# Orzo à la Fata Morgana

bœuf haché et épices du Moyen-Orient

**Durée de préparation : 25 - 30 min.**



## Le conte de fées gourmand de Fata Morgana

Un trésor inestimable est caché dans un palais oriental,
Mais le sultan n'a jamais révélé ce secret ancestral.

Il fait garder ses bijoux et son or précieux
Par le Djinn, ce géant redoutable et mystérieux.

Avec son grand nez, il flaire le moindre voleur,
Ainsi, aucun ne parvint à sa fin, tous pris par la peur.

Mais qui saurait préparer un plat aux saveurs enchantées,
Pourra peut-être dérouter le géant, et le faire s'écarter.

Alors, cher cuisinier... Oserez-vous vraiment ?
Appâterez-vous le Djinn avec ce plat alléchant ?

### Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**
** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

NUTRI-SCORE A B C D E

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 3326 /795 | 497 /119 |
| Lipides total (g) | 37 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

# Sauté de nouilles au porc bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme





Nouilles complètes


Saucisse de porc fermière


Gingembre frais


Gousse d'ail


Chou pointu émincé


Poivron


Brocoli


Oignon nouveau


Sauce bulgogi


Sauce soja


Graines de sésame

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2724 /651 | 472 /113 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,5 | 1,3 |
| Glucides (g) | 62 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 3,4 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

**Le saviez-vous ?** *Le brocoli de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au bon fonctionnement du système nerveux.*

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

# Légumes rôtis garnis de cranberries & houmous

## boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




- Boulgour
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Oignon rouge
- Patate douce
- Chou-fleur
- Persil plat et menthe frais
- Hello Harissa
- Cranberries séchés
- Houmous
- Amandes effilées

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Boulgour (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Patate douce (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Chou-fleur* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Houmous* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3255 /778 | 422 /101 |
| Lipides total (g) | 33 | 4 |
| Dont saturés (g) | 4,7 | 0,6 |
| Glucides (g) | 100 | 13 |
| Dont sucres (g) | 29,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 19 | 2 |
| Protéines (g) | 18 | 2 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon dans une casserole.
- Pesez le boulgour, puis faites-le cuire dans le bouillon 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés. Mettez-la dans une casserole et immergez-la dans de l'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.

2



## Préparer les légumes

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

**Le saviez-vous ?** *Le chou-fleur de cette recette est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Incorporez les épices du Moyen-Orient au boulgour, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y les légumes rôtis et le houmous.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes, puis garnissez des cranberries et amandes.

# Soupe de poulet & orecchiette

## carotte, poireau et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme





Persil plat frais


Poireau


Gousse d'ail


Oignon


Orecchiette


Carotte


Crème liquide


Épices surinamiennes


Aiguillettes 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Orecchiette (g) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (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) | 2414 /577 | 320 /76 |
| Lipides total (g) | 24 | 3 |
| Dont saturés (g) | 14,5 | 1,9 |
| Glucides (g) | 52 | 7 |
| Dont sucres (g) | 15,5 | 2,1 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 37 | 5 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Préparez le bouillon.
- Pesez les pâtes, ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en rondelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



## Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec l'ail et le poireau 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la carotte en demi-rondelles et ciselez finement le persil.

**Le saviez-vous ?** *Le poireau de cette recette contient est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Préparer la soupe

- Coupez le poulet en dés.
- Versez le bouillon dans la marmite à soupe, puis ajoutez la carotte, le poulet, les épices surinamiennes et la moutarde.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes et la crème à la soupe ainsi qu'un filet de bouillon ou d'eau si elle est encore trop épaisse.
- Mélangez bien, goûtez, puis salez et poivrez.
- Servez la soupe dans des bols et garnissez-la de persil.

# Lasagne aux légumes & basilic frais

## sauce au mascarpone, courgette et carotte

Durée de préparation: 50 - 60 min. Famille En forme





Feuilles de lasagne fraîches


Oignon


Courgette


Carotte


Passata


Gousse d'ail


Basilic frais


Gouda râpé


Mascarpone


Mozzarella râpée


Épices italiennes

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Passata (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour la sauce (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2958 /707 | 464 /111 |
| Lipides total (g) | 34 | 5 |
| Dont saturés (g) | 16,2 | 2,5 |
| Glucides (g) | 74 | 12 |
| Dont sucres (g) | 22,8 | 3,6 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 23 | 4 |
| Sel (g) | 1,4 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

2



## Rôtir la courgette

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

3



## Cuire les légumes

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

**Le saviez-vous ?** L*a carotte de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci aide à garder des yeux en bonne santé.*

4

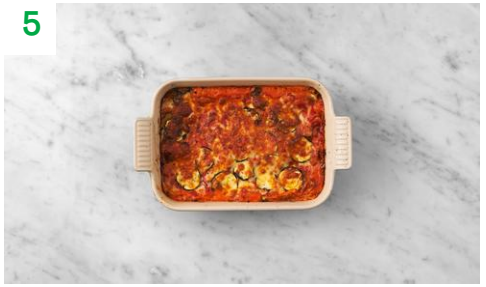


## Préparer la sauce

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

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

5



## Former la lasagne

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

6



## Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

# Filet de dinde en sauce crémeuse au basilic

## quartiers de pommes de terre et légumes verts

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme





Filet de dinde


Pomme de terre


Haricots verts


Oignon rouge


Courgette


Crème liquide


Crème de basilic

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de dinde* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Haricots verts* (g) | 75 | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Crème de basilic (ml) | 15 | 24 | 39 | 48 | 63 | 72 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2958 /707 | 458 /109 |
| Lipides total (g) | 39 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15 | 2,3 |
| Glucides (g) | 51 | 8 |
| Dont sucres (g) | 10,7 | 1,7 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 40 | 6 |
| Sel (g) | 0,7 | 0,1 |

## 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 bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



## Cuire les légumes

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

3



## Cuire la dinde

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

**Le saviez-vous ?** *La crème liquide de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci renforce les défenses immunitaires de l'organisme.*

4



## Servir

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

# Lasagne à l'artichaut et à la courgette

## feuilles de lasagne fraîches & béchamel maison

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien



- Feuilles de lasagne fraîches
- Oignon
- Courgette
- Passata
- Épices italiennes
- Gouda râpé
- Cœurs d'artichaut marinés
- Cubes de tomates au basilic

**NOUVEL INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Apportez un brin de soleil méditerranéen à votre assiette grâce aux cœurs d'artichaut marinés. Fondants à souhait et ultra-savoureux !
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

NUTRI-SCORE A B C D E

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Cœurs d'artichaut marinés (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Cubes de tomates au basilic (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Farine (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Lait [végétal] (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| 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) | 3761 /899 | 449 /107 |
| Lipides total (g) | 41 | 5 |
| Dont saturés (g) | 17,9 | 2,1 |
| Glucides (g) | 95 | 11 |
| Dont sucres (g) | 37,2 | 4,4 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 3 |
| Sel (g) | 3,8 | 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.
- Coupez la courgette en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur maximum. Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et saupoudrez de la moitié des épices italiennes.
- Salez et poivrez, mélangez bien, puis enfournez 10 minutes.

2



## Préparer la sauce tomate

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le reste des épices italiennes 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les cubes de tomate, la passata, le sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire doucement à couvert, jusqu'à l'étape 5.

3



## Préparer le roux

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la farine et remuez au fouet.
- Ajoutez ⅓ du lait et remuez, toujours au fouet, jusqu'à absorption (voir conseil).

**Conseil :** *Si vous le préférez, remplacez le lait par une même quantité de bouillon de légumes.*

4



## Préparer la béchamel

- Répétez l'opération 2 fois avec le lait restant.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition, puis laissez épaissir et réduire 1 à 2 minutes.
- Salez et poivrez, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pendant ce temps, coupez grossièrement les artichauts.

5



## Apprêter

- Versez 1 fine couche de sauce tomate dans un plat à four. Recouvrez-la d'1 couche de feuilles de lasagne.
- Pressez pour répartir uniformément la sauce.
- Recouvrez d'1 autre couche de sauce tomate, puis d'1 couche de courgette et d'artichaut.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les ingrédients soient épuisés, puis nappez de béchamel et saupoudrez de fromage pour apprêter.

6



## Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 30 minutes.
- Ensuite, laissez-la refroidir au moins 3 minutes avant de la servir pour qu'elle s'affermisse.
- Servez-la sur les assiettes.

# Salade d'orzo au salami croustillant

## fromage frais au citron et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme





Orzo


Salami


Gousse d'ail


Oignon rouge


Courgette


Feuilles de céleri


Parmigiano Reggiano AOP


Basilic frais


Mini-tomates roma


Citron


Fresco spalmabile - fromage frais

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Salami* (tranche(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-tomates roma* (g) | 62½ | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (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) | 2971 /710 | 682 /163 |
| Lipides total (g) | 36 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,4 | 2,6 |
| Glucides (g) | 70 | 16 |
| Dont sucres (g) | 16,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 7 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 5 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le salami en lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur, puis en fines tranches. Ciselez finement les feuilles de céleri.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le salami 3 à 4 minutes. Laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon, l'ail et la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de céleri et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Préparer les garnitures

- Râpez le Parmigiano Reggiano à la râpe fine.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement le basilic. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le basilic et le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'orzo, au saladier. Mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez dans des assiettes creuses.
- Disposez le fromage frais sur l'orzo et parsemez le tout de salami.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et accompagnez des quartiers de citron restants.

# Soupe de tomate & poivron du Carnaval Festival

crème aigre, estragon et gressins maison

Durée de préparation : 30 - 40 min.



- Couscous perlé
- Ciabatta complète
- Gousse d'ail
- Tomate
- Oignon
- Poivron
- Poivron rouge pointu
- Estragon frais
- Crème aigre bio
- Morceaux d'abricots secs
- Fromage à l'italienne râpé

## Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*

**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

NUTRI-SCORE A B C D E

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Couscous perlé (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Ciabatta complète (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Estragon frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Crème aigre bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Morceaux d'abricots secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2682 /641 | 317 /76 |
| Lipides total (g) | 23 | 3 |
| Dont saturés (g) | 6,3 | 0,7 |
| Glucides (g) | 81 | 10 |
| Dont sucres (g) | 23,3 | 2,8 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez la tomate, le poivron pointu et le poivron en dés.
- Effeuillez l'estragon. Ciselez-en finement les feuilles (voir conseil).

**Conseil :** *La saveur de l'estragon est assez prononcée. Goûtez avant d'en ajouter, puis dosez à votre convenance.*

2



## Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen et revenir l'oignon avec la tomate, le poivron, le poivron pointu, les abricots secs et la moitié de l'ail 2 minutes.
- Ajoutez 2/3 du bouillon.
- Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

**Le saviez-vous ?** *La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au maintien d'une tension artérielle normale.*

3



## Cuire le couscous perlé

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

**Conseil :** *Pesez bien le couscous perlé, car vous en avez probablement reçu plus que nécessaire. Vous pouvez cependant en préparer la totalité si vous le souhaitez.*

4



## Enfourner le pain

- Pendant ce temps, coupez le pain en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 3.
- Disposez les morceaux de pain sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Parsemez du reste d'ail, puis salez et poivrez.
- Enfournez 8 à 10 minutes.

**Option airfyer :** *Faites cuire le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

5



## Apprêter la soupe

- Pendant ce temps, retirez la marmite du feu.
- Ajoutez-y la moitié de la crème aigre et mixez en soupe homogène à l'aide d'un mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez éventuellement le reste du bouillon si vous souhaitez l'éclaircir.
- Incorporez le couscous perlé à la soupe.

6



## Servir

- Servez la soupe dans des bols.
- Garnissez du fromage italien, du reste de crème aigre et de l'estragon.
- Accompagnez des gressins.

# Conchiglie aux champignons au miso

## épinards, Grana Padano et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme





Miso blanc


Champignons


Épinards


Gousse d'ail


Copeaux de Grana Padano AOP


Crème liquide


Piment rouge


Gomasio aux fines herbes


Conchiglie


Oignon

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Miso blanc (g) | 20 | 40 | 60 | 75 | 100 | 115 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 400 | 400 | 650 | 650 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gomasio aux fines herbes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2816 /673 | 597 /143 |
| Lipides total (g) | 24 | 5 |
| Dont saturés (g) | 11,1 | 2,4 |
| Glucides (g) | 82 | 17 |
| Dont sucres (g) | 12,6 | 2,7 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 6 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

2



## Cuire les légumes

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

**Le saviez-vous ?** *Les champignons de cette recette contiennent du phosphore. Ce minéral aide à préserver la solidité des os et des dents.*

3



## Apprêter

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

4



## Servir

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

# Tourte à la viande de porc, panais & carotte

## chutney d'oignon & mesclun parsemé de graines

Durée de préparation: 50 - 60 min.





Pâte feuilletée


Saucisse de porc fermière


Gousse d'ail


Oignon


Panais


Carotte


Noix de muscade


Chutney d'oignon


Sauge fraîche


Mesclun


Graines de moutarde jaune


Graines de tournesol

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Noix de muscade (pointe(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mesclun* (g) | 40 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de tournesol (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] | splash | | | | | |
| 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) | 3803 /909 | 659 /158 |
| Lipides total (g) | 55 | 10 |
| Dont saturés (g) | 25 | 4,3 |
| Glucides (g) | 70 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,2 | 4 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 5 |
| 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. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en petits dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail, la carotte et le panais 5 à 7 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

2



## Ciseler la sauge

- Incisez la peau de la saucisse et pressez-en la chair dans le wok/la sauteuse. Faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Ciselez finement les feuilles de sauge. Râpez 1 pointe de muscade dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez la sauge, le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait réduit (voir conseil).

**Conseil :** *Si nécessaire, ajoutez 1/2 cs de farine par personne pour épaissir la farce.*

3



## Assembler

- Mettez la farce dans un plat à four (voir conseil).
- Déposez-y la pâte. Coupez l'excédent dépassant des bords (vous pourrez éventuellement l'utiliser pour décorer le dessus de la tourte).
- Percez quelques trous sur le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette.

**Conseil :** *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez un 2e plat à four.*

4



## Griller

- Badigeonnez le dessus de la pâte d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

5



## Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec les graines de moutarde et 1 pincée de sel.
- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.
- Garnissez la salade des graines de moutarde et de tournesol.

# Soupe de nouilles aux champignons & œuf mollet

## pak-choï, piment rouge, carotte et oignon nouveau

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Calorie Smart Végétarien





Champignons


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Sauce asiatique douce


Œuf


Pak-choï


Carotte


Hello umami


Miso blanc


Purée de gingembre


Huile de sésame


Nouilles complètes


Piment rouge

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 200 | 250 | 325 | 375 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Oignon nouveau* (g) | 62½ | 125 | 125 | 250 | 250 | 375 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Hello umami (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miso blanc (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml) | 400 | 800 | 1200 | 1600 | 2000 | 2400 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2540 /607 | 304 /73 |
| Lipides total (g) | 30 | 4 |
| Dont saturés (g) | 6,7 | 0,8 |
| Glucides (g) | 62 | 7 |
| Dont sucres (g) | 13 | 1,6 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 21 | 3 |
| Sel (g) | 4,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les œufs, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Préparez le bouillon.
- Coupez la carotte en bâtonnets très fins d'environ 2 mm. Coupez les champignons en 4. Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du pak-choï, puis coupez-le en lanières épaisses.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire les légumes

- Faites cuire les œufs 6 à 8 minutes dans la casserole. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Détaillez l'oignon nouveau en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum.

3



## Ajouter les nouilles

- Ajoutez la carotte au wok, ainsi que les champignons, le piment rouge et la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Faites cuire 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
- Ajoutez le Hello Umami, le miso (attention au sel ! Dosez progressivement.), la sauce asiatique et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon, les nouilles et le pak-choï. Mélangez.

4



## Servir

- Laissez mijoter 4 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. Ensuite, retirez du feu. Juste avant de servir, ajoutez l'huile de sésame.
- Écalez les œufs, puis coupez-les en deux.
- Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols. Déposez-y l'œuf.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

# Aubergine rôtie & sauce au tahini

## semoule à la tomate et fromage à la grecque

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme





Semoule complète


Gousse d'ail


Oignon


Aubergine


Concentré de tomate


Mélange d'épices africaines


Sauce tahini


Persil plat et menthe frais


Fromage à la grecque


Amandes grillées et salées


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Mini-tomates roma

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce tahini* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Amandes grillées et salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3105 /742 | 466 /111 |
| Lipides total (g) | 40 | 6 |
| Dont saturés (g) | 9 | 1,4 |
| Glucides (g) | 65 | 10 |
| Dont sucres (g) | 16,4 | 2,5 |
| Fibres (g) | 18 | 3 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

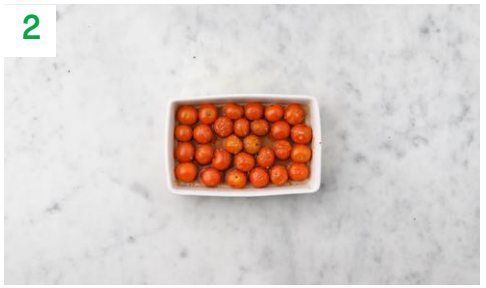
1



## Rôtir l'aubergine

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

2



## Rôtir les tomates

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

3



## Cuire l'oignon

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

4



## Préparer la semoule

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

5



## Apprêter

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

6



## Servir

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

# Poulet pané panko-romarin & légumes rôtis

## couscous perlé et persil frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




- Filet de poulet
- Couscous perlé
- Chapelure panko
- Ketchup
- Courgette
- Poivron
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Romarin frais
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Persil plat frais

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Chapelure panko (g) | 15 | 35 | 50 | 70 | 85 | 105 |
| Ketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| 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) | 3012 /720 | 438 /105 |
| Lipides total (g) | 20 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,8 | 0,6 |
| Glucides (g) | 87 | 13 |
| Dont sucres (g) | 18,6 | 2,7 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 46 | 7 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le poivron en 4, puis épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, puis transférez-les dans un bol et arrosez-les du vinaigre balsamique. Réservez pour laisser mariner.

3



## Préparer le couscous perlé

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le reste des épices du Moyen-Orient 1 minute.
- Ajoutez le couscous perlé à la casserole. Faites-le griller 1 minute, puis versez-y le bouillon.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à ébullition.

4



## Préparer la panure

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les.
- Dans une assiette creuse, mélangez le romarin avec la chapelure panko, du sel et du poivre.
- Mettez la farine dans une 2e assiette creuse et le ketchup dans une 3e.

5



## Cuire le poulet

- Placez le poulet entre 2 feuilles de papier sulfurisé, puis tapez-le avec une poêle pour l'aplatir.
- Passez-le ensuite dans la farine, puis dans le ketchup, et enfin dans le panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, puis saisissez-y le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le dans un plat à four. Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



## Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Servez le couscous perlé garni sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez du vinaigre balsamique resté dans le bol et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du persil.

# Bami aux émincés de poulet à la surinamaise

## concombre à l'aigre-douce & oignons frits

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme





Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine


Émincés de poulet aux épices kebab

## 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.

## 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 |
| Gingembre frais* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Émincés de poulet aux épices kebab* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅙ | ¼ | ⅓ | ½ | ⅔ | ¾ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3017 /721 | 613 /147 |
| Lipides total (g) | 21 | 4 |
| Dont saturés (g) | 6,7 | 1,4 |
| Glucides (g) | 94 | 19 |
| Dont sucres (g) | 23,1 | 4,7 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 7 |
| Sel (g) | 3 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

2



## Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



## Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

# Émincés de steak & patate douce rôtie

## avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme





Émincés de steak marinés


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Émincés de steak marinés* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Patate douce (g) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 2912 /696 | 479 /114 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 6,5 | 1,1 |
| Glucides (g) | 61 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,3 | 3,7 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 5 |
| Sel (g) | 1,2 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



## Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

**Le saviez-vous ?** *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4



## Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



## Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés de steak avec le reste des épices Copacabana 1 minute (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Faites cuire les émincés de steak plus ou moins longtemps selon vos préférences de cuisson. Attention, ils cuisent vite !*

6



## Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

# Salade niçoise fusion au thon, mayo au citron & graines de sésame

## haricots verts, tomate et oignon aigre-doux

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme





Oignon rouge


Little gem


Haricots verts


Mélange d'épices coréennes


Pomme de terre


Tomates prunes


Mayonnaise au citron et poivre noir


Thon Skipjack à l'huile de tournesol


Graines de sésame

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Little gem* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Haricots verts* (g) | 75 | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise au citron et poivre noir* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (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) | 2519 /602 | 442 /106 |
| Lipides total (g) | 34 | 6 |
| Dont saturés (g) | 7,2 | 1,3 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 13,2 | 2,3 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 4 |
| Sel (g) | 1,4 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Immergez-les dans un bon volume d'eau salée dans une casserole, puis faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les aux pommes de terre et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez le tout, puis remettez les pommes de terre et les haricots verts dans la casserole.

2



## Mariner l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez finement la salade. Égouttez le thon.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, mélangez bien, puis réservez.
- Dans un bol, mélangez le thon avec la mayonnaise classique, le miel et la moitié des épices coréennes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Apprêter

- Ajoutez 1 noix de beurre et le reste des épices coréennes aux pommes de terre et haricots verts.
- Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce rouge épicée (de type harissa) avec la mayonnaise au citron.
- Coupez la tomate en quartiers.

**Le saviez-vous ?** *Les haricots verts de cette recette contiennent de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

4



## Servir

- Ajoutez la salade et la tomate au saladier, puis mélangez bien. Ajoutez-y de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la salade dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise relevée au citron et garnissez des graines de sésame.

# Pains saucisses maison & grenailles

## salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation: 45 - 55 min.





Pâte feuilletée


Saucisse de porc fermière


Gouda râpé


Oignon rouge


Grenailles


Pomme


Mâche


Graines de courge


Mini-concombre

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Grenailles (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mâche* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3661 /875 | 572 /137 |
| Lipides total (g) | 52 | 8 |
| Dont saturés (g) | 22,3 | 3,5 |
| Glucides (g) | 66 | 10 |
| Dont sucres (g) | 15 | 2,3 |
| Fibres (g) | 11 | 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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Dispersez-la au milieu d'une bande de pâte feuilletée, sur toute la longueur.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau.

2



## Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout, côté bord humecté, et scellez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

3



## Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

4



## Griller

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

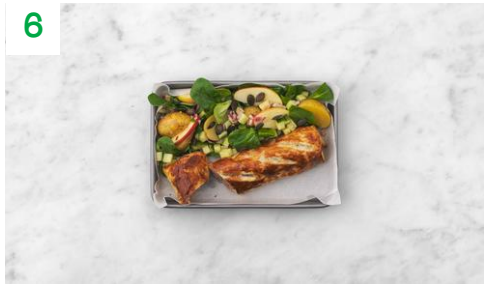
5



## Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.

6



## Servir

- Servez le pain saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez-le de la salade.
- Garnissez des graines de courge.

# Rigatoni aux émincés végés façon poulet & Parmigiano Reggiano

## sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Tomate
- Rigatoni
- Passata
- Basilic frais
- Mascarpone
- Parmigiano Reggiano AOP
- Épices italiennes
- Émincés vegan façon poulet
- Poivron

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rigatoni (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |
| Eau (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3510 /839 | 611 /146 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,5 | 2,2 |
| Glucides (g) | 93 | 16 |
| Dont sucres (g) | 21,7 | 3,8 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



## Cuire les émincés de poulet végétarien

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices italiennes 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les émincés à la sauce.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

# Schnitzel au fromage & salade de betterave

## grenailles rôties, noix et chutney d'oignon

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido





Oignon


Betteraves rouges cuites


Pomme


Chutney d'oignon


Demi-grenailles avec peau précuites


Roquette et mâche


Noix concassées


Escalope végétarienne panée au fromage

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Betteraves rouges cuites* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Demi-grenailles avec peau précuites* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Noix concassées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Escalope végétarienne panée au fromage* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4017 /960 | 616 /147 |
| Lipides total (g) | 51 | 8 |
| Dont saturés (g) | 19,7 | 3 |
| Glucides (g) | 100 | 15 |
| Dont sucres (g) | 33,3 | 5,1 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dispersez les grenailles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Mélangez-les avec 1 filet d'huile de tournesol, du sel et du poivre.
- Enfournez-les 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

**Option airfyer :** *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 20 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



## Cuire l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Incorporez-y le chutney d'oignon et laissez réduire 1 minute.

3



## Cuire le schnitzel

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le schnitzel 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Servez-le sur les assiettes.
- Pendant ce temps, taillez la betterave en dés de 2 cm.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en quartiers.

4



## Cuire la pomme

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la pomme 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

**Conseil :** *Ne la faites pas cuire trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elle n'attache pas à la poêle.*

5



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et la betterave. Mélangez bien et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

6



## Servir

- Servez la salade et les grenailles sur les assiettes.
- Garnissez la salade de la pomme et des noix.
- Accompagnez de l'oignon caramélisé et d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

# Saumon « swicy » & légumes sautés

## nouilles de riz, légumes et furikake

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido





Filet de saumon


Nouilles plates de riz


Oignon rouge


Gousse d'ail


Carotte


Poivron


Sauce asiatique douce


Ponzu


Furikake

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nouilles plates de riz (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Ponzu (g) | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 |
| Furikake (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Eau (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3594 /859 | 693 /166 |
| Lipides total (g) | 39 | 8 |
| Dont saturés (g) | 8,7 | 1,7 |
| Glucides (g) | 96 | 18 |
| Dont sucres (g) | 24,7 | 4,8 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 3,9 | 0,7 |

## 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 une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez le poisson dans un bol. Ajoutez-y l'ail, la sauce asiatique douce, le ponzu, la sauce soja sucrée et la sauce rouge épicée (de type harissa).
- Mélangez bien, puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.

2



## Cuire les nouilles

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Détaillez la carotte en julienne (fins bâtonnets).
- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes *al dente* dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et rincez sous l'eau froide.
- Remettez les nouilles dans la casserole, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

3



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et sauter les légumes 6 à 7 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le poisson, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



## Servir

- Transférez les nouilles dans le wok/sauteuse des légumes. Incorporez-y la marinade et un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez de furikake.

# Steak & salade de chou-rave à la pomme

## pommes de terre sautées et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme





Steak mariné


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Steak mariné* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Chou-rave* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour les pommes de terre (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2904 /694 | 451 /108 |
| Lipides total (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 8 | 1,2 |
| Glucides (g) | 70 | 11 |
| Dont sucres (g) | 29,3 | 4,6 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| Sel (g) | 1,1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



## Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4



## Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

# Filet de saumon sur risotto au fenouil

## courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille





Oignon rouge


Gousse d'ail


Fenouil


Courgette


Riz pour risotto


Filet de saumon


Gouda râpé


Citron

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Fenouil* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

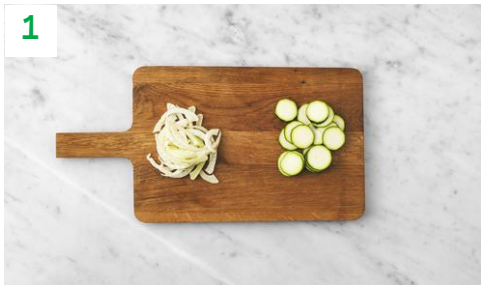
## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3494 /835 | 405 /97 |
| Lipides total (g) | 42 | 5 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 1,6 |
| Glucides (g) | 81 | 9 |
| Dont sucres (g) | 13,8 | 1,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 33 | 4 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en fines rondelles et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez-le ensuite en fines lanières. Réservez-en les fanes s'il y en a pour les utiliser plus tard en garniture.

2



## Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les 3/4 du fenouil 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.

3



## Préparer le risotto

- Ajoutez l'ail et le riz pour risotto au wok/sauteuse. Faites griller les grains 2 minutes à feu doux.
- Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon petit à petit, une louche à la fois.
- Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.

4



## Apprêter le risotto

- Le risotto est cuit lorsque le riz est tendre, mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes de cuisson.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins *al dente*.
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

**Conseil :** *Si elle est déjà prête, éteignez le four et laissez-la à l'intérieur pour la garder au chaud jusqu'au service.*

5



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.

6



## Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et 1/2 cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

# Flammekueche au salami et à la courgette

## salade de concombre & poire, fromage à la grecque

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme





Poire


Oignon rouge


Courgette


Crème fraîche épaisse


Salami


Fromage à la grecque


Mini-concombre


Persil plat et menthe frais


Flammekueche

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Poire* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Salami* (tranche(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Flammekueche* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2556 /611 | 569 /136 |
| Lipides total (g) | 32 | 7 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 3,1 |
| Glucides (g) | 60 | 13 |
| Dont sucres (g) | 15,2 | 3,4 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 19 | 4 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fins rubans à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur.
- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2



## Préparer la flammekueche

- Étalez la crème fraîche sur la flammekueche. Poivrez généreusement. Déposez-y les rubans de courgette, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive à votre convenance.
- Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en dés. Dispersez-en les 2/3 sur la flammekueche. Réservez le reste.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Disposez-les, ainsi que le salami, sur la flammekueche.
- Émiettez-y le fromage, puis enfournez 10 à 12 minutes.

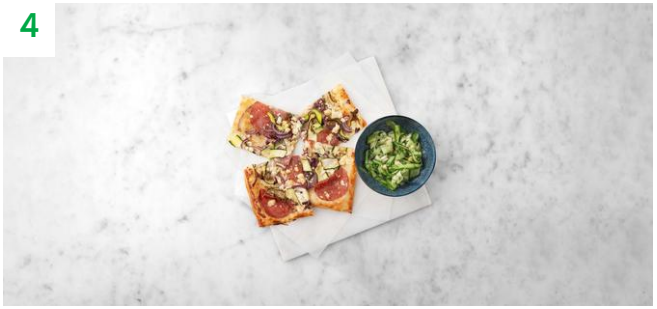
3



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.
- Coupez le concombre en fins rubans.
- Ajoutez-les, ainsi que la poire réservée, au saladier. Mélangez bien.
- Ciselez finement les herbes fraîches, puis ajoutez-les à la salade.

4



## Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Servez sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade de concombre et de poire.

# Pilons de poulet épicés & semoule

## légumes et sauce au labné aux herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Poivron


Semoule complète


Persil plat et menthe frais


Labné


Purée de gingembre


Gousse d'ail


Pilons de poulet marinés aux épices baharat

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Labné* (g) | 40 | 80 | 120 | 150 | 200 | 230 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 3816 /912 | 483 /116 |
| Lipides total (g) | 45 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15,4 | 2 |
| Glucides (g) | 67 | 9 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 2,3 |
| Fibres (g) | 18 | 2 |
| Protéines (g) | 51 | 6 |
| Sel (g) | 3,6 | 0,5 |

## Allergènes

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

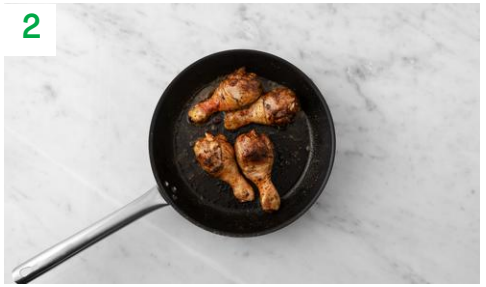
1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites 2 incisions dans chaque pilon de poulet, jusqu'à l'os.
- Dans un bol, mélangez les pilons de poulet avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2



## Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une grande sauteuse à feu vif et cuire/dorer uniformément les pilons de poulet 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en fine demi-rondelles et le poivron en lanières.

3



## Ajouter les légumes

- Baissez le feu, puis ajoutez les légumes, la purée de gingembre, l'ail et la moitié des épices africaines à la sauteuse.
- Ajoutez 25 ml de bouillon par personne.
- Faites cuire 15 à 18 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande de poulet ne soit plus rosée à l'intérieur.
- Retournez le poulet régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Préparer la semoule

- Mettez la semoule dans un grand bol (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste du bouillon et des épices africaines ainsi que le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Couvrez et réservez au moins 10 minutes.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toute la semoule, mais utilisez-en seulement 2/3. Vous pourrez garder le reste au réfrigérateur pour une autre fois.*

5



## Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez l'autre moitié des herbes fraîches avec la semoule.

6



## Servir

- Retirez le poulet de la sauteuse et réservez-le brièvement.
- Ajoutez la semoule aux légumes dans la sauteuse, puis mélangez bien.
- Servez la semoule sur les assiettes et disposez-y le poulet.
- Déposez des cuillerées de sauce au labné sur le tout.

# Poulet à la normande & sauce crémeuse à la pomme

## purée à l'ail, persil et haricots verts en papillote

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme





Pomme de terre


Gousse d'ail


Haricots verts


Filet de poulet


Pomme


Oignon


Crème liquide


Persil frisé frais

## 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.

## 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)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Haricots verts* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Persil frisé frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Moutarde (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Farine (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] | splash | | | | | |
| 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) | 3209 /767 | 471 /112 |
| Lipides total (g) | 39 | 6 |
| Dont saturés (g) | 21,7 | 3,2 |
| Glucides (g) | 64 | 9 |
| Dont sucres (g) | 16,7 | 2,4 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 41 | 6 |
| Sel (g) | 0,6 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Équeutez les haricots verts.
- Mettez-les sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Refermez la feuille d'aluminium pour former une papillotte et scellez bien les bords. Déposez-la sur une plaque de cuisson et enfournez 20 à 25 minutes.

2



## Cuire les pommes de terre

- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux de 2 cm.
- Mettez les pommes de terre dans une casserole et recouvrez-les d'eau.
- Épluchez la moitié de l'ail et ajoutez-la aux pommes de terre.
- Faites cuire 12 à 15 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



## Cuire le poulet

- Placez le poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-le avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur de 1 à 2 cm.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et saisissez-y le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Saupoudrez de farine les deux côtés, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

4



## Cuire la pomme

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez le reste d'ail.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en quartiers.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire la pomme, l'ail et l'oignon 5 à 7 minutes.
- Ajoutez la moutarde, le bouillon et la crème. Salez et poivrez, puis laissez réduire et épaissir 3 à 4 minutes.

5



## Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Écrasez les pommes de terre et l'ail avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson, à votre convenance.
- Incorporez le persil, puis salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez la purée à l'ail sur des assiettes avec le reste des préparations à côté.
- Enfin, arrosez de sauce crémeuse, s'il en reste dans la poêle.

# Wraps de haricots noirs au chipotle & avocat

## fromage à la grecque, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido



- Tortilla au blé complet
- Haricots noirs
- Gousse d'ail
- Oignon
- Tomate
- Pâte de chipotle
- Concentré de tomate
- Poivron
- Little gem
- Coriandre fraîche
- Citron vert
- Avocat
- Fromage à la grecque

INGRÉDIENT À LA UNE

Nouveauté dans votre box : à base de piments chipotle réduits en purée, la pâte de chipotle apporte une note fumée et épicée qui relève toutes vos sauces et marinades. Laissez le Mexique s'inviter à votre table !
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

NUTRI-SCORE A B C D E

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tortilla au blé complet (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Haricots noirs (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pâte de chipotle (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3586 /857 | 500 /120 |
| Lipides total (g) | 47 | 7 |
| Dont saturés (g) | 11,4 | 1,6 |
| Glucides (g) | 74 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,5 | 3,1 |
| Fibres (g) | 28 | 4 |
| Protéines (g) | 27 | 4 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail et le poivron 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

3



## Préparer la salade

- Réchauffez les tortillas dans une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif, 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec l'huile d'olive vierge extra et le jus citron vert. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et la moitié de la coriandre, puis mélangez bien.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches.

2



## Préparer la garniture

- Baissez le feu, puis ajoutez les haricots noirs, la tomate, le sucre, la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez grossièrement la salade et la coriandre.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.

4



## Servir

- Garnissez les tortillas de haricots au chipotle, d'avocat et d'un peu de salade.
- Émiettez-y le fromage et garnissez de la coriandre restante.
- Accompagnez des quartiers de citron vert et du reste de la salade.

# Mijoté crémeux de pois chiches, harissa & amandes grillées

## semoule parfumée aux cranberries, menthe et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




- Oignon
- Gousse d'ail
- Menthe fraîche
- Poivron
- Semoule complète
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Mélange d'épices péruviennes
- Concentré de tomate
- Pois chiches
- Amandes effilées
- Épinards
- Lait de coco
- Harissa
- Cranberries séchés

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Menthe fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices péruviennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pois chiches (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Amandes effilées (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Harissa* (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅔ | ¾ | 1⅛ | 1½ | 1⅞ | 2¼ |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3481 /832 | 455 /109 |
| Lipides total (g) | 35 | 5 |
| Dont saturés (g) | 16,7 | 2,2 |
| Glucides (g) | 86 | 11 |
| Dont sucres (g) | 26 | 3,4 |
| Fibres (g) | 31 | 4 |
| Protéines (g) | 29 | 4 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez l'eau pour la semoule à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients) et émiettez-y 1/3 du bouillon cube.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez la semoule au bouillon. Laissez-la gonfler 8 minutes, à couvert.
- Égrenez la semoule avec une fourchette.
- Pendant ce temps, détaillez le poivron en fines lanières et écrasez ou émincez l'ail.

2



## Griller les amandes

- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, le poivron, les deux épices et la moitié du concentré de tomate 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les pois chiches (ainsi que 30 ml d'aquafaba par personne) et le lait de coco.

3



## Préparer le mijoté

- Déchirez les épinards dans la poêle et émiettez-y le reste du bouillon cube.
- Laissez réduire les épinards, puis incorporez-y la harissa. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon et ciselez finement les feuilles de menthe.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon avec le reste de concentré de tomate 3 à 4 minutes.

4



## Servir

- Déglacez l'oignon avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez-y la semoule.
- Ajoutez les cranberries et les 3/4 de la menthe, puis mélangez bien.
- Servez la semoule dans des assiettes creuses et déposez le mijoté de pois chiches dessus.
- Garnissez des amandes et du reste de menthe.

# Tarte fine au chèvre & oignon caramélisé

## salad de concombre et graines de courge

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien





Pâte feuilletée


Mesclun


Oignon


Crème fraîche épaisse


Thym séché


Mini-concombre


Graines de courge


Fromage de chèvre

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mesclun* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Oignon (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Thym séché (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage de chèvre* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | | | à votre goût | | | |
| 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) | 4075 /974 | 798 /191 |
| Lipides total (g) | 64 | 12 |
| Dont saturés (g) | 37,6 | 7,4 |
| Glucides (g) | 76 | 15 |
| Dont sucres (g) | 18,1 | 3,5 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 5 |
| Sel (g) | 1,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Cuire à l'oignon

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif. Faites-y griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen et cuire l'oignon 10 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la pâte

- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Piquez-en la surface à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez-la 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

**Conseil :** *si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 1/3 seulement de la pâte et gardez le reste pour une autre fois.*

3



## Couper le concombre

- Pendant ce temps, coupez le concombre en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez la crème fraîche avec la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Préparer la tarte fine

- Lorsque les oignons sont fondants, ajoutez le sucre et laissez caraméliser 3 à 5 minutes, en remuant régulièrement.
- Étalez le mélange crème-moutarde sur la pâte en laissant un rebord de 1 cm.
- Répartissez-y les oignons caramélisés, puis émiettez-y le chèvre et saupoudrez du thym.
- Enfournez environ 5 min.

5



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez la salade et le concombre au saladier.
- Mélangez avec la vinaigrette.

6



## Servir

- Coupez la tarte en parts et servez sur les assiettes lorsqu'elle est encore chaude.
- Disposez la salade de concombre à côté.
- Garnissez des graines de courge.

# Pizza bianco garnie de courgette & pesto

## champignons, poivron pointu et mozzarella

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien





Courgette


Oignon rouge


Champignons


Crème fraîche épaisse


Pâte à pizza


Mozzarella râpée


Poivron vert pointu


Pesto

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pâte à pizza* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Pesto* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3841 /918 | 728 /174 |
| Lipides total (g) | 41 | 8 |
| Dont saturés (g) | 13,4 | 2,5 |
| Glucides (g) | 109 | 21 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 2,2 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 4,4 | 0,8 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fines rondelles, le poivron pointu en lanières et les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les champignons 3 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la même poêle et cuire la courgette 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.

3



## Garnir la pizza

- Dans un bol, mélangez la moitié du pesto avec la crème fraîche et 3/4 du fromage (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce au pesto.

**Conseil de santé :** *Le reste du pesto sera utilisé pour la garniture. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le reste du pesto. Vous pourrez le conserver au réfrigérateur pour une autre fois.*

4



## Servir

- Garnissez la pizza avec la courgette, l'oignon, le poivron pointu, les champignons et le reste de fromage.
- Enfournez la pizza 13 à 15 minutes.
- Sortez la pizza du four et dispersez-y le reste de pesto.
- Coupez la pizza en parts et servez-les sur les assiettes.

# Poitrine de porc caramélisée & soupe de nouilles parfumée

## pak-choï, citron vert et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme





Poitrine de porc laquée


Nouilles plates de riz


Purée de gingembre


Sauce vietnamienne


Carotte


Oignon nouveau


Gousse d'ail


Pak-choï


Coriandre et menthe fraîches


Citron vert

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Poitrine de porc laquée* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Nouilles plates de riz (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Sauce vietnamienne* (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 250 | 500 | 750 | 100 | 1250 | 600 |
| Huile de tournesol (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Eau (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) | 3289 /786 | 458 /109 |
| Lipides total (g) | 54 | 7 |
| Dont saturés (g) | 15,2 | 2,1 |
| Glucides (g) | 51 | 7 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 1,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 3,5 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour les nouilles (voir tableau des ingrédients). Préparez le bouillon.
- Coupez le porc en morceaux d'1 cm d'épaisseur maximum.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et faites-les cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Réservez au chaud, jusqu'au service.
- Ciselez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie verte de la blanche.

2



## Cuire les légumes

- Détaillez la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles. Réservez-les séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la carotte, la partie blanche de l'oignon nouveau et les tiges de pak-choï 6 à 8 minutes à couvert.

3



## Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles *al dente* 4 à 5 minutes.
- Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Déglacez les légumes avec de l'eau (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire à l'étouffée 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la sauce vietnamienne, l'ail, la purée de gingembre et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



## Servir

- Ajoutez les nouilles, les feuilles de pak-choï et le bouillon aux légumes. Mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les herbes fraîches et coupez le citron vert en quartiers.
- Servez le tout dans des bols. Parsemez d'herbes fraîches et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

# Feuilleté au camembert & oignon caramélisé

## grenailles et salade de tomate

Durée de préparation: 45 - 55 min. Végétarien





Camembert


Pâte feuilletée


Oignon rouge


Pomme


Radicchio, roquette et laitue


Poivron rouge pointu


Thym séché


Grenailles


Tomates prunes

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Camembert* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radicchio, roquette et laitue* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Thym séché (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Grenailles (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (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) | 3464 /828 | 631 /151 |
| Lipides total (g) | 48 | 9 |
| Dont saturés (g) | 26,9 | 4,9 |
| Glucides (g) | 69 | 13 |
| Dont sucres (g) | 21,8 | 4 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 5 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Coupez les grenailles en 2 (les plus grosses en 4).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les grenailles 16 à 18 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières et la tomate en quartiers. Retirez le trognon de la pomme. Coupez-la en tranches. Émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



## Cuire la pomme

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite la pomme et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 2/3 du vinaigre balsamique, puis ajoutez le sucre et la moitié du thym.
- Couvrez et laissez réduire à feu doux 4 à 6 minutes. Remuez de temps en temps.

3



## Garnir la pâte feuilletée

- Coupez 1/4 de rouleau de pâte feuilletée par personne. Badigeonnez-y la moitié de la moutarde et déposez-y 1 morceau de camembert.
- Disposez-y la moitié de l'oignon et de la pomme, puis saupoudrez du reste de thym. Poivrez.
- Ramenez les extrémités de la pâte vers le centre, sans trop tirer.
- Pincez le dessus de la pâte pour la sceller et enfournez le feuilleté 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

4



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de la moutarde et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la salade, les grenailles, le poivron pointu, la tomate ainsi que le reste de pomme et d'oignon caramélisés. Mélangez bien.
- Servez le feuilleté au camembert sur les assiettes. Accompagnez de la salade.

# Frites garnies de bœuf bulgogi à la coréenne

## concombre aigre-doux, cacahuètes et coriandre

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme



- Émincés de steak marinés
- Sauce bulgogi
- Pomme de terre
- Mélange d'épices coréennes
- Poivron
- Oignon rouge
- Coriandre fraîche
- Concombre
- Cacahuètes salées

Sarah, créatrice culinaire : « Cette assiette de frites garnies s'inspire du célèbre plat hollandais "kapsalon" en le déclinant en version coréenne. La savoureuse sauce bulgogi se marie à merveille avec le concombre à l'aigre-douce et la mayonnaise relevée. »

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Émincés de steak marinés* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce bulgogi (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Concombre* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cacahuètes salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3130 /748 | 453 /108 |
| Lipides total (g) | 36 | 5 |
| Dont saturés (g) | 5 | 0,7 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 24,4 | 3,5 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 2 | 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.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



## Mariner le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y le concombre. Salez.
- Mélangez, puis réservez en remuant de temps en temps.

3



## Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez-y ensuite de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Ciselez finement la coriandre.
- Concassez grossièrement les cacahuètes.

4



## Couper les légumes

- Coupez le poivron en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.

5



## Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec l'oignon 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les émincés de steak et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, puis ajoutez la sauce soja sucrée et le miel. Faites cuire 1 minute.
- Coupez le feu et incorporez la sauce bulgogi. Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Saupoudrez les frites d'épices coréennes, puis remuez bien.
- Servez les frites sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Parsemez de mayonnaise assaisonnée.
- Garnissez de la coriandre et des cacahuètes.

# Émincés de cuisse de poulet & chou-fleur parfumé

## boulgour aux raisins secs, yaourt et herbes fraîches

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme





Émincés de poulet aux épices kebab


Boulgour


Chou-fleur


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Curcuma en poudre


Paprika fumé en poudre


Raisins secs


Yaourt entier bio


Persil plat et menthe frais

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Émincés de poulet aux épices kebab* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Boulgour (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Chou-fleur* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Curcuma en poudre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Paprika fumé en poudre (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2732 /653 | 533 /127 |
| Lipides total (g) | 23 | 4 |
| Dont saturés (g) | 6,2 | 1,2 |
| Glucides (g) | 78 | 15 |
| Dont sucres (g) | 16,7 | 3,3 |
| Fibres (g) | 15 | 3 |
| Protéines (g) | 35 | 7 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et coupez la tige en dés. Réservez dans un saladier.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez le curcuma et les épices du Moyen-Orient. Salez, poivrez, puis remuez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 30 à 45 minutes.

2



## Cuire le boulgour

- Transférez le boulgour dans une casserole, couvrez-le d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites-le cuire 10 minutes. Égouttez et réservez.

3



## Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 à 8 minutes avec la moitié du paprika fumé.
- Hâchez grossièrement les raisins et les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste du paprika fumé. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez les raisins au boulgour.

4



## Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce au yaourt, puis parsemez d'herbes fraîches.

# Aubergine au fromage & courgette « al forno »

## casarecce et basilic

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme





Aubergine


Gousse d'ail


Gouda vieux râpé


Casarecce


Basilic frais


Courgette


Cubes de tomates au basilic


Hello Buon Appetito

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda vieux râpé* (g) | 40 | 75 | 100 | 125 | 175 | 200 |
| Casarecce (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Basilic frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Courgette* (pièce(s)) | ¼ | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ |
| Cubes de tomates au basilic (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Hello Buon Appetito (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2828 /676 | 552 /132 |
| Lipides total (g) | 21 | 4 |
| Dont saturés (g) | 9,8 | 1,9 |
| Glucides (g) | 88 | 17 |
| Dont sucres (g) | 20,8 | 4,1 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 27 | 5 |
| Sel (g) | 3 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

2



## Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et le Hello Buon Appetito.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



## Assembler

- Versez une couche de sauce dans un plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, suivie d'une couche de sauce tomate et enfin d'une couche de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

**Le saviez-vous ?** *Le fromage de cette recette contient de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.*

4



## Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez le basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes *al forno*. Garnissez de basilic pour apprêter.

# Tilapia à la florentine & sauce hollandaise

## pommes de terre rôties, épinards, aneth et citron

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Pomme de terre


Gousse d'ail


Épinards


Oignon


Citron


Sauce hollandaise


Aneth frais


Filet de tilapia avec peau

## 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.

## 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 |
| Épinards* (g) | 150 | 300 | 500 | 600 | 800 | 900 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce hollandaise* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Aneth frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Filet de tilapia avec peau* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2699 /645 | 436 /104 |
| Lipides total (g) | 35 | 6 |
| Dont saturés (g) | 10,9 | 1,8 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 10,2 | 1,6 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 5 |
| Sel (g) | 0,7 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre en morceaux et dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis mélangez.
- Enfournez 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



## Couper

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement l'aneth.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.

3



## Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec le poisson 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez le poisson et poursuivez-en la cuisson 3 minutes.
- Réservez-le ensuite hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

4



## Cuire les épinards

- Arrosez l'oignon d'1 petit filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez les épinards, le miel et par personne : 1/2 cc de zeste de citron et le jus d'1 quartier de citron.
- Laissez réduire les épinards, puis salez et poivrez à votre goût.

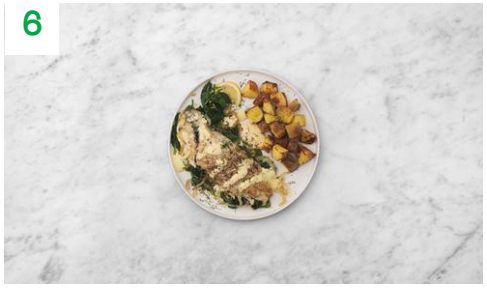
5



## Réchauffer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer la sauce hollandaise 4 à 6 minutes à feu doux dans une casserole en inox.
- Remuez de temps en temps pour éviter que la sauce n'attache au fond de la casserole.

6



## Servir

- Servez les épinards sur les assiettes et déposez-y le poisson. Versez-y la sauce hollandaise.
- Accompagnez des pommes de terre.
- Garnissez de l'aneth et accompagnez des quartiers de citron restants.

# Orzotto crémeux au citron

## champignons blonds, pecorino et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme





Oignon rouge


Champignons blonds


Estragon et cerfeuil frais


Citron


Orzo


Pecorino râpé AOP


Poireau


Fresco spalmabile - fromage frais

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Champignons blonds* (g) | 200 | 400 | 525 | 800 | 925 | 1200 |
| Estragon et cerfeuil frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Pecorino râpé AOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Poireau* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2594 /620 | 388 /93 |
| Lipides total (g) | 28 | 4 |
| Dont saturés (g) | 11,8 | 1,8 |
| Glucides (g) | 64 | 10 |
| Dont sucres (g) | 9,8 | 1,5 |
| Fibres (g) | 11 | 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

- Préparez le bouillon. Coupez le poireau en fines rondelles.
- Émincez l'oignon et coupez les champignons en lamelles.
- Ciselez finement le cerfeuil et hachez grossièrement l'estragon.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.

2



## Cuire les légumes

- Dans une grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen et cuire l'oignon avec le poireau 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les champignons et faites-les cuire/dorer 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer l'orzotto

- Pendant ce temps, faites chauffer une casserole à feu moyen-vif, sans matière grasse, et griller l'orzo 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, puis réduisez le feu et faites cuire l'orzo 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète.
- Égouttez-le si besoin. Égrenez à la fourchette et réservez.

4



## Préparer le fromage frais

- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pecorino.
- Ajoutez-y, par personne : 1/4 cc de zeste de citron et 1/2 cc de jus de citron.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

5



## Apprêter

- Ajoutez l'orzotto aux champignons avec la moitié du fromage frais au citron.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis mélangez bien.
- Ajoutez un peu de cerfeuil et d'estragon à votre convenance. Réservez le reste pour la garniture (voir conseil).

**Conseil :** *Le cerfeuil et l'estragon ont un goût assez prononcé qui ne plaît pas forcément à tout le monde. Goûtez d'abord avant de les ajouter.*

6



## Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y le reste du fromage frais au citron.
- Garnissez des herbes restantes.
- Ajoutez le reste du jus et du zeste de citron à votre convenance.

# Velouté de panais & tartines au chèvre

## noisettes, thym et lait de coco

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien





Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Panais


Pomme de terre


Lait de coco


Petit pain aux graines de pavot


Noisettes grillées


Thym séché


Fromage de chèvre

## 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.

## 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)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pomme de terre (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lait de coco (ml) | 60 | 120 | 180 | 250 | 300 | 370 |
| Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Noisettes grillées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Thym séché (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Fromage de chèvre* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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) | 3452 /825 | 588 /141 |
| Lipides total (g) | 44 | 7 |
| Dont saturés (g) | 21,5 | 3,7 |
| Glucides (g) | 81 | 14 |
| Dont sucres (g) | 18,8 | 3,2 |
| Fibres (g) | 19 | 3 |
| 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 220°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épluchez les pommes de terre, la carotte et le panais.
- Coupez-les en petits morceaux de taille égale (voir conseil).

***Conseil***: *plus ils sont petits, plus ils cuiront vite.*

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le panais, la carotte, les pommes de terre et l'ail.
- Couvrez d'eau à hauteur et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 18 à 20 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans les légumes.

3



## Concasser les noisettes

- Coupez les petits pains en deux dans l'épaisseur et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut..
- Enfournez-les 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes.

4



## Préparer les tartines

- Tartinez généreusement les pains de fromage de chèvre.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra, puis saupoudrez de la moitié des noisettes concassées.
- Parsemez d'un peu de thym à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

5



## Apprêter

- Mixez le panais, la carotte et les pommes de terre à l'aide d'un mixeur plongeant, en y ajoutant progressivement le lait de coco jusqu'à obtenir un velouté légèrement épais et onctueux (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** *Ajoutez plus de lait de coco ou 1 filet d'eau pour l'éclaircir à votre convenance.*

6



## Servir

- Versez le velouté dans des grands bols ou des assiettes creuses.
- Saupoudrez du reste de noisettes et d'un peu de thym.
- Accompagnez des tartines au chèvre.

# Risotto à la poire caramélisée, lard & gouda

## champignons, noix et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. En forme





Oignon rouge


Gousse d'ail


Riz pour risotto


Champignons


Poire


Thym et persil frisé frais


Noix concassées


Lardons


Gouda râpé


Sauce Worcestershire

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 400 | 500 | 650 | 750 |
| Poire* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Thym et persil frisé frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Noix concassées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Lardons* (g) | 40 | 80 | 100 | 160 | 180 | 240 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauce Worcestershire (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

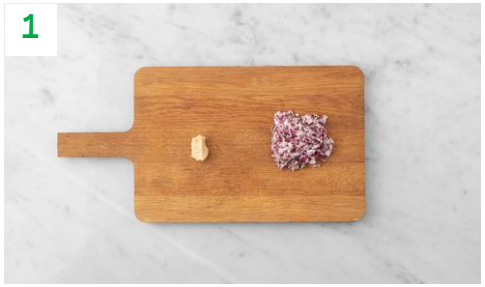
## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3351 /801 | 428 /102 |
| Lipides total (g) | 38 | 5 |
| Dont saturés (g) | 15,3 | 2 |
| Glucides (g) | 91 | 12 |
| Dont sucres (g) | 18 | 2,3 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 24 | 3 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-en griller les grains 1 minute.

2



## Préparer le risotto

- Déglacez avec le bouillon.
- Laissez mijoter à feu moyen, sans couvercle, 18 à 20 minutes en remuant régulièrement, ou jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement absorbé et que le risotto ait une texture crémeuse.

3



## Cuire les lardons

- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les lardons 5 à 7 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Effeuillez le thym. Ciselez-en finement les feuilles.

4



## Cuire les champignons

- Faites cuire les champignons avec le thym 3 à 4 minutes dans la grande poêle.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez-les au risotto. Mélangez bien.
- Épluchez la poire, puis coupez-la en fines tranches.

5



## Caraméliser la poire

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle, puis cuire la poire avec les noix 3 minutes.
- Saupoudrez du sucre et laissez la poire légèrement caraméliser 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

6



## Servir

- Ajoutez le fromage et la sauce Worcestershire au risotto.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y la poire, les noix et les lardons.
- Garnissez du persil.

# Mijoté d'émincés végés façon poulet à la caribéenne à la cacahuète

## riz complet, haricots plats & chutney de mangue

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme





Émincés vegan façon poulet


Riz brun cuisson rapide


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron vert pointu


Haricots plats coupés


Concombre


Ketjap


Chutney de mangue


Beurre de cacahuètes


Curry en poudre

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Riz brun cuisson rapide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots plats coupés* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ketjap (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Chutney de mangue* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Beurre de cacahuètes (contenant(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Curry en poudre (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2862 /684 | 478 /114 |
| Lipides total (g) | 22 | 4 |
| Dont saturés (g) | 3,5 | 0,6 |
| Glucides (g) | 95 | 16 |
| Dont sucres (g) | 21,1 | 3,5 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 24 | 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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles (voir conseil).
- Faites cuire le riz 10 minutes dans l'une. Ensuite égouttez et réservez.
- Préparez le bouillon. Coupez le poivron pointu en lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

**Conseil :** *utilisez éventuellement une bouilloire pour gagner du temps.*

2



## Préparer le mijoté

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans un grand wok ou une grande sauteuse.
- Faites-y cuire les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, l'ail, le poivron pointu et le curry en poudre. Poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez ensuite le ketjap, le beurre de cacahuète, le chutney de mangue et le bouillon. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux.

3



## Cuire les haricots plats

- Faites blanchir les haricots plats 3 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-les, puis ajoutez-les au wok/sauteuse.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter encore 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y les rondelles de concombre et mélangez bien.

4



## Servir

- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y le mijoté.
- Accompagnez du concombre aigre-doux.

# Confit de canard & demi-glace à l'échalotte

## pommes de terres à l'ail et salade pomme-concombre

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Cuisse de canard confite


Pomme de terre


Mélange d'herbes à l'ail


Graines de moutarde


Échalote


Demi-glace


Pomme


Mini-concombre


Radicchio et laitue iceberg


Gousse d'ail

## 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.

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Cuisse de canard confite* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de moutarde (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Demi-glace (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radicchio et laitue iceberg* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3423 /818 | 453 /108 |
| Lipides total (g) | 50 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,9 | 1,3 |
| Glucides (g) | 71 | 9 |
| Dont sucres (g) | 19,1 | 2,5 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 25 | 3 |
| Sel (g) | 3 | 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. Préparez le bouillon.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers, puis mettez-les dans un bol. Arrosez-les d'huile d'olive et parsemez-les du mélange ail & fines herbes. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2



## Cuire le canard

- Ciselez l'échalote en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir le canard à couvert, dans son jus, avec l'échalote et les graines de moutarde, 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium. Déglacez la poêle avec la moitié du vinaigre balsamique blanc.

3



## Préparer la sauce

- Incorporez la moutarde, la demi-glace et le bouillon, puis faites réduire et épaissir 2 à 3 minutes à feu vif.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel et le reste du vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la salade, la pomme et le concombre au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le tout sur des assiettes et arrosez de demi-glace à l'échalote.