

# Filet de merlu à la meunière et purée de carotte et lentilles

épinards, amandes effilées

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Citron



Lentilles rouges  
fendues



Paprika fumé  
en poudre



Amandes effilées



Filet de merlu



Épinards



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

Vous cuisinez aujourd'hui un poisson "à la meunière". Un vrai classique ! Vous le faites frire dans de la farine et lui donnez une touche de citron rafraîchissante.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, assiette, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	2	2	3	4	5
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lentilles rouges fendues (g)	40	60	80	100	140	160
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 /544	401 /96
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,6	1,9
Glucides (g)	31	6
Dont sucres (g)	9,8	1,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Coupez la **carotte** en demi-rondelles. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **citron** en quartiers.



## 4. Préparer la purée

Lorsque la **carotte** et les **lentilles** sont cuites, retirez la sauteuse du feu. Mixez-les au mixeur plongeant pour obtenir une consistance lisse. Ajoutez-y le **paprika fumé** et la moitié du beurre. Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud à feu doux à couvert.



## 2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y la **carotte**, l'**ail** et l'**oignon** puis faites cuire le tout 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **lentilles** et le bouillon puis portez à ébullition à couvert. Faites cuire le tout 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites.

**Le saviez-vous ?** 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont celles qui contiennent le plus de fer. Sans compter que, comme les épinards, elles sont riches en fibres et en potassium. Ce dernier favorise une bonne pression artérielle.



## 5. Cuire le poisson

Faites fondre le reste du beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **amandes**. Lorsqu'il bouillonne, ajoutez le **poisson** et faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium. Ajoutez les **épinards** à la poêle et laissez-les réduire.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le **filet de merlu** est riche en iode - important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Si vous consommez peu de pain (salé), veillez à manger assez de poisson (d'eau de mer), d'œufs, produits laitiers et algues pour absorber suffisamment d'iode.



## 3. Griller les amandes effilées

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller/dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Mettez la farine dans l'assiette. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis frottez-le de sel et de poivre. Passez-le dans la farine. Faites-en tomber l'excédent en tapotant. Réservez le **poisson** jusqu'à utilisation.



## 6. Servir

Servez la **purée de carotte et lentilles** sur les assiettes. Disposez les **épinards** dessus. Déposez le **filet de merlu** sur les **épinards** et pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Garnissez des **amandes effilées** et du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



# Melanzane alla parmigiana

gratin d'aubergine à l'italienne, mozzarella et tomate

Famille Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Épices italiennes



Cubes de tomate



Passata



Parmigiano Reggiano AOP

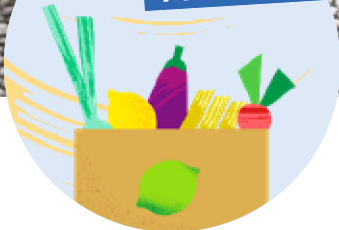


Mozzarella



Ciabatta blanche

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, râpe, grande poêle, plat à four, essuie-tout, assiette, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3874 / 926	562 / 134
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	16,8	2,4
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	17,8	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer l'aubergine

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** dans la longueur en tranches de ½ cm d'épaisseur. Saupoudrez-les généreusement de sel des deux côtés puis mettez-les dans la passoire. Laissez le sel pénétrer (voir conseil). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.

**Conseil :** Le sel absorbe l'humidité de l'aubergine. Elle devient ainsi bien juteuse à la cuisson et reste savoureuse.



## 4. Cuire l'aubergine

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle à feu vif et dorer la moitié des tranches d'**aubergine** 4 à 6 minutes. Retournez-les à mi-cuisson, puis laissez-les égoutter sur une feuille d'essuie-tout. Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et répétez l'opération avec le reste des tranches d'**aubergine**.



## 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et les **épices italiennes**. Faites-les cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne, les **cubes de tomate** et la **passata**. Ajoutez la moitié du **basilic**, du sel et du poivre. Mélangez bien. Faites cuire le tout 10 à 15 minutes à feu doux à couvert.



## 5. Enfourner

Étalez un peu de **sauce tomate** dans le fond du plat à four. Disposez ½ des tranches d'**aubergine** dessus, puis recouvrez-les avec ½ de la **sauce tomate**. Saupoudrez le tout avec ½ du **Parmigiano Reggiano** et ½ de la **mozzarella**. Répétez l'opération avec le reste des tranches d'**aubergine**, de la **sauce tomate** et du **fromage**. Disposez les morceaux de **pain** sur le dessus et enfourmez le tout 10 à 15 minutes. Enfourez le reste du **pain** lors des 6 dernières minutes de cuisson.



## 3. Apprêter l'aubergine

Râpez finement le **Parmigiano Reggiano**. Déchirez ou coupez la **mozzarella** en petits morceaux (voir conseil de santé). Coupez ½ **petit pain** par personne en gros morceaux. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Étalez 2 cs de farine par personne ainsi que du sel et du poivre sur une grande assiette. Épongez bien les tranches d'**aubergine** avec l'essuie-tout, grattez-en le sel pour l'enlever, puis passez-les dans la farine.

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de la mozzarella. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade ou un sandwich le midi par exemple.



## 6. Servir

Servez la **melanzane alla parmigiana** sur les assiettes et garnissez du reste de **basilic**. Accompagnez du **petit pain**.

**Bon appétit !**





# Bœuf teriyaki et nouilles complètes

carotte, poivron et concombre à l'aigre-douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Émincés de steak



Poivron



Carotte



Gousse d'ail



Gingembre frais



Sauce teriyaki



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Concombre

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces émincés de steak Meatier sont préparés à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Un choix sain et responsable : vous goûtez la différence !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	15	30	50	60	80	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

### À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
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)	2238 / 535	476 / 114
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,2	0,5
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	25,3	5,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer la marinade

Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine. Dans le bol, composez une marinade avec la **sauce teriyaki**, l'**ail**, le **gingembre** avec ¼ cs de vinaigre de vin blanc par personne, du poivre et du sel. Ajoutez-y les **émincés de steak**, mélangez et réservez.



### 4. Cuire les émincés de steak

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y dorer les **émincés de steak** avec la **marinade au teriyaki** 1 minute (voir conseil). Ils peuvent être encore rosés à l'intérieur.

**Conseil :** Faites cuire la viande plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



### 2. Préparer le concombre à l'aigre-douce

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cc de sucre avec 1 pincée de sel. Mélangez-y le **concombre** et réservez.



### 5. Apprêter

Faites cuire les **nouilles** dans la casserole 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les ainsi que la **sauce asiatique douce** au wok/sauteuse des **légumes**. Mélangez bien et faites chauffer 1 minute. Arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les produits à base de céréales complètes renferment plus de fibres que les autres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines (B1 et B2).



### 3. Cuire les légumes

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez le **poivron** en dés. Coupez la **carotte** en quarts dans la longueur, puis en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poivron**, la **carotte** et faites cuire 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 6. Servir

Servez les **nouilles aux légumes** sur les assiettes et déposez les **émincés de steak** dessus. Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le steak est riche en fer et potassium. Ce dernier agit favorablement sur votre pression artérielle. Les bananes, pommes de terre, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, légumes, le saumon et le lait en contiennent aussi.

**Bon appétit !**



# Stoemp garni de chorizo et boulettes de viande

tomates séchées et carotte rôtie

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Carotte



Patate douce



Pomme de terre



Tomates séchées



Dés de chorizo



Boulettes de bœuf et  
de porc assaisonnées à  
l'espagnole



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

Les boulettes de viande de cette recette sont assaisonnées  
d'origan, d'ail et de piment de Cayenne. Une combinaison  
idéale avec le chorizo !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomates séchées (g)	20	30	50	70	80	100
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	70	140	210	280	350	420
Lait [végétal] (splash)	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)	3477 / 831	450 / 108
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	16	2,1
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	18,3	2,4
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3,2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Dans le bol, mélangez les **rondelles de carotte** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Étalez les **rondelles de carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



### 4. Cuire les boulettes de viande

Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément avec l'**oignon**, dans la graisse du **chorizo**, 2 à 3 minutes. Portez le feu sur moyen-doux et faites cuire les **boulettes de viande**, à couvert, 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Ajoutez-y l'eau et émiettez-y le cube de bouillon. Mélangez bien et laissez mijoter jusqu'au service.



### 2. Cuire la pomme de terre et la patate douce

Épluchez la **patate douce** et les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et de la **patate douce** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez en réservant une partie de l'eau de cuisson et réservez.



### 5. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** au presse-purée en **stoemp** épais. Ajoutez-y le beurre, la moutarde et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson puis écrasez bien. Salez et poivrez. Ajoutez les **tomates séchées** et la **carotte** rôtie, puis mélangez bien.



### 3. Cuire le chorizo

Détaillez les **tomates séchées** en lanières. Coupez les **boulettes de viande** en deux. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **chorizo** 2 à 3 minutes. Réservez hors de la poêle. Conservez la graisse de cuisson dans la poêle.



### 6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes et garnissez-le de **chorizo** frit. Servez les **boulettes de viande** avec le jus par-dessus.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire.

**Bon appétit !**





# Gratin de pâtes au potimarron

fromage, épinards, thym & graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Penne



Oignon



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Dés de potimarron



Thym séché



Fromage frais



Épinards



Gouda vieux râpé



Graines de courge



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, bol profond, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	35	75	110	150	185	225
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2828 / 676	526 / 126
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	13,1	2,4
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	10,9	2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les. Réservez-les. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Mélanger

Ajoutez les **épinards**, les **pâtes** et les ¾ du **fromage râpé** à la **sauce au potimarron**. Mélangez bien. Salez, poivrez et réchauffez le tout 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Les épinards sont riches en fer, un minéral important, composant de l'hémoglobine et protéine présente dans les globules rouges du sang. Cette protéine permet de transporter l'oxygène des poumons vers tous les autres organes.



## 2. Cuire le potimarron

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **paprika en poudre** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **dés de potimarron** et le **thym séché**, puis faites cuire 4 à 6 minutes en remuant. Déglacez avec le bouillon et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le **potimarron** soit tendre.



## 5. Griller les graines de courge

Disposez le tout dans le plat à four et saupoudrez du reste de **fromage**. Enfouez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



## 3. Préparer la sauce

Retirez le **potimarron** du feu et mettez-le dans le bol profond. Ajoutez-y le **fromage frais** et mixez le tout au mixeur plongeant. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y 1 filet de lait ou un peu d'eau de cuisson des réservées des **pâtes**. Reversez ensuite la sauce dans la casserole.



## 6. Servir

Servez le **gratin de pâtes au potimarron** sur les assiettes. Garnissez des **graines de courge**.

**Bon appétit !**





# Salade fusion à l'asiatique aux émincés végétariens

nouilles udon, piment rouge et cacahuètes

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Citron vert



Sauce asiatique douce



Purée de gingembre



Sauce soja



Tomate



Oignon



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes salées



Piment rouge



Concombre



Émincés de steak végétarien



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

Saviez-vous que les cacahuètes sont riches en vitamine E (bonne pour le système immunitaire) et en magnésium (contribue à la formation des os et des muscles) ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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)	2234 /534	429 /103
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	2,1	0,4
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	21,1	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,6	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **citron vert** en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja**, le **gingembre** et l'**ail** (voir conseil de santé). Ajoutez-y le sucre et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien la marinade.
- Dans le bol, mélangez les **émincés végétariens** avec ⅔ de la marinade. Réservez pour laisser imprégner les saveurs.

**Conseil de santé** 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, supprimez la sauce soja et rincez bien les nouilles dans une passoire avant utilisation. Ajoutez éventuellement un peu de sauce soja à votre convenance à table.



### 2. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Coupez la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le **concombre**, la **tomate**, et l'**oignon**.



### 3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **émincés végétariens** 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes** et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles.



### 4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** et les **émincés végétariens** au saladier.
- Mélangez et servez sur les assiettes.
- Garnissez du reste des quartiers de **citron vert** et des **cacahuètes**.
- Ajoutez le reste de marinade et le **piment rouge** à votre goût.

**Bon appétit !**



# Boulettes de viande et œufs alla norma

feta, aubergine et chips de tortillas croquantes

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Aubergine



Tomate



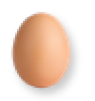
Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Passata



Mini-tortilla au  
blé complet



Œuf



Feta



Boulettes de bœuf  
et de porc assaisonnées  
à l'espagnole



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

Un œuf poché cuit sans coquille, de  
préférence dans une sauce, ce qui lui donne aussi plus de goût.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, pinceau à pâtisserie, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	550 / 131
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	16,7	2,8
Glucides (g)	34	6
Dont sucres (g)	11,1	1,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (voir conseil). Coupez l'**aubergine** et la **tomate** en petits dés.

**Conseil :** Vous préchauffez ici le four pour y enfourner plus tard les tortillas. Mais vous pouvez aussi choisir de les réchauffer dans une poêle.

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



### 4. Cuire les œufs

Pour chaque **œuf**, formez un petit cratère dans les légumes. Brisez-y 1 **œuf**. Enfoncez-le bien dans la sauce, dans le fond de la sauteuse. Saupoudrez les **œufs** de sel et poivre. Émiettez-y ⅔ de la **feta**, couvrez et laissez figer les **œufs** 4 à 6 minutes (voir conseil). Retirez le couvercle dans les 4 dernières minutes de cuisson, augmentez un peu le feu et laissez évaporer le surplus de liquide.

**Conseil :** Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-en la cuisson régulièrement et ajustez le temps de cuisson à votre convenance.



### 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen (voir conseil) et cuire/dorer l'**aubergine** uniformément 5 à 6 minutes. Ajoutez-y les dés de **tomate**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon et la **passata**, puis faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍳 Utilisez une sauteuse profonde à fond plat et épais pour que la chaleur se répartisse uniformément et que les œufs cuisent plus facilement. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



### 5. Cuire les boulettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 3 à 4 minutes. Réduisez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.



### 3. Enfourner les tortillas

Coupez les **tortillas** en deux et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-en une face d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez-les de sel et poivre à votre goût. Enfourez-les 5 à 6 minutes.



### 6. Servir

Servez les **boulettes de viande et œufs alla norma** dans des bols. Garnissez du reste de **feta** et accompagnez des **tortillas croquantes**.

**Bon appétit !**



# Escalope panée végé en sauce asiatique douce

riz à l'ail et au gingembre, crudités à l'aigre-douce et gomasio

Rapido Vegan

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Carotte



Chou pointu émincé



Riz basmati



Gomasio



Sauce asiatique douce



Escalope vegan panée aux flocons de maïs



Purée de gingembre



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

Le chou pointu est riche en vitamines C, K et en fibres. Sa saveur douce permet de l'utiliser de multiple façons en cuisine et il est idéal pour une alimentation équilibrée !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849/920	570/136
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	108	16
Dont sucres (g)	29,7	4,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,6	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez la quantité d'eau indiquée à ébullition dans la casserole (ou utilisez une bouilloire pour aller plus vite).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en réservant séparément le blanc du vert. Râpez la **carotte**.
- Dans le bol, mélangez le sucre, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre. Ajoutez-y la **carotte** râpée et le **chou pointu émincé**, puis mélangez bien (voir conseil). Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

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



### 3. Cuire l'escalope panée

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'**escalope panée** 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-la de la poêle et découpez-la en lanières.
- Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise avec la **sauce asiatique douce** et 1 cc d'eau pr personne dans le petit bol.



### 2. Cuire le riz

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**ail**, le blanc de l'**oignon nouveau** et la **purée de gingembre**. Faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et l'eau bouillante. Émiettez-y la quantité de bouillon cube indiquée puis portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



### 4. Servir

- Servez le **riz à l'ail et au gingembre** sur les assiettes.
- Disposez les lanières d'**escalope panée** sur le **riz**.
- Garnissez de **sauce**, de **gomasio** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.
- Accompagnez des **crudités à l'aigre-douce**.

**Bon appétit !**



# Pizza sur naan garnie de yazzara, bœuf haché & épinards

accompagnée d'une salade de tomate et concombre

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Pain naan



Oignon



Gousse d'ail



Bœuf haché assaisonné  
aux épices kefta



Épinards



Tomate



Yazzara



Concombre



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

Le *yazzara* est un dip à base de carotte et courge. Assaisonné avec gingembre, crème fraîche et laurier, il colore et épice agréablement votre pizza sur naan.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (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)	3113 /744	549 /131
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	9,9	1,7
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
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 200°C.
- Enfournes les **pains naan** 4 à 6 minutes (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Conseil :** Vous pouvez aussi passer les pains naan au grille-pain juste avant de les garnir.



### 2. Cuire

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **bœuf haché** et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des **épinards** et faites cuire encore 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en quartiers et le **concombre** en dés.
- Coupez finement le reste d'**épinards** ou laissez-les entiers.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Mélangez la **tomate**, le **concombre** et le reste des **épinards** à la vinaigrette.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards sont notamment riches en fer, un oligo-élément essentiel à l'oxygénation du sang dans notre corps, ce qui nous donne de l'énergie.



### 4. Servir

- Étalez le **yazzara** sur les **pains naan**.
- Disposez le **bœuf haché** et les **épinards** dessus.
- Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**





# Chou-rave glacé et purée de pommes de terre au miso

salade de chou, cacahuètes et coriandre

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Chou rouge, blanc et carotte



Fèves de soja



Fromage frais



Miso blanc



Sauce asiatique douce



Huile de sésame



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Chou-rave



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

Originaires d'Asie, les fèves de soja sont riches en protéines végétales mais aussi en nutriments essentiels, tels que le fer et le calcium. Une base nutritive et savoureuse à incorporer à vos repas !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Miso blanc (g)	10	20	25	40	45	60
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	2310 / 552	387 / 92
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	8,4	1,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	16,2	2,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en 25 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Retirez les feuilles du **chou-rave** et réservez-les. Épluchez le **chou-rave** puis détaillez-le en dés de 1 cm environ.



### 2. Poêler le chou-rave

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de **chou-rave** 4 à 6 minutes.
- Déglacez-les avec 1 filet d'eau puis couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à l'étouffée à feu moyen-vif. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **chou-rave** devient trop sec. Retirez le couvercle dans les 2 dernières minutes de cuisson.
- Ajoutez la **sauce asiatique douce** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Ciseler la coriandre

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Ajoutez-y les **fèves de soja**, le **chou rouge, blanc** et la **carotte** ainsi que l'**huile de sésame**. Mélangez-bien.
- Ajoutez la moitié de la **coriandre** au saladier. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Réservez.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.



### 4. Servir

- Écrasez les **pommes de terre**, le **fromage frais** et le **miso** (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez bien entre temps.) au presse-purée. Ajoutez le liquide de cuisson réservé à la **purée** puis mélangez bien. Goûtez et salez, poivrez éventuellement.
- Servez la **purée** sur une moitié d'assiette, le **chou-rave** dessus et la **salade de chou** à côté.
- Garnissez des **cacahuètes** et du reste de **coriandre**.

**Bon appétit !**



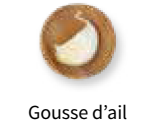


# Burger de poulet à l'italienne

pommes de terre au four

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Nouveauté dans votre box : le burger de poulet *caprese*! Le nom *caprese* fait référence aux tomates séchées et à la mozzarella utilisés dans sa préparation, une spécialité culinaire de l'île de Capri. *Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poulet caprese* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	467 / 112
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	17,9	2,6
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	17,3	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer les pommes de terre

- Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez ou épluchez les **potatoes** puis coupez-les en quartiers.
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Prélevez-en 40 ml de liquide de cuisson par personne, ensuite égouttez-les et réservez-les dans la casserole.

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



### 3. Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique puis ajoutez la **passata**, le sucre et la moitié des **épices siciliennes**.
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 4 minutes à feu moyen-doux. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Transférez le **burger** dans la sauce. Garnissez-le des 2 **fromages**, puis couvrez à nouveau la poêle.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes pour que le **fromage** fonde.



### 2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poivron** et le **basilic** en lanières.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 5 à 7 minutes, puis réservez-le hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'**ail** avec l'**oignon** et le **poivron** 1 à 2 minutes.



### 4. Servir

- Ajoutez le beurre, le **basilic** et le reste des **épices siciliennes** aux **potatoes**. Mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **potatoes** et le **burger** à l'italienne sur les assiettes.

**Bon appétit !**



# Saucisse au thym & citron et pommes de terre poêlées aux lardons salade mixte

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lardons



Oignon émincé



Dés de pommes de terre



Saucisse de porc, marjolaine et ail



Roquette et mâche



Chou blanc et carotte



Tomate



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

Saviez-vous que la tomate fraîche se compose à 95 % d'eau ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	601 / 144
Lipides total (g)	55	10
Dont saturés (g)	21,1	4
Glucides (g)	37	7
Dont sucres (g)	8,9	1,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire

- Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** et l'**oignon émincé** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **dés de pommes de terre** et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont par exemple riches en vitamines - B6 & B11, qui agissent favorablement sur votre niveau d'énergie - ainsi qu'en vitamine C - pour une bonne résistance de l'organisme.



### 2. Cuire la saucisse

- Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes.
- Couvrez la sauteuse et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **saucisse** soit cuite.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique de vin blanc balsamique, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y le **mélange de salades**, le **chou blanc et la carotte**. Mélangez.
- Coupez la **tomate** en dés et mélangez-les à la **salade**.



### 4. Servir

- Servez la **saucisse de porc** sur les assiettes.
- Déposez les **dés de pommes de terre** avec les **lardons** et l'**oignon** à côté.
- Versez le reste du jus de la **saucisse** sur les **potatoes de terre**.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre goût.

**Bon appétit !**



# Fusilli aux crevettes en sauce crémeuse au curry

fromage de chèvre, courgette blanche et mâche

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Fusilli complètes



Oignon



Courgette blanche



Mâche



Curry en poudre



Graines de tournesol



Crème liquide



Fromage de chèvre frais



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

Le fromage de chèvre est plus faible en lactose, moins calorique et plus digeste que le fromage au lait de vache. Assimilé plus facilement par l'organisme, il contient aussi 2 fois plus de minéraux que ce dernier.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette blanche* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150

### 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)	3021 / 722	619 / 148
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	13,9	2,8
Glucides (g)	73	15
Dont sucres (g)	13	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **fusilli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** et la **courgette** en demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de tournesol** jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la **courgette** et l'**oignon** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **crevettes** et poursuivez la cuisson 3 minutes.



### 3. Apprêter

- Lorsque les **crevettes** sont cuites, incorporez la **crème liquide** et le **curry en poudre**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis ajoutez les **fusilli**. Mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez la **mâche** sur les assiettes puis déposez-y les **pâtes**.
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et garnissez des **graines de tournesol** grillées.

**Bon appétit !**



# Pains-saucisses à la flamande

salade de carotte et compote de pomme maison

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Persil frisé frais



Chapelure panko



Pâte feuilletée



Pomme



Carotte



Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes



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

Avant de la cuire, badigeonnez le dessus de la pâte feuilletée d'œuf battu et saupoudrez-la de graines de courge. Une jolie croûte brillante se formera à la cuisson.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, grand bol, saladier, petite casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3816 / 912	603 / 144
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	19,4	3,1
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	32,6	5,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer les pains-saucisses

Préchauffez le four à 210 °C. Coupez la quantité nécessaire de **pâte feuilletée** en deux dans la longueur. Émincez l'**oignon**. Ciselez finement le **persil**. Dans le grand bol, mélangez le **burger**, l'**oignon**, la **chapelure panko**, la moutarde et la moitié du **persil**. Salez et poivrez à votre goût. Malaxez bien. Formez 1 **saucisse** par personne, de la longueur d'une bande de **pâte feuilletée**, puis disposez-la au milieu de cette dernière.



## 2. Cuire les pains-saucisses

Enroulez la **pâte feuilletée** autour de la **saucisse**. Humectez-en le dernier bord pour bien "coller" la **pâte** et fermer le **pain**. Pliez les extrémités. Disposez les **pains-saucisses** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas. Incisez la **pâte** en croisillons, puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez les **pains-saucisses** 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée (voir conseil).

**Conseil :** Si vous constatez que les pains ne dorissent pas uniformément, retournez la plaque du four à mi-cuisson.



## 3. Préparer la compote

Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon puis coupez-la en dés. Ajoutez-les à la casserole en inox avec, par personne le miel et l'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux à couvert. Retirez la casserole du feu et écrasez-y grossièrement la **pomme** à la fourchette. Réservez la compote à couvert jusqu'au service.



## 4. Râper

Râpez la **carotte**.



## 5. Composer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez la **carotte** râpée et le reste du **persil** à la vinaigrette. Mélangez.



## 6. Servir

Servez les **pains-saucisses** avec la **salade de carotte** et la **compote de pomme maison**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale - qui a son tour favorise un bon taux de cholestérol et renforce le système immunitaire.

**Bon appétit !**



# Dés de filet de porc caramélisés au gingembre

riz au citron vert et salade de concombre

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Citron vert



Riz basmati



Concombre



Coriandre et menthe fraîches



Gingembre frais



Yaourt entier bio



Dés de filet de porc



Sauce soja



Mâche



Gomasio



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, saladier, 2x petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	2678 /640	375 /90
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	7,3	1
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	9,4	1,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez le blanc et le vert séparément. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron vert** à la râpe fine puis pressez le **fruit** dans le petit bol. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y la partie blanche de l'**oignon nouveau**, la moitié de l'**ail** et faites cuire 2 à 3 minutes. Réservez la partie verte de l'**oignon nouveau** pour en garnir le plat. Râpez le **gingembre** à la râpe fine et réservez-le.



## 4. Cuire les dés de porc

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **dés de porc**, le **gingembre** et faites-les cuire/dorer uniformément 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la **sauce soja**, le sucre et l'eau pour la sauce. Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le liquide s'évapore et devienne sirupeux.



## 2. Préparer le riz

Ajoutez le **riz** à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite, par personne : 200 ml d'eau, ½ cc de zeste de **citron vert**, 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert. Baissez le feu et faites cuire 12 à 15 minutes. Remuez entre temps et ajoutez de l'eau si le **riz** s'assèche.



## 5. Apprêter

Ciselez finement la **coriandre**. Ajoutez le reste de jus de **citron vert** et la **coriandre** à la sauteuse et mélangez avec le **riz**. Réservez à couvert jusqu'au service. Dans le saladier, ajoutez le **concombre**, la **mâche** et la **menthe** puis ajoutez-y la **vinaigrette au yaourt**. Mélangez.



## 3. Mélanger le yaourt

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en fines rondelles. Retirez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les finement. Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec le **yaourt**, le reste d'**ail**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne et ½ du jus de **citron vert**. Salez et poivrez.

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



## 6. Servir

Servez le **riz au citron vert** sur les assiettes et disposez les **dés de porc caramélisés** dessus. Accompagnez de la **salade de concombre** et garnissez du **gomasio** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**.

**Bon appétit !**



# Mini-burgers porc-bœuf en sauce crémeuse à la tapenade

pommes de terre et carotte rôties

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Petits burgers porc-bœuf



Crème liquide



Poivron



Oignon



Tapenade de tomate



Pomme de terre



Gousse d'ail



Épices italiennes



Carotte



Persil plat et basilic frais



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

Cet hamburger contient du bœuf et du porc. La viande de porc étant par nature plus grasse, le hamburger reste donc bien juteux à l'intérieur !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petits burgers porc-boeuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¼	¼	¼	¼	¼

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3912 / 935	577 / 138
Lipides total (g)	62	9
Dont saturés (g)	18	2,7
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	14,6	2,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la **carotte** en quarts puis en bâtonnets de 5 cm de long. Lavez les **pommes de terre**, taillez-les en deux puis en morceaux de 1 cm d'épaisseur.

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



## 2. Enfournier les pommes de terre

Dans le grand bol, mélangez les **pommes de terre** et la **carotte** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



## 3. Préparer les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement les **herbes fraîches** et réservez-les. Coupez le **poivron** en lanières. Enfournez-le dans les 15 dernières minutes de cuisson des **pommes de terre** et de la **carotte**.



## 4. Cuire les burgers

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **mini-burgers**, l'**oignon**, l'**ail** et la **tapenade de tomate** 3 à 4 minutes.



## 5. Préparer la sauce crémeuse

Retournez les **mini-burgers** et ajoutez les **épices italiennes**. Faites cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que les **burgers** soient cuits. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir. Ajoutez la **crème liquide**, le cube de bouillon et l'eau. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à feu doux (voir conseil).

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 1/3 de la crème liquide et remplacez le reste par une même quantité de lait ou de bouillon. Vous pourrez utiliser le reste de crème dans une soupe le lendemain par exemple.



## 6. Servir

Servez la **carotte**, les **pommes de terre** et le **poivron rôtis** sur les assiettes. Disposez les **mini-burgers en sauce crémeuse** à côté. Garnissez des **herbes fraîches**. Accompagnez de mayonnaise.

**Bon appétit !**



# Boulgour aux épinards et carotte rôtie

harissa, feta et amandes grillées

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Boulgour



Gousse d'ail



Oignon



Harissa



Jeunes pousses d'épinards



Amandes grillées et salées



Feta



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

Les amandes sont confondues aux fruits à coque alors que ce sont les graines logées dans le fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*). Elles appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bouलगour (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	¼	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	250	250	375	375
Amandes grillées et salées (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	1½	2½	3	3¾	4½
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916 /697	481 /115
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	10,9	1,8
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	12,9	2,1
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,7	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 **carotte** en deux dans la longueur, puis en fins bâtonnets de ½ cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec les **épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive par personne.



## 2. Cuire la carotte

Dispersez la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson et ajoutez un peu plus d'huile d'olive si nécessaire. La **carotte** est cuite lorsque les pointes commencent à brunir et que l'intérieur est tendre.



## 3. Cuire le bouलगour

Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez-y le **bouलगour** et faites-le cuire 10 minutes jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement.



## 4. Préparer la sauce

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail** et l'**oignon** et faites-les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez le miel et la **harissa**. Faites chauffer 30 secondes, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent. Incorporez tout de suite la sauce au **bouलगour**.



## 5. Apprêter

Ajoutez les **épinards** au **bouलगour** par poignée en remuant bien à chaque fois. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **amandes**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat est riche en fibres et en calcium. En raison des légumes et du bouलगour notamment, mais aussi de la feta et des amandes - riches en calcium. Cette recette vous apporte ainsi presque 50 % des AJR en fibres et calcium !



## 6. Servir

Servez le **bouलगour** sur les assiettes. Disposez la **carotte rôtie** dessus. Émiettez la **feta** sur le tout et garnissez des **amandes** concassées.

**Bon appétit !**



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

salade de concombre et gomasio

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Pois chiches



Mélange d'épices coréennes



Concentré de tomate



Lait de coco



Concombre



Roquette et mâche



Mini-tortilla au blé complet



Yaourt entier bio



Menthe fraîche



Gomasio



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

Condiment japonais à base de graines de sésame, le gomasio apporte une touche finale à ce plat joliment coloré !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Tamis, grand bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	45	90	135	180	225	270
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	45	90	135	180	225	270
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	485 /116
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	14,6	2,5
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	16,8	2,9
Fibres (g)	22	4
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Rincez les **pois chiches** dans la passoire. Effeuillez la **menthe** et ciselez-la en fines lanières.

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



### 4. Réduire

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



### 2. Préparer la sauce au yaourt

Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, la moitié de la **menthe** et éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en fines demi-rondelles. Dans le grand bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Ajoutez le **mélange de salades** et le **concombre** au bol puis mélangez bien. Enfournes les **mini-tortillas** 2 à 3 minutes (voir conseil).

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



### 3. Cuire les pois chiches

Préchauffez le four à 200°C (voir conseil). Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 à 5 minutes. Ajoutez-y les **épices coréennes**, le **concentré de tomate** et les **pois chiches**. Faites cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à libérer leur parfum.

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



### 6. Servir

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

**Bon appétit !**



# Burger enrobé de lard et purée de pommes de terre crémeuse

carotte, sauce à l'oignon et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Fromage frais



Steak haché de bœuf assaisonné



Lard



Oignon



Carotte



Chutney piquant aux oignons



Épices italiennes



Thym séché



Ciboulette fraîche



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

Vous assaisonnez la purée de pommes de terre de moutarde et épices italiennes. Le fromage frais la rend délicieusement crémeuse !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	160	160	240	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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)	3694 / 883	494 / 118
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	20,7	2,8
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	32	4,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole, émiettez-y le bouillon cube et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Préparer les légumes

- Émincez finement l'**oignon** et coupez la **carotte** en fines rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, la **carotte** et l'eau.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Dégélez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez-y le miel et le **thym**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le burger

- Pendant ce temps, enveloppez le **burger** de **lard**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez-y le **chutney d'oignon** et 1 cs d'eau par personne. Faites cuire 1 minute. Coupez le feu.
- Écrasez les **potatoes** avec ½ cs de beurre par personne et le liquide de cuisson réservé à votre convenance. Incorporez-y la moutarde, le **fromage frais** et les **épices italiennes**. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Servez la **purée** avec les **légumes** et le **burger**.
- Versez la **sauce** et garnissez de la **ciboulette**.

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

**Bon appétit !**



# Asperges blanches, lard et œuf mollet

pommes de terre et sauce au beurre persillée

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Œuf



Persil frisé frais



Lard



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

Le persil est nutritif. Il contient notamment du magnésium, du calcium, du potassium et des vitamines A, K et C. Un vrai atout santé !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande casserole, grande casserole ou casserole à asperges, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur, assiette, écumoire, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (g)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2761 / 660	428 / 102
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	19,1	3
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	3,5	0,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Pour les **asperges**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole - ou casserole à asperges. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans l'autre casserole. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites cuire les **pommes de terre** 15 à 20 minutes à couvert puis égouttez-les et réservez-les.



## 2. Cuire les asperges

Coupez 2 cm depuis l'extrémité inférieure des **asperges** puis épluchez-les en omettant les pointes. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la grande casserole/casserole à asperges puis égouttez-les et réservez-les.



## 3. Préparer les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole et ajoutez-y le vinaigre de vin blanc. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Utilisez un fouet pour former un tourbillon dans l'eau et déposez-y délicatement les **œufs**, un par un, au centre. Portez le feu sur doux.



## 4. Ciselez finement le persil

Pochez les **œufs** 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les blancs soient cuits (voir conseil). Utilisez une écumoire pour les retirer de la casserole et les déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.

**Conseil** : Le jaune sera encore coulant. Si vous le préférez plus ferme, laissez pocher 1 minute de plus.



## 5. Cuire le lard

Coupez le **lard** en lanières. Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes. Réservez-le hors de la poêle. Dans celle-ci, faites fondre le beurre et ajoutez-y le **persil** et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût, mélangez bien puis retirez du feu.



## 6. Servir

Servez les **asperges** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Déposez-y les **œufs pochés** et le **lard**. Arrosez de la **sauce au beurre**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les pommes de terre sont une excellente source d'énergie. Elles sont riches en fibres et potassium, mais aussi en vitamines B6, B11 (bonnes pour la vitalité) et C (pour une bonne résistance de l'organisme).

**Bon appétit !**





# Cheeseburger végétarien sur ciabatta

oignon caramélisé, Red Leicester et pommes de terre

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Laitue



Red Leicester râpé



Ciabatta blanche



Carotte



Oignon



Pomme de terre



Citron



Le Burger du Boucher Végétarien



Nouveauté dans votre box : le Red Leicester râpé ! Ce fromage crémeux à l'affinage extra long et à la texture friable nous vient d'Angleterre. Vous ne résisterez pas à son petit goût de noix légèrement sucré. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Red Leicester râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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)	3657 / 874	650 / 155
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	13,5	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,8	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Enfourez la **ciabatta** 8 à 10 minutes.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en dés de 2 cm et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et réservez-les.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont par exemple riches en vitamines - B6 & B11, qui agissent favorablement sur votre niveau d'énergie - ainsi qu'en vitamine C - pour une bonne résistance de l'organisme.



### 2. Préparer la vinaigrette

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles puis râpez la **carotte**.
- Réservez 2 feuilles de **laitue** par personne pour la garniture puis coupez grossièrement le reste et transférez dans le saladier.
- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers.
- Dans le bol, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, ⅓ de la mayonnaise et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le miel puis salez et poivrez à votre goût.
- Poussez l'**oignon** sur un côté de la poêle pour faire de la place puis ajoutez et faites cuire le **burger** végétarien 2 à 3 minutes de chaque côté - ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



### 4. Servir

- Coupez la **ciabatta** en deux et tartinez-y le reste de mayonnaise.
- Déposez-y les feuilles de **laitue** réservées et le **burger**.
- Ajoutez l'**oignon caramélisé** et la moitié du **fromage**.
- Dans le saladier, mélangez la **laitue** émincée, la vinaigrette, la **carotte**, les **pommes de terre** et le reste de **fromage** puis servez avec le **burger**.

**Bon appétit !**



# Filet de saumon et salade de pommes de terre à l'asiatique

haricots verts au wok, sauce soja et graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Graines de coriandre moulues



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon



Haricots verts



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

Vous donnez une note asiatique à cette salade de pommes de terre en l'accompagnant d'une vinaigrette avec de la coriandre, des graines de sésame, de la mayonnaise et du sambal.

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, 2x casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

## 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))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Filet de saumon* (pièce(s))	1	240	3	4	243	244
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3289 /786	573 /137
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	7,9	1,4
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	5,4	0,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	35	6
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 pommes de terre

Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



### 2. Blanchir les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez les en 3. Dans la 2e casserole, versez de l'eau à hauteur des **haricots verts**, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 4 à 5 minutes à petit bouillon (voir conseil). Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson.

**Conseil :** Si vous préférez les haricots verts un peu plus tendres, faites-les cuire 3 minutes de plus.



### 3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**oignon**, la **coriandre moulue**, la **sauce soja**, le sambal (ou harissa) et le vinaigre de vin blanc (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Vous servez l'oignon cru. Si vous n'aimez pas ça, ne l'incorporez pas à la vinaigrette et faites-le cuire à l'étape suivante avec les haricots verts.



### 4. Faire sauter les haricots verts

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **haricots verts** précuits et la moitié de la vinaigrette, puis faites cuire en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres tout en restant un peu croquants. Incorporez-y la moitié des **graines de sésame**.



### 5. Cuire le saumon

Pendant ce temps, égouttez le **filet de saumon** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau, puis 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux **potatoes**, puis salez et poivrez. Servez la **salade de pommes de terre** et les **haricots verts** sur les assiettes. Accompagnez du **filet de saumon** et saupoudrez du reste de **graines de sésame**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Nous absorbons souvent trop peu de vitamine D. Celle-ci renforce le système immunitaire et permet d'assimiler le calcium. Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, le hareng et la sardine en sont très riches.



# Escalope de jambon et conchiglie en sauce crémeuse aux champignons romarin & roquette

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Escalope de jambon



Oignon



Gousse d'ail



Romarin frais



Champignons



Conchiglie



Crème liquide



Roquette



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

L'escalope de jambon de cette recette est coupée dans l'arrière-train du porc. Une pièce relativement maigre et savoureuse. Idéale pour un repas équilibré !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, grande poêle, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3192 / 763	632 / 151
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	16,7	3,3
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	10,1	2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 160°C. Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Nettoyez les **champignons** avec l'essuie-tout puis coupez-les en lamelles. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et émincez-les.



## 4. Cuire les champignons

Pendant ce temps, essuyez la poêle à l'essuie-tout. Faites-y chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes. Portez le feu sur vif, ajoutez les **champignons** et faites-les cuire 4 à 5 minutes en remuant. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation du liquide.

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



## 2. Cuire les conchiglie

Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes dans la casserole. Prélevez-en 75 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.



## 5. Aprêter

Ajoutez la farine et le bouillon cube à la poêle. Mélangez bien, puis ajoutez-y la **crème liquide**, l'eau de cuisson réservée et la **sauce** moutarde restée dans le plat à four. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien et laissez réduire le tout 3 à 4 minutes à petit bouillon, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Ajoutez les **conchiglie** et réchauffez le tout 1 minute.



## 3. Cuire le filet mignon

Frottez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**escalope de jambon** 3 à 4 minutes. Retirez la poêle du feu. Ajoutez-y la moutarde, le miel, le **romarin** et l'**ail** puis mélangez bien. Mettez l'**escalope de jambon - sauce** comprise - dans le plat à four et enfournez 6 à 8 minutes. Sortez-le du four et laissez reposer sous une feuille d'aluminium (voir conseil). Réservez la **sauce** pour plus tard.

**Conseil :** Vous pouvez déguster l'escalope de jambon encore légèrement rosé à l'intérieur.



## 6. Servir

Coupez l'**escalope de jambon** en tranches. Formez un lit de **roquette** sur les assiettes et servez-y les **pâtes** et les tranches d'**escalope de jambon**. Salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**



# Brochettes de poulet & porc et riz au lait de coco

concombre & carotte à l'aigre-douce et serundeng maison

Durée de préparation : 30 - 40 min.



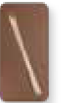
Lait de coco



Riz jasmín



Concombre



Piques à brochette



Cacahuètes salées



Noix de coco râpée



Garam masala



Coriandre et menthe fraîches



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Citron



Carotte



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

Le seroendeng (à faire vous-même dans cette recette) est un condiment indonésien composé de noix de coco râpée, cacahuètes et épices à saupoudrer sur le riz.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piques à brochette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (sachet(s))	¼	¼	½	¾	¾	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (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)	3837 /917	530 /127
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	28,2	3,9
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,7	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer les légumes

Coupez des rubans de **concombre** et de **carotte** dans la longueur à l'aide d'un rabot à fromage ou éplucheur. Écrasez ou émincez l'**ail**. Pressez 1 moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez ½ cc de jus de **citron** par personne. Mélangez bien jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les rubans de **concombre** et **carotte**. Réservez et remuez de temps à autre.



### 4. Préparer le serundeng

Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les **cacahuètes**, la **noix de coco râpée** et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût) 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **noix de coco** soit dorée. Réservez hors de la poêle.



### 2. Préparer le riz au lait de coco

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **lait de coco**, l'eau et le bouillon cube. Portez à ébullition puis ajoutez le **riz** et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le si nécessaire et réservez-le.



### 5. Préparer la sauce au yaourt

Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**. Réservez-la. Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en finement les feuilles et ajoutez-les au bol avec le **yaourt** et 1 cc de jus de **citron** par personne. Mélangez bien puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Cuire les boulettes de viande

Enfilez les **boulettes** sur les **piques à brochettes**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **brochettes de viande** 3 à 4 minutes. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



### 6. Servir

Servez les **brochettes de viande** sur les assiettes avec le **riz au lait de coco** et les rubans à **l'aigre-douce**. Garnissez du **serundeng** et de la **coriandre**. Accompagnez de la sauce au **yaourt** et des quartiers de **citron**.

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

**Bon appétit !**





# Salade de boulgour aux légumes rôtis

fromage de chèvre et graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomate



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Fromage de chèvre frais



Poivron rouge pointu



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boullgour (g)	40	75	115	150	190	225
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	2134 /510	353 /84
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	13,9	2,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	15	2
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 et préparez le bouillon. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm environ. Dans le grand bol, mélangez-les avec la moitié des **épices du Moyen-Orient** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez, mélangez. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 minutes.



## 4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. Émiettez le **fromage de chèvre frais** et réservez-le. Coupez la **tomate** en dés. Ciselez la **menthe fraîche**. Ajoutez-les au saladier, ainsi que la **salade**, puis mélangez.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **poivron pointu** en lanières et la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le même grand bol, mélangez les **légumes** avec le reste d'huile d'olive et d'**épices du Moyen-Orient**. Salez et poivrez, mélangez.



## 5. Apprêter la salade

Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-la au saladier ainsi que les **légumes rôtis** et le **boullgour**. Mélangez bien. Rectifiez au besoin l'assaisonnement avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 3. Préparer le boullgour

Retournez la **patate douce** à la fin du temps de cuisson puis ajoutez l'**oignon**, le **poivron** et la **carotte** sur la plaque de cuisson (voir conseil). Enfouez le tout 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson. Dans la casserole, mélangez le **boullgour** et les **graines de cumin moulues** puis faites cuire en remuant 1 minute à feu moyen. Versez-y le bouillon, couvrez et faites-le cuire 10 minutes à feu doux. Égouttez-le. Égrenez-le ensuite à la fourchette.

**Conseil :** Utilisez éventuellement une 2e plaque de cuisson s'il n'y a plus de place.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes et garnissez-la du **fromage de chèvre** et des **graines de courge**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le boullgour de cette recette est aux céréales complètes. Comparées aux produits à base de céréales raffinées, celles-ci contiennent plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

**Bon appétit !**





# Salade à la poire caramélisée et fromage bleu

pommes de terre sautées, rubans de courgette et noix

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Courgette



Poire



Oignon



Noix concassées



Dés de fromage bleu



Roquette et mâche



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	100	125	175	200
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	½	¾	1	1¼	1½
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)	2648 / 633	447 / 107
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12	2
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	13,1	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm. Taillez la **courgette** en longs **rubans** fins à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Retirez le trognon de la **poire** et coupez-la en quartiers. Émincez l'**oignon**.



## 2. Rôtir la courgette

Dispersez les **rubans de courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfournes-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Mélangez-les ensuite dans le saladier avec l'**oignon**, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre (voir conseil).

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec les pommes de terre à l'étape suivante.



## 3. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les **noix concassées**. Réservez-les hors de la poêle. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de **pommes de terre** 15 à 20 minutes.



## 4. Caraméliser la poire

Faites fondre le beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire la **poire** 8 à 16 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée. Si la **poire** est encore dure, il lui faudra plus de temps pour ramollir à la cuisson. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et réservez hors de la poêle.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La poire est particulièrement riche en fibres. 1 poire vous en fournit environ 1/6 des AJR. Savoureuse et saine à ajouter à vos plats ou à manger entre les repas.



## 5. Préparer la salade

Ajoutez la **salade** au saladier. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez les **pommes de terre sautées** sur les assiettes. Disposez la **salade** à côté et garnissez-la de la **poire**, des **dés de fromage bleu** et **noix concassées** grillées.

**Bon appétit !**





# Filet de cabillaud au sumac et sauce au yaourt

riz façon pilaf et poivron poêlé

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de cabillaud



Sumac



Riz long grain



Curcuma en poudre



Gousse d'ail



Oignon



Poivron



Poivron vert



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Yaourt entier bio



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

Le sumac est un condiment obtenu à partir de baies rouges séchées provenant du sumac des corroyeurs (arbuste). Son goût est proche du citron, mais il est épicé.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sumac (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Curcuma en poudre (cc)	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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin 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)	2410 / 576	374 / 89
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	6,5	1
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	9,3	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **curcuma** 1 minute.
- Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 1 minute. Versez ensuite l'eau et émiettez-y le bouillon cube.
- Couvrez puis laissez cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, réservez à couvert jusqu'au service.



### 3. Préparer la sauce au yaourt

- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et frottez-le de **sumac**. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre à votre goût.



### 2. Cuire le poivron

- Coupez le **poivron** en lanières.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron** avec les **épices du Moyen-Orient** 6 à 7 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

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



### 4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le **poivron** et le **cabillaud au sumac**.
- Apprêtez en arrosant de la **sauce au yaourt**.

**Bon appétit !**





# Tacos au poisson croustillant

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Concombre



Carotte



Chapelure panko



Épices mexicaines



Mini-tortilla



Radicchio et laitue iceberg



Filet de merlu



Paprika fumé en poudre



Mayonnaise



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	50	75	100	150	175	225
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	663 / 158
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	12,4	2,3
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	15,5	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
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 180°C.
- Détaillez le **concombre** et la **carotte** en longs rubans fins à l'éplucheur ou rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y les rubans de **légumes**, mélangez bien puis laissez imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.

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



### 3. Préparer la sauce

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



### 2. Préparer le poisson

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



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**





# Penne en sauce crémeuse au fromage de chèvre

poireau, champignons et amandes

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Gousse d'ail



Mélange de légumes avec champignons



Crème liquide



Fromage de chèvre frais



Amandes grillées et salées



Fromage de chèvre râpé



Basilic et origan frais



Thym séché



Citron



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

Le fromage de chèvre est peu salé. Il assaisonne vos plats à merveille et est aussi une alternative intéressante aux fromages à pâte dure - comme le parmesan.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	125	150	200	225
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin 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)	3577 /855	735 /176
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	21,6	4,4
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	13	2,7
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les penne

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les **penne** 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Effeuiliez les brins de **thym** et **basilic**. Ciselez-en les feuilles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **légumes** avec l'**ail**, les fines **herbes fraîches** et 1 cc de **thym** par personne 3 à 5 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **amandes** et coupez le **citron** en 6 quartiers.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **crème liquide**, le **fromage de chèvre frais**, le miel, le vinaigre de vin blanc et la moutarde aux **légumes**.
- Mélangez bien le tout et ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson des **pâtes** à la **sauce**. Faites chauffer la sauce 2 à 3 minutes.
- Pressez-y le jus d'un quartier de **citron** par personne et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez les **penne** à la sauteuse et mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez les **penne crémeuses** dans des assiettes creuses.
- Garnissez du **fromage de chèvre râpé** et des **amandes** concassées.
- Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

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

**Bon appétit !**



# Émincés de steak à l'ail sur couscous perlé

épinards, fromage grec et amandes grillées

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Couscous perlé



Oignon



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Rondelles de carotte



Épinards



Émincés de steak



Gousse d'ail



Amandes grillées et salées

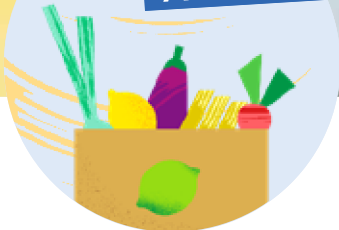


Citron



Feta

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces émincés de steak Meatier sont préparés à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Un choix sain et responsable : vous goûtez la différence !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (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
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	410 / 98
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	11,7	1,5
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	4,3	0,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire le couscous perlé

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon.
- Faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la sauteuse et revenir l'**oignon** avec les **épices du Moyen-Orient** 1 minute.
- Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et 1 cs d'eau par personne. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la sauteuse et laissez-les réduire en remuant.
- Salez, poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 3 minutes à feu moyen-vif à couvert.



### 3. Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est chaude, faites-y cuire/dorer uniformément les **émincés de steak** avec l'**ail** 1 minute. Les **émincés** peuvent être encore rosés à l'intérieur. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Mélangez le **couscous perlé** et le vinaigre de vin rouge aux **légumes**.



### 4. Servir

- Coupez le **citron** en quartiers.
- Servez le **couscous perlé** aux **légumes** sur les assiettes. Déposez-y les **émincés de steak**. Émiettez la **feta** dessus.
- Garnissez d'**amandes** et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Accompagnez des quartiers de **citron**.

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





# Bowl de boulgour au poulet aux épices mexicaines

avocat, tomate et chips de tortilla à la betterave

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices mexicaines



Tomate



Boulgour



Épices mexicaines



Citron vert



Avocat



Oignon rouge émincé



Nachos à la betterave



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, petit bol, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



### 2. Cuire le poulet haché

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



### 3. Préparer la sauce

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



### 4. Servir

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

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

**Bon appétit !**