



# Saucisse au cheddar & pommes de terre rôties

carotte, pomme et jus au chutney d'oignon

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Oignon



Pomme



Carotte



Carotte jaune



Pomme de terre



Sauge fraîche



Saucisse de porc  
au cheddar et  
oignon mijoté



Chutney piquant  
aux oignons

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	504 / 120
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	14,8	2,6
Glucides (g)	57	10
Dont sucres (g)	20,6	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en grosses demi-rondelles. Retirez le trognon de la **pomme** et détaillez-la en quartiers. Coupez la **carotte** en bâtonnets de 5 cm de long et de 1 cm de large. Lavez les **pommes de terre** et détaillez-les en dés de 2 cm. Ciselez grossièrement la **sauge**.



### 4. Cuire la saucisse

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et dorer la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez-en la cuisson 10 à 12 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



### 2. Mélanger les légumes

Dans le grand bol, mélangez les **pommes de terre**, la **carotte**, l'**oignon** et la **pomme** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel (voir conseil). Préparez le bouillon.

**Conseil :** Pour vous épargner de la vaisselle, vous pouvez les mélanger directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



### 5. Préparer le jus

Ajoutez le **chutney d'oignon** et le bouillon de volaille à la poêle de la **saucisse**. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Retirez la poêle du feu et réservez à couvert.



### 3. Enfourner

Dispersez les **pommes de terre**, la **carotte**, l'**oignon** et la **pomme** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 20 minutes. Ajoutez ensuite la **sauge** et mélangez bien. Enfourez à nouveau 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et **légumes** rôtis avec la **saucisse**. Arrosez-les du **jus**.

**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 !**

# Légumes à l'orientale et fromage à griller

riz, champignons, poivron et sauce au yaourt

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Riz long grain



Gousse d'ail



Fromage à griller



Champignons



Citron



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Poivron



Persil plat frais



Yaourt entier bio



Poivron rouge pointu



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

Le fromage à griller est fabriqué à partir de lait de chèvre, de vache ou de brebis. Son point de fusion élevé permet à ce fromage d'être dégusté grillé.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage à griller* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3134 / 749	632 / 151
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	24,1	4,9
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	11,3	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Coupez l'**oignon** en deux. Émincez-en une moitié et détaillez l'autre en rondelles.
- Dans la casserole, faites chauffer ½ cs de beurre par personne et revenir l'**oignon** émincé 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 2 minutes avec l'**oignon**.
- Émiettez-y le bouillon cube et ajoutez un bon volume d'eau. Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 3. Griller le fromage

- Ciselez finement le **persil plat**.
- Dans le bol, mélangez la moitié du **persil**, le **yaourt** et, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de jus de **citron**. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer la poêle dotée d'un revêtement anti-adhésif à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire/dorer le **fromage à griller** uniformément 3 à 4 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Faites cuire le fromage à griller lorsque le reste est prêt. Servez-le ensuite tout de suite. C'est ainsi qu'il sera le meilleur : délicieusement tendre et croquant à la fois !



### 2. Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Épongez le **fromage à griller** à l'essuietout et coupez-le en dés de 1 à 2 cm.
- Coupez les **champignons** en quatre. Pressez le **citron**. Épépinez le **poivron** et **poivron rouge pointu** et émincez-les en fines lanières.
- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et les rondelles d'**oignon** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices du Moyen-Orient**, les lanières de **poivron** et **poivron rouge pointu** et les **champignons**. Faites cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez-y de 1 cc de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et les **légumes** dessus.
- Disposez le **fromage à griller** sur les **légumes**.
- Garnissez de la **sauce au yaourt** et du reste de **persil plat**.

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

**Bon appétit !**

# Omelette au fromage de chèvre et patatas bravas

poivrons rôtis, piment et aioli

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Paprika en poudre



Piment vert  
turc doux



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Piment rouge



Passata



Œuf



Fromage de  
chèvre râpé



Aioli



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

En Espagne, les *patatas bravas* sont des tapas. Aujourd'hui,  
vous les combinez avec une sauce tomate relevée, une  
omelette au fromage de chèvre et du poivron pointu.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment vert turc doux* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	3916 / 936	583 / 139
Lipides total (g)	63	9
Dont saturés (g)	14,4	2,1
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	9,1	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez ou lavez les **potatoes** et taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne et au **paprika en poudre**. Salez et poivrez à votre goût. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les dés de **potatoes** de terre 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 15 minutes.



### 4. Préparer la sauce

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **passata** puis laissez réduire 5 minutes à petit bouillon en sauce épaisse. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez éventuellement de l'eau si vous souhaitez éclaircir la sauce.



### 2. Rôtir les poivrons

Disposez le **piment vert turc** et le **poivron pointu** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement (voir conseil). Enfouissez-les 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Retournez-les à mi-cuisson.

**Conseil :** Si vous avez du gros sel, utilisez-le pour les assaisonner. Les grains conservent leur consistance pendant la cuisson et ne pénètrent pas complètement.



### 5. Préparer l'omelette

Pendant ce temps, battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et le **fromage de chèvre râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et versez-y le mélange à base d'**œufs**. Faites cuire l'**omelette** 5 à 8 minutes et pliez-la ensuite délicatement en deux.

**Le saviez-vous ?** 🥚 L'œuf est l'un des rares aliments très riches en vitamine D, une vitamine dont nous manquons souvent alors qu'elle est essentielle pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



### 3. Préparer les aromates

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



### 6. Servir

Servez le **piment vert turc** et le **poivron rouge pointu rôtis** ainsi que l'**omelette au fromage de chèvre** sur les assiettes. Accompagnez des **patatas bravas**, de la sauce tomate relevée et d'une bonne cuillerée d'**aïoli** (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de l'aïoli et des pommes de terre. Vous pourrez en conserver le reste au réfrigérateur et les servir le lendemain .

**Bon appétit !**

# Boulettes de viande en sauce teriyaki et légumes sautés

riz, cacahuètes et oignon nouveau

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Riz jasmin



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Huile de sésame



Sauce soja



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Sauce teriyaki



Cacahuètes non salées



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

La saveur de la partie verte de l'oignon nouveau est douce et donc souvent utilisée en garniture tandis que sa partie blanche, plus corsée en goût, est généralement utilisée pour 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse

## 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))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Cassonade (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)	3402 / 813	719 / 172
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	8,8	1,9
Glucides (g)	88	18
Dont sucres (g)	22,9	4,8
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	4,2	0,9

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 2. Sauter les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et le blanc de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes** et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant à feu vif.
- Ajoutez la moitié de l'**huile de sésame** et de la **sauce soja**. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la cassonade et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
- Déglacez avec la **sauce teriyaki**, le reste de **sauce soja** et d'**huile de sésame** ainsi que l'eau (voir le tableau des ingrédients). Réchauffer le tout encore 2 minutes.



### 4. Servir

- Concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Servez le **riz** et les **légumes sautés** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **boulettes en sauce teriyaki** dessus. Versez la **sauce teriyaki** restée dans la poêle sur les **légumes** et le **riz**.
- Garnissez des **cacahuètes** et du vert de l'**oignon nouveau**.

Bon appétit !

# Fromage grec pané au romarin et grenailles poêlées

salade de courgette et chutney d'oignon

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Fromage grec



Chapelure panko



Grenailles



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Chutney piquant  
aux oignons



Oignon



Roquette et mâche



Courgette



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 ici une croûte encore plus croquante au fromage grec.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur, saladier, casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage grec* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4251 /1016	617 /147
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	25	3,6
Glucides (g)	96	14
Dont sucres (g)	30,3	4,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les grenailles

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Portez de l'eau à hauteur des **grenailles** dans la casserole. Couvrez puis portez à ébullition. Faites cuire les **grenailles** 15 à 17 minutes. Égouttez-les.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y le **chutney d'oignon**. Mélangez et réchauffez 2 à 3 minutes.

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, réduisez de moitié la quantité de beurre indiquée.



### 3. Paner le fromage grec

- Dans l'assiette creuse, mélangez la farine et l'eau. Dans l'autre assiette creuse, mélangez la **panko** et ½ cc de **romarin** par personne.
- Épongez le **fromage grec** avec l'essuie-tout. Passez-le ensuite dans le mélange de farine et d'eau, puis dans le mélange à base de **panko**.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **fromage grec** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle.



### 2. Préparer la salade

- Formez des rubans de **courgette** au rabot à fromage ou à l'éplucheur. Coupez la **tomate** en dés.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc, le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y la **courgette**, la **tomate** et la **salade**. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

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



### 4. Servir

- Faites chauffer à nouveau ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y les **grenailles** cuites et 1 cc de **romarin** par personne puis faites cuire 3 minutes.
- Servez la **salade** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Disposez-y le **fromage grec pané**.
- Déposez le **chutney d'oignon** sur le **fromage**.

**Bon appétit !**

# Fusilli en sauce crémeuse au chou-fleur épinards et fromage râpé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Épinards



Oignon



Gousse d'ail



Gouda mi-vieux râpé



Chou-fleur



Crème liquide



Mélange belge  
d'épices pour  
viande hachée



Gruyère râpé



Fusilli complètes



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

Saviez-vous que le chou-fleur est vraiment une fleur ? Si  
les feuilles ne recouvraient pas le chou-fleur, les fleurettes  
jauniraient à cause du soleil.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou-fleur* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gruyère râpé AOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Farine (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)	3351 / 801	550 / 132
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	21	3,4
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	10	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 4. Préparer le roux

Ajoutez ½ du bouillon et remuez, toujours au fouet, jusqu'à absorption. Répétez cette opération 2 fois avec le bouillon restant. Mélangez jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène. Portez à ébullition et laissez réduire encore 1 à 2 minutes. Poivrez à votre goût.



### 2. Rôtir le chou-fleur

Dispersez le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-le avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez-le 14 à 16 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle et en fibres, pour des intestins en bonne santé.



### 5. Apprêter la sauce

Ajoutez les **épinards** et les **épices belges**. Laissez les **épinards** réduire en remuant. Ajoutez ensuite la **crème liquide**, le **fromage râpé**, le **gruyère** et l'eau de cuisson des **pâtes** réservée. Mélangez bien et laissez réduire 2 à 3 minutes. Ajoutez enfin les **pâtes** et la moitié du **chou-fleur** à la **sauce**.



### 3. Cuire les pâtes

Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la farine et incorporez-la au fouet (voir conseil).

**Conseil :** Vous préparez ici un roux. Pour ce faire, il est important de bien respecter les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



### 6. Servir

Servez les **pâtes en sauce crémeuse** sur les assiettes. Garnissez-les du reste de **chou-fleur**.

**Bon appétit !**

# Orzo et légumes rôtis au paprika fumé

pain à l'ail complet, fromage grec et basilic

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Basilic et origan frais



Poivron rouge pointu



Courgette



Aubergine



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



Passata



Paprika fumé  
en poudre



Épices italiennes



Ciabatta complète



Fromage grec



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

Vous accompagnez ce plat d'une ciabatta à l'ail et d'huile ail  
& fines herbes maison. Les lamelles de ciabatta sont idéales à  
trempier dans la sauce tomate !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole, casserole en inox, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2757 / 659	497 / 119
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	8,4	1,5
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	20,5	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Préchauffez le four à 200°C. Ciselez grossièrement les feuilles d'**origan**. Coupez le **poivron pointu** en lanières. Taillez la **courgette** et l'**aubergine** en dés de 2 cm. Dans le grand bol, mélangez les **légumes** et l'**origan** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez. Faites cuire l'**orzo** "al dente", soit 10 à 12 minutes, à feu doux. Égouttez-le et réservez-le.



### 4. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez l'**ail** restant avec les **épices italiennes** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Ouvrez la **ciabatta**, arrosez-la d'huile assaisonnée à l'**ail** puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez le **pain à l'ail** 8 minutes avec les **légumes**.



### 2. Rôtir les légumes

Disposez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez un peu d'espace sur un côté pour la **ciabatta** (voir conseil). Enfourez les **légumes** 15 à 20 minutes.

**Conseil :** Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.



### 5. Préparer la garniture

Ciselez grossièrement le **basilic** et mettez-le dans le petit bol utilisé pour l'**huile à l'ail**. Émiettez-y le **fromage grec**. Mélangez et assaisonnez de poivre.



### 3. Préparer la sauce tomate

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon** et la moitié de l'**ail** puis faites revenir 3 minutes. Déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique noir et la **passata**. Ajoutez le **paprika fumé** et le sucre puis laissez mijoter encore 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 6. Servir

Mélangez les **légumes rôtis** avec l'**orzo**. Servez la sauce tomate sur les assiettes puis l'**orzo** dessus. Garnissez du **fromage grec** et **basilic**. Coupez la **ciabatta** en lanières et servez-les en accompagnement.

**Bon appétit !**

# Penne en sauce crémeuse à l'aubergine et Parmigiano Reggiano

tomates séchées, roquette et basilic frais

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Basilic frais



Roquette



Parmigiano Reggiano



Mélange d'épices  
siciliennes



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

Préparées avec des tomates séchées, du basilic et de la roquette, ces pâtes regorgent de saveurs. Et tout cela, en 20 minutes seulement !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates séchées* (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (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)	3059 / 731	594 / 142
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	10,2	2
Glucides (g)	87	17
Dont sucres (g)	17,9	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	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 **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm et hachez grossièrement les **tomates séchées**.

**Conseil** : Si vous avez des difficultés à une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité indiquée. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Égouttez-les et réservez-les.
- Mélangez les dés d'**aubergine** avec la farine.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément l'**aubergine** 8 à 10 minutes.



### 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes. Ajoutez les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et le bouillon de légumes.
- Ajoutez la **crème liquide** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



### 4. Servir

- Ciselez le **basilic** en lanières.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Incorporez les **pâtes**, l'**aubergine** ainsi que la moitié du **fromage râpé** et du **basilic** à la **sauce**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **penne** dans les assiettes creuses.
- Garnissez de **roquette** et du reste de **fromage râpé** et **basilic**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela diminue par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**

# Chop suey au poulet

riz complet, champignons, germes de soja

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Poivron rouge pointu



Poivron vert



Riz brun  
cuisson rapide



Émincés de poulet  
aux épices kebab



Ketjap



Germes de soja



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

Originaire de Chine et adopté ailleurs en Asie puis en Occident, Le *chop suey* est un sauté de légumes cuits dans une sauce épaisse et collante. Vous en préparez aujourd'hui une version au poulet !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	60	120	180	240	300	360
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150

### A ajouter vous-même

Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2280 / 545	474 / 113
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	3,4	0,7
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	19,5	4,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,6	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en gros morceaux. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez les **champignons** en lamelles.
- Épépinez les **poivrons** et coupez-les en lanières.

*Conseil : Pour gagner du temps, faites chauffer l'eau dans la bouilloire au préalable.*



### 3. Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube au dessus du wok/sauteuse.
- Ajoutez-y les **poivrons** et les **champignons** puis faites cuire 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y le **ketjap** et l'eau. Mélangez bien et laissez réduire en sauce 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **germes de soja** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **poulet**, la farine et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes.
- Déposez-y le **chop suey**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le riz complet contient plus du double de fibres que le riz blanc. Les fibres favorisent un bon transit intestinal et rassasient plus longtemps.

**Bon appétit !**



# Stir-fry de porc en sauce bulgogi

nouilles mie, chou pointu et graines de sésame

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon



Oignon nouveau



Saucisse de porc fermière



Chou pointu émincé



Sauce bulgogi



Sauce soja



Graines de sésame



Piment rouge



Poivron



Nouilles mie



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

Le chou pointu de votre box est préoccupé. Cela vous fera gagner du temps !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1¼	2¼	3¼	5	6¼	7¼
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge* (pièce(s))	½	¾	¾	½	¾	¾
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2569 / 614	537 / 128
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	8,1	1,7
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	14,8	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Émincez l'**oignon**. Détaillez le **poivron** en lanières.
- Épipérez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.)
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Réservez-en un peu de vert pour la garniture.



### 3. Cuire les légumes

- Ajoutez la **sauce bulgogi**, l'**oignon nouveau** et le **poivron** à la sauteuse puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **nouilles** et le **chou pointu**.
- Déglacez avec la **sauce soja** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.), le vinaigre de vin blanc et 1 cs d'eau par personne.
- Mélangez bien le tout et réchauffez encore 1 minute à feu vif.



### 2. Cuire la viande

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Incisez la peau de la **saucisse** et sortez-en la chair. Ajoutez-la directement à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 1 à 2 minutes dans la casserole. Ajoutez-y le **chou pointu** à la dernière minute.



### 4. Servir

- Servez le **stir-fry** sur des assiettes.
- Garnissez-le des **graines de sésame** et du vert d'**oignon nouveau** réservé.

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

**Bon appétit !**

# Soupe de courgette & poireau et crostini au pesto

crème aigre et herbes fraîches

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Ciabatta complète



Pesto



Crème aigre bio



Mélange d'épices  
siciliennes



Pomme de terre



Épices italiennes



Ciboulette fraîche,  
aneth et persil plat



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

La crème aigre est obtenue en fermentant de la crème fraîche avec de l'acide lactique. Sa saveur fraîche et acidulée en fait un excellent accompagnement aussi bien pour les plats salés que sucrés.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche, aneth et persil plat* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2715 /649	329 /79
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	7,1	0,9
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	12,5	1,5
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en dés et le **poireau** en rondelles. Épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux.



## 4. Préparer les croûtons

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et dorer les dés de **pain** avec les **épices siciliennes** 6 à 7 minutes. Ajoutez éventuellement un peu plus d'huile d'olive si les **croûtons** attachent à la poêle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 2. Préparer la soupe

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail**, le **poireau**, les **pommes de terre** et la **courgette**, puis faites cuire 4 à 6 minutes. Ajoutez le bouillon et les **épices italiennes** à la marmite puis baissez le feu et laissez mijoter la **soupe** 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍷 100 g de poireau contiennent plus de 1/3 des AJR en acide folique. Cette vitamine B est essentielle à la croissance et au bon fonctionnement du corps.



## 5. Mixer la soupe

Salez et poivrez généreusement les **légumes**. Ajoutez-y la moitié des **herbes fraîches** puis mixez au mixeur plongeant en une **soupe** homogène. Ajoutez éventuellement plus de bouillon ou d'eau pour l'éclaircir si vous la trouvez trop épaisse. Incorporez-y le reste de **pesto**.



## 3. Préparer les crostini

Pendant ce temps, coupez la moitié du **pain** en dés et le reste en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les tranches sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de la moitié du **pesto**. Arrosez-les éventuellement d'un filet d'huile d'olive et enfournez 8 à 10 minutes. Ciselez finement les **herbes fraîches**.



## 6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses. Garnissez-la de **crème aigre**, de **croûtons** et du reste d'**herbes fraîches**. Arrosez-la éventuellement d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Accompagnez des **crostini au pesto**.

**Bon appétit !**

# Bowl au haché végétalien en sauce ponzu

riz, salade et cacahuètes salées

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz basmati



Menthe, coriandre et basilic thaï



Citron vert



Haché vegan



Oignon rouge émincé



Sauce asiatique douce



Ponzu



Concombre



Laitue



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, bouilloire, casserole avec couvercle, saladier, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haché vegan* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon rouge émincé* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Concombre* (pièce(s))	¾	1	1	1	2	2
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1¼	2¼
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2925 / 699	457 / 109
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	3,1	0,5
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	18,6	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la bouilloire.
- Ajoutez le **riz** et l'eau bouillante à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Prélevez le zeste du **citron vert** puis coupez le **citron** en quarts.



### 3. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles.
- Déchirez grossièrement la **salade** (voir conseil).
- Ajoutez le **concombre** et la **salade** au saladier. Mélangez bien.
- Dans le petit bol, mélangez le reste de l'**ail** avec le sucre, le vinaigre de vin blanc, le reste de **sauce ponzu** et 1 cs d'eau par personne. Mélangez bien.

**Conseil :** Si vous souhaitez servir le haché et le riz dans des barquettes de salade, réservez-en quelques grandes feuilles.



### 2. Cuire le haché vegan

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu vif et faites-y revenir la moitié de l'**ail** ainsi que l'**oignon rouge émincé** puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le **haché vegan** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez ensuite la **sauce asiatique douce**, la moitié de la **sauce ponzu** et 30 ml d'eau par personne puis faites cuire 1 minute.
- Retirez la sauteuse du feu et pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne. Ajoutez-y les **herbes fraîches** et le zeste de **citron vert** à votre goût puis mélangez bien. Assaisonnez de sel, poivre et sambal (ou harissa) à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz**, le **haché vegan** et la **salade** dans des grands bols.
- Garnissez des **cacahuètes**.
- Accompagnez de la vinaigrette à l'**ail** et éventuellement du reste de quartiers de **citron vert**.

**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 !**

# Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa de tomate

oignon mariné et ketchup fumé

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Bâtonnets de poivron



Bœuf haché aux épices mexicaines



Tomate



Coriandre fraîche



Fromage grec



Avocat



Ketchup fumé



Tortillas



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 / 771	639 / 153
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	13,8	2,7
Glucides (g)	58	12
Dont sucres (g)	11,2	2,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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



### 1. Mariner l'oignon

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

**Conseil 1 :** Vous pouvez aussi réchauffer brièvement les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four et d'utiliser du papier aluminium.

**Conseil 2 :** Vous pouvez aussi ajouter 1 pincée de sucre pour adoucir l'oignon et la marinade.



### 3. Préparer la salsa

- Coupez la **tomate** en dés.
- Ciselez finement la **coriandre fraîche**.
- Émiettez le **fromage grec** et mélangez-le avec la **tomate** et la moitié de la **coriandre** dans le bol.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.



### 2. Cuire à la poêle

- Dans la poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le reste d'**oignon** et la moitié du **poivron** puis faites cuire 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

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



### 4. Servir

- À table servez la **viande hachée**, la **salsa**, l'**oignon mariné**, l'**avocat**, le reste de **poivron** et de **coriandre** dans des bols séparés.
- Disposez les **tortillas** sur les assiettes et laissez chacun garnir sa propre **fajita**.
- Accompagnez du **ketchup fumé**.

**Bon appétit !**

# Poké bowl au poulet croustillant et riz complet

avocat, orange et concombre

Durée de préparation : 25 - 35 min.



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

Non-ouverte, la sauce soja se conserve dans votre placard. Une fois ouverte, il est préférable de la conserver au réfrigérateur.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, grand bol, casserole, essuie-tout, assiette, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	70	100	120	150
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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
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)	3736 / 893	588 / 141
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pelez l'**orange** et retirez-en les membranes blanches avec un couteau bien aiguisé. Détaillez l'**orange** en dés. Coupez le **concombre** en dés et l'**avocat** en tranches.



### 4. Frire le poulet

Vérifiez la température de l'huile dans la poêle en y ajoutant une petite quantité de pâte. Si l'huile commence à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y faire frire le **poulet**. Préparez une assiette avec de l'essuie-tout pour égoutter le **poulet frit** après cuisson. Trempez les morceaux de **poulet** dans la pâte et déposez-les délicatement dans l'huile et faites-les frire/dorer 2 à 3 minutes. Retournez-les délicatement et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes. (voir conseil).

**Conseil** : Si l'huile éclabousse trop fort dans la poêle, réduisez le feu et couvrez avec précaution.



### 2. Cuire le riz

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **riz**, l'eau et émiettez-y le bouillon cube (consultez le tableau des ingrédients). Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.



### 5. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** et la mayonnaise avec le miel en sauce homogène. Mélangez le vinaigre de vin blanc au **riz**.



### 3. Préparer la pâte à panure

Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Assaisonnez-le de sel et de poivre. Dans le grand bol, préparez la pâte à panure en mélangeant les **épices coréennes** avec la farine et 30 ml d'eau par personne. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil** : Vous pouvez aussi utiliser une friteuse si vous en avez une.



### 6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses ou des bols. Déposez le **poulet croustillant**, le **concombre**, l'**avocat** et l'**orange** dessus. Arrosez de sauce et garnissez de **graines de sésame noir**.

**Le saviez-vous ?** 🥑 L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur et vos artères en bonne santé.

**Bon appétit !**

# Mijoté de pois chiches épicés avec pain pita complet et yaourt épinards et fromage grec

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Pois chiches



Curcuma en poudre



Lait de coco



Épinards



Yaourt entier bio



Fromage grec



Pains pita



Purée de gingembre



Épices de curry jaune



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

Les pois chiches contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E que les autres légumineuses. Celle-ci agit notamment favorablement sur le métabolisme.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle à frire ou sauteuse avec couvercle, passoire, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	150	300	500	600	800	900
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	418 / 100
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	26,5	3,2
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	9,8	1,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Laissez égoutter les **pois chiches** dans la passoire.



### 4. Préparer le mijoté

Préparez le bouillon. Ajoutez-le aux **pois chiches** ainsi que le **curcuma**, le **lait de coco** et l'eau. Mélangez bien pour détacher le tout du fond de la sauteuse/poêle à frire. Portez à ébullition et laissez mijoter sans couvercle environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le **mijoté** ait réduit et épaissi. Ajoutez-y ensuite les **épinards** et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit.



### 2. Cuire les pois chiches

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse ou poêle à frire à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail**, la **purée de gingembre** et le **piment rouge** puis faites cuire 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit translucide et l'**ail** légèrement doré. Ajoutez les **pois chiches** et les **épices de curry jaune**. Mélangez bien et faites cuire le tout 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient légèrement frits.



### 5. Enfournier les pains pita

Préchauffez le four à 200°C et enfournez les **pains pita** 6 à 8 minutes pour les faire dorer. Vous pouvez aussi choisir de les passer au grille-pain.



### 3. Écraser les pois chiches

Retirez environ ⅓ des **pois chiches** de la sauteuse/poêle à frire et réservez-les pour la garniture. Écrasez grossièrement le reste dans la sauteuse/poêle à frire au presse-purée, ou avec le dos d'une louche.



### 6. Servir

Coupez les **pains pita** en morceaux. Servez le **mijoté** dans des assiettes creuses. Garnissez-le de **yaourt** et les **pois chiches** réservés. Émiettez-y le **fromage grec**. Accompagnez des **pains pita**.

Bon appétit !

# Risotto caprese

mozzarella, tomate, piment rouge et épinards

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



Riz pour risotto



Piment rouge



Basilic frais



Mélange d'épices  
siciliennes



Copeaux de  
Grana Padano



Mozzarella



Crème balsamique



Épinards



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

La mozzarella doit son nom au verbe italien *mozzare*  
désignant la manière dont le fromage est déchiré pour former  
ensuite les célèbres boules.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	¼	¼	1	1¼	1¾	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2728 / 652	394 / 94
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	12,7	1,8
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	9,4	1,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'**oignon** 2 minutes.



### 2. Couper la tomate

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés de 1 cm, puis réservez-les. Ajoutez le **riz pour risotto** à la casserole et faites-le cuire 1 minute en remuant.



### 3. Préparer le risotto

Ajoutez ½ de bouillon à la casserole et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement (voir conseil). Remuez régulièrement. Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½. Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

*Conseil : Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par une même quantité de vin blanc.*



### 4. Apprêter le risotto

Incorporez les dés de **tomate** au **risotto**. Ajoutez le reste de bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement en remuant sans cesse. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes (voir conseil). Lorsque le **risotto** est presque prêt, déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la casserole et laissez-les réduire en remuant.

*Conseil : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend de la taille de votre casserole. Pensez à goûter et ajoutez de l'eau ou du bouillon si nécessaire.*



### 5. Assaisonner

Pendant ce temps, ciselez grossièrement les feuilles de **basilic**. Retirez la casserole du feu lorsque le **risotto** est prêt. Ajoutez-y les **épices siciliennes** et la moitié du **basilic** et du **Grana Padano**, salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.



### 6. Servir

Déchirez la **mozzarella** en morceaux. Servez le **risotto** sur les assiettes garnissez-le de **mozzarella**. parsemez-le du reste de **copeaux de Grana Padano** et de **basilic**. Ajoutez le **piment rouge** à votre goût. Arrosez de **crème balsamique**.

*Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.*

**Bon appétit !**

# Pizza sur naan au chèvre et aux légumes

salade de tomate et crème de basilic

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Courgette



Patate douce



Origan séché



Passata



Pain naan



Fromage de chèvre frais



Crème de basilic



Tomate



Roquette et mâche



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

Cette pizza sur pain naan prouve qu'une pizza maison peut être prête en un rien de temps. Vous la garnissez, votre four s'occupe du reste !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Patate douce (g)	25	50	75	100	125	150
Origan séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	39	39	54
Tomate (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	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)	2498 /597	508 /121
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	8,4	1,7
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez 1 moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et le reste finement.
- Épluchez ou lavez soigneusement la **patate douce**.
- Formez de fines rondelles de **patate douce** et de **courgette** à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat contient 5 légumes différents. Une alimentation variée permet d'absorber toutes les vitamines et minéraux nécessaires à votre organisme.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'**oignon**, les rondelles de **patate douce** et la moitié de l'**origan** par personne 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les rondelles de **courgette** dans la dernière minute de cuisson.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Préparer la pizza

- Disposez les **pains naans** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez 2 cs de **passata** sur chacun (voir conseil). Saupoudrez-les du reste d'**origan**, de sel et de poivre.
- Enfourez les **pains naans** 2 minutes.
- Disposez-y l'**oignon** cuit, la **patate douce** et la **courgette** (voir conseil).
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et parsemez-y la **crème de basilic**. Enfourez-les 4 à 6 minutes supplémentaires.

**Conseil :** S'il vous reste des garnitures, coupez les ingrédients en plus petits morceaux et ajoutez-les à la salade. Vous pouvez aussi les conserver au réfrigérateur pour le lendemain.



### 4. Servir

- Coupez les **tomates** en dés.
- Dans le saladier, mélangez la **salade**, la **tomate** et l'**oignon** émincé avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de **crème de basilic**, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût et remuez plusieurs fois entre temps.
- Coupez les **pizzas sur pain naan** en morceaux et accompagnez-les de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Escalope de jambon arrosée d'une vinaigrette au citron

## grenailles au four et haricots verts

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Escalope de jambon



Thym frais



Grenailles



Haricots verts



Oignon



Citron



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

Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle), du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, passoire, râpe, 2x petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2741 /655	404 /96
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9,4	1,4
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	12,9	1,9
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les grenailles

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Préchauffez le four à 220°C. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec le **thym** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les grenailles se mangent toujours avec leur peau, ce qui permet de consommer non seulement plus de fibres, mais aussi plus de vitamines - B6 notamment, importante pour le métabolisme.



### 4. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, mélangez la moutarde, le miel et l'huile d'olive vierge extra avec, par personne : ½ cc de zeste de **citron** et ½ cs de jus de **citron**. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.



### 2. Préparer

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Portez un fond d'eau à ébullition dans la sauteuse. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine, puis pressez-en le jus dans le petit bol. Faites cuire les **haricots verts** 6 à 8 minutes à couvert. Égouttez-les dans la passoire et rincez-les à l'eau froide.



### 5. Cuire les haricots verts

Dans la sauteuse utilisée à l'étape 3, faites chauffer ¼ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **haricots verts** 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que ces derniers soient "al dente". Hors du feu, mélangez-y la moitié de la **vinaigrette au citron**.



### 3. Cuire l'escalope de jambon

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**escalope de jambon** 5 à 7 minutes. Retournez-la régulièrement. Réservez-la hors de la poêle jusqu'au service sous une feuille d'aluminium.



### 6. Servir

Coupez l'**escalope de jambon** en lanières et mélangez son jus avec le reste de la **vinaigrette au citron**. Servez l'**escalope de jambon**, les **grenailles** et les **haricots verts** sur les assiettes. Garnissez la **viande** du reste de **vinaigrette au citron** (voir conseil).

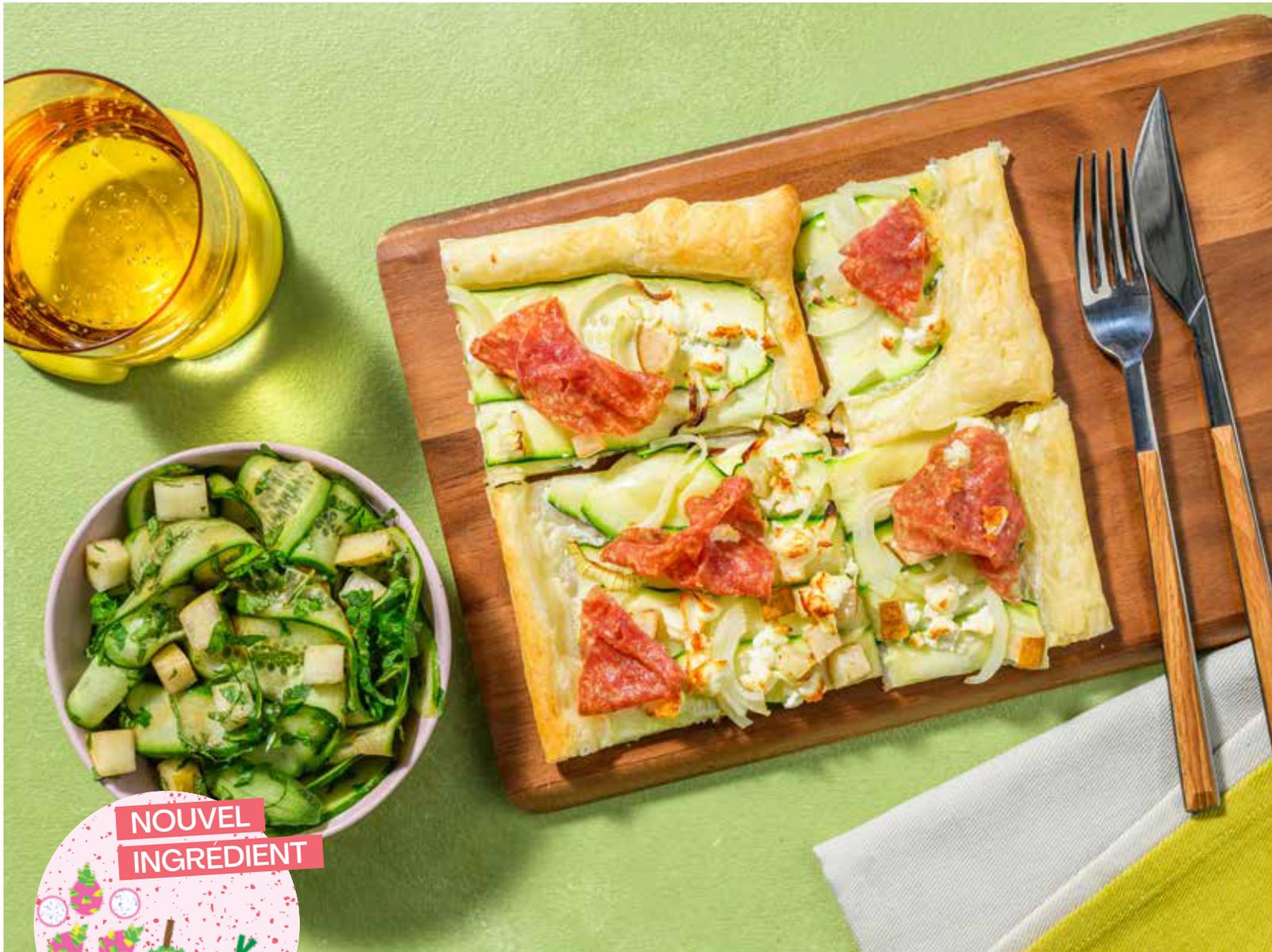
**Conseil :** Si vous aimez la fraîcheur du zeste de citron, garnissez-en le plat du reste à votre guise.

**Bon appétit !**

# Tarte fine à la courgette et salami

fromage grec et salade de concombre à la poire

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poire



Oignon



Courgette



Pâte feuilletée



Crème fraîche épaisse bio



Salami



Fromage grec



Concombre



Persil plat et menthe frais

**NOUVEL  
INGRÉDIENT**



Le salami est une nouveauté dans votre box ! Originaire d'Italie, son nom vient du latin *sal*, sel en français. Un ingrédient de choix pour assaisonner vos plats !  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4054 / 969	804 / 192
Lipides total (g)	68	13
Dont saturés (g)	33,9	6,7
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	18,6	3,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,9	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **courgette** en fins rubans à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur.
- Déroulez la **pâte feuilletée** avec le papier sulfurisé sur la plaque de cuisson (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍏 *Ce repas est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, limitez-vous à ½ de la pâte feuilletée par personne. Vous pourrez préparer le reste le lendemain.*



### 2. Garnir la tarte fine

- Tartinez la **pâte feuilletée** de **crème fraîche**. Salez et poivrez généreusement. Garnissez la **tarte** des rubans de **courgette** puis arrosez d'huile d'olive à votre goût.
- Retirez le trognon de la **poire** puis taillez-la en dés et disposez-en les ⅔ sur la **tarte fine**. Réservez le reste.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et disposez-les sur la **tarte fine** ainsi que le **salami**.
- Émiettez le **fromage grec** puis sur le tout enfournez 20 à 25 minutes.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.
- Coupez le **concombre** en fines lanières à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur.
- Ajoutez-les, ainsi que le reste de **poire** réservé, au saladier contenant la vinaigrette. Mélangez bien.
- Ciselez finement les **herbes fraîches** et mélangez-les à la **salade**.



### 4. Servir

- Coupez la **tarte fine** en parts.
- Servez-les sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade de concombre et de poire**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 *Le concombre contient en grande partie de l'eau mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant et peu calorique, il vous apporte toutefois des nutriments essentiels. Il serait dommage de s'en priver !*

**Bon appétit !**

# Spaghetti en sauce crémeuse à la courgette

mini-tomates roma et basilic

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates roma



Gouda mi-vieux râpé



Fromage frais aux fines herbes



Basilic frais



Noix concassées



Spaghetti



Crème de basilic



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

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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	727 /174
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	12,7	2,9
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	13,6	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Râpez la **courgette** à l'aide d'une râpe à gros trous et coupez les **mini-tomates roma** en deux.



### 2. Cuire les spaghetti

- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **mini-tomates roma** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **courgette** râpée et faites cuire encore 3 à 4 minutes.



### 3. Préparer la garniture

- Dans le petit bol, mélangez le **fromage aux fines herbes** et la **crème de basilic** avec la moitié du **fromage affiné**.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans l'autre petit bol mélangez le **basilic** avec les **noix** et le reste du **fromage**. Réservez.



### 4. Servir

- Ajoutez les **spaghetti** aux **légumes** de même que le mélange à base de **fromage frais** et le vinaigre balsamique noir.
- Mélangez bien et puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez dans des assiettes creuses et garnissez du mélange à base de **noix** et **basilic**.

Bon appétit !

# Tacos garnis de chili sin carne et dip d'avocat

coquilles à tacos, salsa au maïs et crème aigre

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Lentilles



Tortillas à tacos



Passata



Maïs conserve



Oignon



Épices mexicaines



Poivron vert



Crème aigre bio



Dip d'avocat



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas à tacos (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	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)	2803 /670	494 /118
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	9,7	1,7
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	16,1	2,8
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'**oignon**. Détaillez le **poivron** en dés.



### 2. Préparer le chili sin carne

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir les ¾ de l'**oignon** et la moitié du **poivron** 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Rincez et égouttez les **lentilles** dans la passoire.
- Ajoutez-les, ainsi que les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif.
- Déglacez avec la **passata**. Émiettez-y le bouillon cube puis laissez mijoter 1 à 2 minutes à petit bouillon.

**Conseil :** Vous utiliserez le reste d'oignon cru pour la salsa. Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire entièrement ici. à cette étape



### 3. Préparer la salsa

- Égouttez le **maïs** et ajoutez-en la moitié au **chili sin carne**.
- Laissez le **chili sin carne** cuire doucement jusqu'au service. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau si le tout devient trop épais.
- Dans le bol, mélangez le reste d'**oignon**, de **maïs** et de **poivron** avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel, de poivre et d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

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



### 4. Servir

- Disposez les **coquilles à tacos** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 5 minutes.
- Servez le **chili sin carne**, la **salsa**, le **dip d'avocat** et la **crème aigre** dans des petits bols séparés à table.
- Disposez les **coquilles à tacos** sur les assiettes et laissez chacun les garnir à sa guise.

**Bon appétit !**

# Émincés de steak au chimichuri et mafaldine

courgette, tomate et Grana Padano

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Émincés de steak



Mafaldine



Courgette



Oignon



Tomate



Gousse d'ail



Piment rouge



Persil plat, coriandre  
et origan frais



Copeaux de Grana  
Padano



Les pâtes mafaldine sont une nouveauté dans votre box ! D'origine napolitaine, elles se distinguent des autres par leur forme ondulée. On les surnomme aussi *reginette* - "couronne" en italien. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, bol haut, mixeur plongeant, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat, coriandre et origan frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	699 / 167
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	9,7	2,1
Glucides (g)	76	17
Dont sucres (g)	8,3	1,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	0,3	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites cuire les **pâtes** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate** en dés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.



### 3. Cuire les émincés de steak

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire les **émincés de steak** 1 minute. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **émincés de steak** aux **légumes** ainsi que le **chimichurri** et les **pâtes**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez un peu de liquide de cuisson réservé si la sauce devient trop sèche. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



### 2. Préparer le chimichurri

- Épluchez l'**ail** et mettez-le, ainsi que les **herbes fraîches**, dans le bol profond. Épépinez le **piment rouge** et ajoutez-à votre goût (attention : ça pique !).
- Ajoutez le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra ainsi que 30 ml de liquide cuisson des **pâtes** par personne.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une pâte homogène.



### 4. Servir

- Servez le plat dans des assiettes creuses.
- Garnissez des **copeaux de Grana Padano**.

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

**Bon appétit !**

# Filet de cabillaud au sumac et couscous perlé relevé

salsa et mayonnaise à l'orange

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de cabillaud



Couscous perlé



Sumac



Oignon



Concombre



Tomate



Orange



Aneth, menthe  
et persil plat frais



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Piment rouge



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 (un 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, râpe, grand bol, casserole, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2711 /648	417 /100
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	3,5	0,5
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	14,5	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer le couscous perlé

- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Faites-y revenir le **piment rouge** et le **couscous perlé** 1 minute.
- Ajoutez-y l'eau et émiettez-y le cube de bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 12 à 14 minutes à petit bouillon à couvert puis réservez.



### 3. Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** et le **concombre** en dés. Ciselez finement les **herbes fraîches**, puis transférez le tout dans le grand bol.
- Prélevez le zeste de l'**orange** et réservez-le.
- Utilisez un couteau bien aiguisé pour retirer la peau et la membrane blanche de l'**orange**. Coupez-en la chair en dés et transférez-la dans le grand bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et un filet d'huile d'olive vierge extra au goût. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.



### 2. Préparer le poisson

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**oignon** 3 à 5 minutes.
- Épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout et assaisonnez-le de sumac. Faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.



### 4. Servir

- Incorporez les **épices du Moyen-Orient** au **couscous perlé** et arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez le **couscous perlé** dans des bols et garnissez-le de poisson, d'**oignon** et de **salsa**.
- Dans le bol que vous avez utilisé pour la **salsa**, mélangez la mayonnaise et un peu de zeste d'**orange** au goût.
- Versez la **mayonnaise à l'orange** sur le **poisson** et les **légumes**.

**Bon appétit !**

# Burger sur pain naan et pommes de terre au curry

chutney d'oignon, sauce verte épicée et salade de concombre

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Bœuf haché  
assaisonné aux  
épices kefta



Pain naan aux herbes



Dés de pommes  
de terre



Curry en poudre



Tomate



Concombre



Coriandre et  
menthe fraîches



Oignon



Chutney piquant  
aux oignons



Piment vert



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

La menthe est un "super-héros" ! Elle est bien sûr délicieuse, mais  
aussi riche en vitamines (A et C) et minéraux (calcium, phosphore et  
potassium).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol haut, saladier, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3774 / 902	597 / 143
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	10	1,6
Glucides (g)	94	15
Dont sucres (g)	17,6	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans le bol, mélangez les **dés de pommes de terre** avec le **curry en poudre** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Répartissez les **dés de pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 17 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **menthe**. Taillez le **concombre** et la moitié de la **tomate** en dés. Ajoutez la **menthe**, les dés de **concombre** et de **tomate** au saladier. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût.
- Détaillez l'autre moitié de la **tomate** en rondelles et réservez.



### 3. Cuire le burger

- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Formez 1 **burger** de forme ovale par personne à partir du **bœuf haché** (voir conseil). Faites-le cuire 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajoutez l'**oignon** et le **chutney d'oignon** dans les 3 dernières minutes.
- Pendant ce temps, enfournez le **pain naan** 3 à 4 minutes.

**Conseil** : Pétrissez le burger en une forme ovale et plate, pour qu'il tienne bien sur le pain naan et cuise uniformément.



### 2. Préparer la salade

- Épépinez le **piment vert** et coupez-le en gros morceaux (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le bol profond, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc, la **coriandre** et la mayonnaise (voir conseil de santé). Salez et poivrez.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la mayonnaise par une sauce au yaourt et mayonnaise. Pour cela, mélangez 1 cc de mayonnaise avec 2 cs de yaourt, du sel et du poivre.



### 4. Servir

- Servez les **pains naan** sur les assiettes et garnissez-les de **sauce verte épicée**, de **burger de bœuf**, de rondelles de **tomate**, d'**oignon** et de **chutney d'oignon**.
- Pliez le **pain naan** autour du **burger**.
- Servez avec les **pommes de terre au curry** et la **salade de concombre**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont 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.

**Bon appétit !**

# Steak de chou-fleur au fromage bleu

pommes de terre au romarin et champignons

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Champignons



Gousse d'ail



Paprika fumé  
en poudre



Romarin frais



Pomme de terre



Chou-fleur



Persil plat frais



Crème liquide



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Dés de fromage bleu



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

Vous remplacez aujourd'hui la viande par du chou-fleur. Croquant, il se combine parfaitement à la garniture au bleu crémeuse. Une recette saine et délicieuse !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle avec couvercle, bol haut, casserole, petit bol, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (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)	2527 /604	340 /81
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	12,6	1,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	2,8	0,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



## 1. Couper les champignons

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **champignons** en 4. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les **champignons** avec l'**ail** et, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ½ cc de **paprika fumé en poudre** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

**Conseil** : La saveur du paprika fumé est assez prononcée, respectez-en la bonne quantité.



## 2. Cuire les pommes de terre

Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Lavez les **potmes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les au **romarin** et à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis dispersez-les sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 15 minutes. Retournez-les et disposez les **champignons** à côté. Enfourez le tout encore 15 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Les champignons peuvent brûler assez vite en raison des épices sèches. Surveillez-les bien et couvrez-les éventuellement d'une feuille d'aluminium au dernier moment.



## 3. Préparer le chou-fleur

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez 1 tranche de **chou-fleur** par personne de 2 cm d'épaisseur à partir de son centre. Conservez la tige du **chou-fleur** intacte pour que les fleurettes se tiennent entre elles. Réservez les « **steaks** » de **chou-fleur**. Détaillez le reste du **chou-fleur** en petites fleurettes et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle (voir conseil).

**Conseil** : Faites bien cuire les fleurettes de chou-fleur pour pouvoir les écraser ensuite en purée homogène. Pour ce faire, prolongez-en éventuellement le temps de cuisson.



## 4. Cuire le « steak » de chou-fleur

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Saupoudrez le « **steak** » de **chou-fleur** de sel et de poivre. Dès que l'huile est très chaude, déposez-le délicatement dans la poêle. Faites-le cuire/dorer 1 à 3 minutes par côté puis baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes. Retournez à mi-cuisson et saupoudrez d'un peu de poivre.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Le chou-fleur est riche en calcium (pour des os et des dents solides), en vitamine C (bonne pour la vitalité), en potassium (pour une bonne pression artérielle) et en fibres (pour des intestins en bonne santé).



## 5. Écraser le chou-fleur

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil plat**. Dans le bol profond, mélangez les fleurettes de **chou-fleur** cuites avec la moitié du **persil plat**, la **crème liquide** et 1 cc d'**épices du Moyen-Orient** par personne. Écrasez le tout au mixeur plongeant en **sauce** homogène épaisse. Versez la **sauce** dans la casserole, salez-la et poivrez-la à votre goût puis gardez-la au chaud à feu doux.



## 6. Servir

Émiettez les **dés de fromage bleu** dans le petit bol et mélangez-y le reste de **persil plat** et les **champignons** pour préparer une garniture. Servez la **sauce au chou-fleur** sur les assiettes et disposez le « **steak** » de **chou-fleur** dessus. Accompagnez des **potmes de terre** et ajoutez la **garniture au bleu sur les « steaks » de chou-fleur**. Saupoudrez du reste d'**épices du Moyen-Orient**.

**Bon appétit !**

# Pain de viande épicé et purée de pommes de terre

poireau braisé et chutney de cranberries

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Persil frisé frais



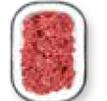
Noix de muscade



Pomme de terre



Poireau



Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes



Chapelure panko



Chutney de cranberries



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

Le mot canneberge viendrait de *cranberry*, en anglais et *Kraanbeere*, en allemand, qui signifie baie de grue, ses fleurs ressemblant à la tête de cet oiseau en début de floraison.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, râpe, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	423 / 101
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	17,7	2,2
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	23,2	2,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon** très finement et ciselez finement le **persil frisé**. Râpez environ 1 pointe de **noix de muscade** par personne.



## 2. Couper

Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** en deux dans la longueur puis en tronçons de 10 cm.



## 3. Mélanger et malaxer

Mettez la **viande hachée** dans le bol. Ajoutez-y le lait, la **panko**, l'**oignon** émincé, la **noix de muscade** râpée, la moitié du **persil frisé** ainsi que du sel et du poivre. Formez une boule compacte avec la préparation.



## 4. Cuire le pain de viande

Graissez le plat à four avec ¼ cs de beurre par personne. Placez-y la boule de viande et pressez-la un peu jusqu'à obtenir la forme d'un **pain**. Enfouissez 20 à 30 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, la cuisson du pain de viande peut prendre plus de temps. Prolongez la cuisson et surveillez-la de près. Ajoutez quelques noix de beurre sur le pain de viande si vous le souhaitez, cela le rendra encore plus onctueux !



## 5. Braiser le poireau

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter à petit bouillon 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **potatoes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et écrasez-les en **purée** fine au presse-purée. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne, la moutarde et le lait pour l'onctuosité. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches et servez-les sur les assiettes. Arrosez-les du jus de cuisson restant du plat à four. Déposez la **purée de potatoes de terre**, le **poireau braisé** à côté. Accompagnez du **chutney de cranberries**. Garnissez la **purée** du reste de **persil frisé**.

**Bon appétit !**

# Filet mignon de porc en sauce au beurre et noix de pécan

## orzo aux épinards et chicon

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet mignon de porc



Noix de pécan concassées



Orzo



Gousse d'ail



Chicon



Échalote



Épinards



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

L'échalote, apparentée à l'oignon en cuisine, apporte toutefois une touche plus raffinée à vos plats grâce à son goût délicat.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chicon* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3293 /787	494 /118
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	14,9	2,2
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	19,3	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer l'orzo

- Préparez le bouillon et émincez l'**échalote**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse ou grande poêle - à feu doux et cuire l'**échalote** 2 minutes.
- Incorporez-y l'**orzo** et faites cuire 1 minute à feu moyen. Versez-y le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Ajoutez-y les **épinards** lors des 2 dernières minutes de cuisson et laissez-les réduire.



### 2. Cuire le filet mignon

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **filet mignon** uniformément 10 à 13 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Retirez-le de la poêle et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **chicon** en quatre.



### 3. Cuire le chicon

- Dans la même poêle, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **chicon**, le miel et la moutarde, puis versez l'eau.
- Faites cuire 3 minutes, puis ajoutez-y les **noix de pécan**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Coupez le **filet mignon** en tranches.
- Servez l'**orzo** dans des assiettes creuses et déposez le **chicon** et le **filet mignon de porc** dessus.
- Arrosez de **sauce au beurre et noix de pécan**.

Le saviez-vous ? 🍷 Le chicon pousse dans le noir, ce qui inhibe la synthèse de la chlorophylle, qui lui donnerait alors une couleur verte.

Bon appétit !

# Chakchouka aux pommes de terre et épices italiennes

fromage de chèvre et pain à l'ail

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Tomate



Épices italiennes



Cubes de tomates  
au basilic



Épinards



Fromage de  
chèvre frais



Œuf



Ciabatta blanche



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

Vous pouvez varier les ingrédients d'une chakchouka à l'infini. Cette variante italienne se prépare avec du fromage de chèvre et du pain à l'ail.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3209 / 767	510 / 122
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	10,2	1,6
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	13,7	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	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. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Lavez bien les **pommes de terre** ou épluchez-les, puis détaillez-les en dés de 1 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **tomate** en petits dés de 1 cm environ. Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 6 minutes à couvert. Égouttez-les. Elles ne doivent pas encore être totalement cuites à ce stade.



## 4. Figer les œufs

Pour chaque **œuf**, formez 1 petit cratère dans les **légumes**. Cassez-y 1 **œuf**. Veillez à ce que les **œufs** soient bien enfoncés dans la sauce dans le fond de la sauteuse. Salez et poivrez. Répartissez la moitié du **fromage de chèvre** sur le tout. Couvrez et laissez figer les œufs 4 à 6 minutes. Retirez ensuite le couvercle, augmentez un peu le feu et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes pour évaporer l'excédent éventuel de liquide (voir conseil).

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



## 2. Préparer la sauce tomate

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y la moitié de l'**ail** et les **épices italiennes**. Faites cuire ½ minute. Ajoutez la **tomate** coupée, les **cubes de tomate** et le vinaigre balsamique noir. Émiettez-y le cube de bouillon (voir conseil de santé). Remuez bien et laissez mijoter doucement 5 à 7 minutes à couvert.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez 1/8 de cube de bouillon par personne ou supprimez-le carrément. Vous pouvez aussi utiliser un bouillon pauvre en sel.



## 5. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez le reste d'**ail** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et tartinez-le du mélange d'**ail** et d'huile d'olive. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 minutes.



## 3. Apprêter la sauce

Ajoutez les dés de **pommes de terre** à la **sauce tomate**, puis les **épinards** et laissez-les réduire en remuant (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Émiettez le **fromage de chèvre**.

**Conseil** : Veillez à bien faire réduire la sauce et laissez le plus de liquide possible s'évaporer. Les œufs cuisent plus facilement dans une sauce plus épaisse.



## 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et les **œufs** en **sauce tomate** sur les assiettes. Garnissez du reste de **fromage de chèvre**. Accompagnez du **pain à l'ail**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet par exemple de minimiser les risques de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**

# Aiguillettes de poulet et grenailles au pesto

courgette et poivron

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles  
avec peau précuites



Pesto



Aiguillettes de  
poulet aux épices  
méditerranéennes



Oignon



Poivron



Courgette



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1½	2
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	492 / 118
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	8,7	1,5
Glucides (g)	43	8
Dont sucres (g)	7,7	1,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 8 à 10 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Retirez le couvercle de la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes. Remuez régulièrement.



### 3. Cuire les légumes

- Lorsque les **grenailles** sont cuites, mélangez-les au **pesto**.



### 2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières.
- Détaillez la **courgette** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les lanières de **poivron**, la **courgette** et les **aiguillettes de poulet** puis faites cuire/dorer uniformément 6 à 8 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles** sur les assiettes.
- Disposez les **légumes** et le **poulet** à côté.
- Accompagnez de mayonnaise.

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

**Bon appétit !**

# Gnocchi en sauce crémeuse au fromage bleu

pomme, pecorino et salade d'épinards & noix

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gnocchi



Épinards



Pecorino râpé



Dés de fromage bleu



Noix concassées



Crème liquide



Oignon



Pomme



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

Les *gnocchi* sont un type de pâtes qui, contrairement aux autres, sont fabriquées à partir de pommes de terre et de farine !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, sauteuse ou grande poêle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	685 / 164
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	20,2	3,8
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	14,2	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,5	0,7

## Allergènes

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



### 1. Cuire les gnocchi

- Émincez l'**oignon** et coupez la **pomme** en tranches.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la grande poêle ou sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez-y l'**oignon**, les **gnocchi** et la **pomme**. Faites-les cuire/dorer 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des **épinards** lors des 2 dernières minutes et poursuivez la cuisson en remuant.



### 2. Dorer les noix

- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans huile, à feu vif et griller/dorer les **noix concassées** 1 à 2 minutes. Éteignez le feu et réservez jusqu'au service.
- Dans le grand bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.



### 3. Apprêter les gnocchi

- Ajoutez le **fromage bleu** et la **crème liquide** à la grande poêle/ sauteuse des **gnocchi** et mélangez jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez le reste des **épinards** dans le grand bol avec la vinaigrette et mélangez (voir conseil).

**Conseil :** Déchirez les épinards en petits morceaux si vous n'aimez pas les grosses feuilles.



### 4. Servir

- Servez les **gnocchi** dans des assiettes creuses. Garnissez de **pecorino**.
- Accompagnez de la **salade d'épinards** et saupoudrez le tout des **noix concassées**.

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

**Bon appétit !**

# Burger de bœuf au piccalilli

grenailles rissolées et salade de concombre à la crème aigre

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles  
avec peau précuites



Concombre



Oignon



Crème aigre bio



Radicchio et  
laitue romaine



Piccalilli



Steak haché de bœuf  
assaisonné



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

Le nom piccalilli vient de *paco-lilla* ou *Indian Pickle*, en référence aux  
cornichons et épices asiatiques utilisés dans la sauce !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Piccalilli* (g)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3523 / 842	549 / 131
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	16,6	2,6
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	8,8	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les grenailles

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire les **grenailles précuites** 12 à 14 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle dans les 5 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez.



### 2. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en rondelles. Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le miel, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre. Incorporez-y la **crème aigre** et ajoutez le **radichio, la laitue romaine, le concombre** et l'**oignon** (voir conseil).
- Mélangez bien le tout.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, ne l'ajoutez pas à la salade mais faites-le cuire avec le steak.



### 3. Cuire le burger

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Lorsque la poêle est chaude, faites-y cuire le **burger** 2 à 3 minutes par côté.
- Assaisonnez-le de poivre noir puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



### 4. Servir

- Servez le **burger** sur les assiettes. Déposez les **grenailles** et la **mayonnaise** à côté du **steak**.
- Goûtez le **piccalilli** et déposez-en à votre goût sur le **burger**. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec un filet d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**