** et la moitié du **fromage italien** et de l'**oignon**.
- Salez et poivrez puis malaxez bien et formez 3 **boulettes** par personne.



2. Cuire les boulettes

- Pour les **rigatoni**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **lardons** et les **boulettes** 2 à 3 minutes. Réservez les **boulettes** hors de la sauteuse.
- Ajoutez l'**ail** et le reste de l'**oignon** aux **lardons**, puis faites-les cuire 2 à 3 minutes.



3. Cuire les rigatoni

- Déglacez avec le vinaigre de vin rouge. Ajoutez les **tomates cerises** en conserve puis remettez les **boulettes** dans la sauteuse.
- Mélangez bien puis couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes « al dente » puis égouttez-les et transférez-les dans le plat à four.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez le **basilic** en lanières.



4. Servir

- Ajoutez la **tomate** et la moitié du **basilic** à la sauce. Salez et poivrez à votre goût puis transférez dans le plat à four.
- Saupoudrez du reste du **fromage** et enfournez 10 minutes.
- Servez les **rigatoni al forno** sur les assiettes et garnissez du reste de **basilic**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet en sauce au curry jaune

riz de chou-fleur et poivron

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Poivron



Oignon



Riz long grain



Émincés de poulet
aux épices kebab



Épices de curry jaune



Lait de coco




Riz de chou-fleur



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

Au lieu du riz ordinaire, vous utilisez ici du riz de chou-fleur : non seulement il cuit plus vite, mais il contribue aussi à vos apports en légumes.

Détachez-moi ! 



Émincés de cuisses de poulet assaisonnés

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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Émincé de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	558 /133
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	16,9	3,2
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	6	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Préparer le curry

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, le **poivron**, l'**oignon** et le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Incorporez enfin le **lait de coco**, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le riz de chou-fleur

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **riz de chou-fleur** 3 à 4 minutes en remuant. Salez et poivrez généreusement à votre goût.



4. Servir

- Mélangez le **riz de chou-fleur** au **riz** classique.
- Servez dans des assiettes creuses et déposez-y le **poulet au curry**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le chou-fleur est riche en calcium (bon pour les os et les dents). Mais il contient aussi beaucoup de vitamine C (utile à notre résistance physique), de potassium (pour une bonne pression artérielle) et de fibres (pour des intestins en bonne santé).

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa de tomate

oignon mariné et ketchup fumé

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Bâtonnets de poivron



Bœuf haché
assaisonné



Tomate



Coriandre fraîche



Fromage grec



Avocat



Ketchup fumé




Tortillas



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

Saviez-vous que votre avocat mûrit plus vite si vous le placez à côté d'une banane ? Et encore plus vite si vous les regroupez dans un sac en papier fermé ?

Détachez-moi ! 



Bœuf haché à la mexicaine

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, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (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)	3226 / 771	639 / 153
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	13,8	2,7
Glucides (g)	59	12
Dont sucres (g)	11,2	2,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



1. Mariner l'oignon

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil 1).
- Émincez finement l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'**oignon** et 1 pincée de sel (voir conseil 2).
- Réservez et remuez de temps en temps.

Conseil : Vous pouvez aussi réchauffer brièvement les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four et d'utiliser du papier aluminium.

Conseil 2 : Vous pouvez aussi ajouter 1 pincée de sucre si vous le souhaitez.



2. Réchauffer les tortillas

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le reste d'**oignon** et la moitié du **poivron** puis faites cuire 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement ici.



3. Préparer la salsa

- Coupez la **tomate** en dés, émiettez le **fromage grec** puis transférez les deux dans le bol.
- Ciselez finement la **coriandre** et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-le en tranches.



4. Servir

- À table servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses **fajitas** à sa guise.
- Utilisez le reste de **poivron** et de **coriandre** comme garnitures.
- Accompagnez du **ketchup fumé**.
- Servez les **tortillas** sur les assiettes.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gigli au portobello en sauce crémeuse

épinards, tapenade de tomate et noix

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Épinards



Épices pour BBQ



Tapenade de tomate



Portobello



Oignon



Sauce soja



Crème fraîche
épaisse bio



Noix concassées



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

Dans cette recette, vous assaisonnez le portobello d'épices pour BBQ et de sauce soja. Un vrai régal !

Détachez-moi ! 



Poulet haché à la mexicaine

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, casserole, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tapenade de tomate* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche épaisse bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	758 / 181
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	12,6	2,8
Glucides (g)	83	19
Dont sucres (g)	9	2
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil). Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **portobello** en deux, puis en lamelles.
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Prélevez-en au moins 100 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



2. Cuire le portobello

- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et cuire le **portobello** jusqu'à ce qu'il ait réduit que l'humidité s'en soit évaporée.
- Ajoutez les **noix** et ¾ cc d'**épices pour BBQ** par personne (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Faites 3 minutes avant de déglacer avec la **sauce soja**. Réservez dans le petit bol.



3. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même sauteuse et cuire/dorer l'**ail** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le reste d'**épices pour BBQ** à la dernière minute.
- Ajoutez la **crème fraîche**, la **tapenade de tomate** et 50 ml d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien.
- Baissez le feu et déchirez-y les **épinards**, en plusieurs fois si nécessaire (voir conseil).

Conseil : Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un peu plus d'eau de cuisson pour l'éclaircir.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** à la **sauce** puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et déposez-y le **portobello** et les **noix**.

Le saviez-vous ? 🍄 Le portobello est riche en vitamine B2. Celle-ci permet de maintenir un bon niveau d'énergie et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous êtes végétarien, ou végétalien, cuisinez régulièrement des champignons pour en éviter les carences.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Boulettes de viande à la thaïlandaise laquées

nouilles au sésame, cacahuètes et basilic thaï

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Mélange de légumes avec chou blanc



Sauce asiatique douce



Basilic thaï frais



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Huile de sésame



Citron vert



Ketjap



Nouilles mie



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

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

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc assaisonnées

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 avec couvercle, casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3506 / 838	763 / 182
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	14,1	3,1
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	25,7	5,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,5	0,8

Allergènes

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



1. Cuire les boulettes de viande

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



2. Préparer les garnitures

- Faites cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ciselez le **basilic thaï** en fines lanières.
- Concassez grossièrement les **cacahuètes** et coupez le **citron vert** en quatre.



3. Sauter les légumes

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



4. Servir

- Servez les **nouilles** dans des assiettes creuses ou grands bols et déposez-y les **boulettes de viande en sauce**.
- Garnissez des **cacahuètes** et du **basilic thaï**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Escalope de jambon en sauce balsamique à la fraise

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Escalope de jambon



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon




Sauce à la fraise



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

L'escalope de jambon de cette recette provient de l'arrière-train du porc, une pièce relativement maigre et savoureuse. Idéale pour un repas équilibré !

Détachez-moi ! 



Escalope de jambon

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (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 (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
À 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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	473 / 113
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la 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 ½ cs d'huile d'olive par personne et les ⅓ du **romarin**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez 30 à 35 minutes.



2. 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.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts contiennent des minéraux importants, comme du potassium par exemple. Celui-ci favorise une bonne pression artérielle. Ils contiennent aussi du fer et de l'acide folique, bons pour la vitalité.



3. Cuire l'escalope de jambon

Pendant ce temps, assaisonnez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**escalope** 5 à 7 minutes. Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Conservez la poêle et graisse de cuisson pour l'étape suivante.



4. 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 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Ensuite, coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre à la **sauce**, puis salez et poivrez à votre goût.



5. Poêler les haricots

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d'**oignon** 1 minute. Ajoutez les **haricots verts** et faites-les cuire 2 minutes à veuf vif en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Coupez l'**escalope** 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 !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de boulgour aux boulettes de poulet

sauce au poivron grillé, champignons et courgette

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Boulgour



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices siciliennes



Champignons



Courgette



Tomate




Sauce au poivron grillé



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

Faites revenir le soleil chez vous avec ces boulettes assaisonnées à l'italienne et ce boulgour aux épices siciliennes.

Détachez-moi ! 



Boulettes de poulet assaisonnées

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, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, spatule

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2590 / 619	514 / 123
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	61	12
Dont sucres (g)	7,3	1,4
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette**, les **champignons** et la **tomate** en dés.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire les **champignons** 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif. Ajoutez la **courgette**, la **tomate**, l'**oignon** et l'**ail** puis faites cuire 8 à 9 minutes.



3. Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes en utilisant une spatule pour les couper en deux.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.
- Ajoutez le **boulgour** et les **épices siciliennes** à la sauteuse contenant les **légumes** puis faites cuire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Incorporez la **sauce au poivron grillé** au **boulgour** et aux **légumes**.
- Servez dans des assiettes creuses ou grands bols.
- Disposez-y les **boulettes de viande**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp à l'asiatique

chou pointu et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Épices de curry vert



Œuf



Oignon



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Oignons frits



Miso blanc



Chou pointu émincé



Crème liquide



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« J'ai un net penchant pour la cuisine fusion, comme ici avec cette recette. Je ne suis pas vraiment fan de stoemp, mais comme j'adore la cuisine asiatique, j'ai pensé qu'il serait amusant de combiner les deux. »



Saucisse fermière

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, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épices de curry vert (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
Miso blanc (g)	10	20	30	40	50	60
Chou pointu émincé* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2937 / 702	467 / 112
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	18,5	2,9
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	16	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les, coupez-les en gros morceaux puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les **œufs** et faites-les cuire 4 à 8 minutes avec les **pommes de terre** (voir conseil).
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l'**oignon** en demi-rondelles.

Conseil : Ajustez le temps de cuisson en fonction de votre préférence de dégustation.



2. Préparer la sauce

- Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **chou** avec les **épices de curry vert** 6 à 7 minutes. Réservez ensuite hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 cs de beurre par personne et cuire l'**oignon** 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y la **sauce à l'asiatique** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la **sauce** 4 à 5 minutes à petit bouillon.



3. Préparer le stoemp

- Pendant ce temps, égouttez les **œufs** et les **pommes de terre**. Passez les **œufs** sous l'eau froide pour en stopper la cuisson puis réservez-les.
- Écrasez les **pommes de terre** avec la **crème** (voir conseil).
- Mélangez-y le **chou**, le **miso blanc** (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce soja**, du sel et du poivre.

Conseil : Ajoutez la crème petit à petit pour éviter que le stoemp ne devienne trop liquide.



4. Servir

- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez le **stoemp** sur les assiettes et déposez-y la **sauce** puis les **œufs** (sur le côté).
- Garnissez des **oignons frits** (voir conseil).

Conseil : Ajoutez-les juste avant de passer à table pour qu'ils restent bien croustillants.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes. Ensuite, couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Waterzooi crémeux au lieu noir

carotte, poireau et laurier

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir




Crème liquide



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

Vous préparez aujourd'hui un classique de Gand !
Le waterzooi était autrefois préparé avec du poisson pêché dans les rivières et canaux gantois.

Détachez-moi ! 



Colin

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

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2247 /537	248 /59
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	14,5	1,6
Glucides (g)	51	6
Dont sucres (g)	11,7	1,3
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon et ajoutez-y la **feuille de laurier**.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Taillez le **poireau** en rondelles et lavez-les bien. Lavez la **carotte** et coupez-la en fines demi-rondelles.



2. Préparer le waterzooi

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole ou marmite à soupe à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le **poireau**, la **carotte** et les **pommes de terre**. Mélangez bien puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient cuites.



3. Ciseler le persil

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Coupez le poisson en dés de 2 cm.
- Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, baissez le feu sous le **waterzooi** pour qu'il cesse de bouillir.



4. Servir

- Incorporez la **crème liquide** et la moitié du **persil**.
- Ajoutez le **poisson**, couvrez et faites pocher 3 à 5 minutes à feu doux.
- Servez le **waterzooi** dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **persil**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tempé glacé au miel et mayo à la sriracha

riz , légumes, gomasio et furikake

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Dés de tempé



Brocoli



Gousse d'ail



Rondelles de carotte



Furikake



Gomasio



Oignon



Purée de gingembre



Riz jasmin



Mayo à la sriracha



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

Détachez-moi ! 



Crevettes

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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes 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)	3008 / 719	703 / 168
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	3,1	0,7
Glucides (g)	89	21
Dont sucres (g)	19,7	4,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez le **riz** et la moitié de la **purée de gingembre** dans la casserole puis faites cuire 5 minutes à couvert.
- Ajoutez-y le **brocoli** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez, rincez à l'eau froide.
- Réservez les fleurettes de **brocoli** séparément.

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



2. Cuire les légumes

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **carotte** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.



3. Cuire le tempeh

- Ajoutez l'**ail**, le **tempeh** et le reste de la **purée de gingembre** à la poêle avec la **carotte** et l'**oignon** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, mélangez le **riz** et les dés de **brocoli** avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.



4. Servir

- Servez le **riz** avec les dés de **brocoli** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Déposez-y le **tempeh**, les fleurettes de **brocoli**, la **carotte** et l'**oignon**.
- Arrosez de **mayo à la sriracha** puis garnissez de **furikake** et **gomasio**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 5 minutes en remuant. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Minestrone aux orecchiette et Parmigiano Reggiano

ciabatta, herbes fraîches et crème de basilic

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Céleri-branche



Carotte



Concentré de tomate



Tomate



Feuille de laurier



Orecchiette



Persil plat et basilic frais



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



Ciabatta complète



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

Cette soupe de légumes s'inspire du *minestrone* italien. *Minestra* veut dire « soupe » en italien et *minestrone* signifie littéralement « grande soupe ».

Détachez-moi !



Boulettes de poulet assaisonnées

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, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Céleri-branche* (tige(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
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)	2745 /656	331 /79
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	6,8	0,8
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	16,8	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez les **branches de céleri** en quatre dans la longueur puis émincez-les finement. Taillez la **carotte** en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**ail**, l'**oignon**, le **céleri** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et réservez-les.



2. Préparer la soupe

- Ajoutez le **concentré de tomate** aux **légumes** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les **légumes** n'attachent au fond de la casserole.
- Ajoutez ensuite les dés de **tomate** puis déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la **feuille de laurier** puis couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes à petit bouillon.



3. Enfourner la ciabatta

- Ajoutez les **pâtes** et faites-les cuire 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Goûtez la **soupe** et poursuivez-en la cuisson, sans couvercle si vous le souhaitez, pour en intensifier la saveur (voir conseil).
- Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Ciselez finement les **herbes fraîches** et râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Conseil : Les pâtes seront aussi ainsi moins « al dente ».



4. Servir

- Goûtez le **minestrone** puis salez-le et poivrez-le à votre goût si nécessaire.
- Servez-le dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Garnissez-le du **Parmigiano Reggiano** et des **herbes fraîches**.
- Arrosez-le de la **crème de basilic** et accompagnez-le de la **ciabatta**.

Bon appétit !



Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Ensuite, baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajoutez-les à la soupe juste avant de servir. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.