

Poulet à l'asiatique en sauce sucrée et riz à l'ail

pak-choï et cacahuètes caramélisées

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Huile de sésame



Riz pour risotto



Pak-choï



Carotte



Aiguillettes de poulet



Cacahuètes au miel piquantes



Sauce au chili sucrée et épicée



Sauce soja



Carotte jaune



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

En préparant le riz à l'ail et à l'huile de sésame, vous ajoutez de la saveur à ce plat !



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, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz pour risotto (g)	65	130	200	260	330	390
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3

A ajouter vous-même

Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¾	½	¾	¾
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2690 /643	443 /106
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,9	0,5
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	13,1	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pesez le **riz pour risotto**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Faites chauffer l'**huile de sésame** à feu moyen-vif dans la casserole et cuire/dorer l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez-y le **riz pour risotto**, l'eau et 1 pincée de sel (voir conseil).
- Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, puis réservez à couvert jusqu'au service.

Conseil : Ajoutez éventuellement de l'eau bouillante si le riz s'assèche trop vite.



3. Cuire le poulet

- Ajoutez-y le **pak-choï** et émiettez-y le cube de bouillon.
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 4 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans l'autre poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire le **poulet** 5 minutes.
- Ajoutez-y ensuite la **sauce au chili sucrée et épicée**, le ketjap et poursuivez la cuisson 2 minutes.



2. Cuire les légumes

- Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites-y cuire la **carotte** 3 à 5 minutes.
- Coupez la base du **pak-choï** et détaillez-le en lanières (voir conseil).
- Coupez le **poulet** en morceaux de 1 à 2 cm.

Conseil : Si vous appréciez les légumes croquants, coupez le pak-choï en gros morceaux pour qu'il reste délicieusement croquant durant la cuisson.



4. Servir

- Concassez grossièrement les **cacahuètes au miel piquantes**.
- Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes. Déposez le **poulet en sauce** dessus.
- Garnissez de **cacahuètes au miel piquantes**.

Bon appétit !

Conchiglie gratinées à la mozzarella

épices du Moyen-Orient et ketchup fumé

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Conchiglie



Mozzarella



Tomate



Passata



Ketchup fumé



Basilic frais



Gouda râpé



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

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



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, plat à four, casserole avec couvercle

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
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	25	40	60	80	100	120

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 / 695	581 / 139
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	12,8	2,6
Glucides (g)	87	17
Dont sucres (g)	17,1	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émiettez-y le cube de bouillon.
- Faites-les cuire 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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



3. Remplir le plat à four

- Mélangez les dés de **tomate** et la **passata** aux **aromates** dans la sauteuse. Réchauffez le tout 2 minutes.
- Incorporez-y les **conchiglie**, puis salez et poivrez au goût.
- Mettez les **pâtes** dans le plat à four et disposez les morceaux de **mozzarella** dessus. Saupoudrez de la moitié du **fromage râpé** et arrosez de **ketchup fumé**.
- Enfouez le tout 5 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.



2. Cuire à l'eau et à la poêle

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le **poivron pointu** en dés.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez le **poivron pointu**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en petits morceaux et coupez la **tomate** en dés.



4. Servir

- Détachez les feuilles de **basilic** des brins et ciselez-les grossièrement.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez du reste de **fromage râpé** et du **basilic**.

Bon appétit !

Risotto aux tomates cerises et fenouil assaisonné rôtis

fromage grec, amandes et persil

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Fenouil



Mélange d'épices africaines



Oignon



Fromage grec



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Amandes grillées et salées



Concentré de tomate



Persil frais



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

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



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, plat à four, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau bouillante (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	396 / 95
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	15,4	1,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	16	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,6	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. Écrasez et émincez l'**ail**. Émincez finement l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre. Retirez-en le cœur dur. Coupez-le en lanières. Préparez le bouillon avec le bouillon cube et la quantité d'eau indiquée.



4. Cuire les tomates cerises

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec, par personne : ½ cs de vinaigre balsamique et ½ cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 12 à 15 minutes.



2. Cuire le fenouil

Dans le grand bol, mélangez le **fenouil** avec le **concentré de tomate** et, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc d'**épices africaines**. Dispersez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 20 à 25 minutes. Réservez un peu de place pour le plat à four.



5. Apprêter

Concassez grossièrement les **amandes**. Émiettez le **fromage grec**. Ciselez finement le **persil**. Retirez le **risotto** du feu et incorporez-y la moitié du **fromage grec** et du **persil**. Incorporez aussi ⅔ des **tomates cerises** et le reste d'**épices africaines**. Salez et poivrez généreusement.



3. Préparer le risotto

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse ou grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le cuire 1 minute en remuant. Ajoutez-y ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez à nouveau ⅓ du bouillon et répétez l'opération avec le reste. Le **risotto** est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour poursuivre la cuisson du **riz**.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses. Disposez le **fenouil rôti** et le reste des **tomates cerises** dessus. Garnissez des **amandes** et du reste de **fromage grec** et de **persil**.

Le saviez-vous ? 🌱 200 g de fenouil contiennent presque 1/4 des AJR en potassium. Ce dernier joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique de notre corps et dans la transmission des stimuli à notre système nerveux.

Bon appétit !

Escalope panée et riz à l'ail & gingembre

sauce asiatique douce et salade de chou pointu & carotte croquante

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Escalope de porc à la viennoise



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de porc à la viennoise* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4054 /969	576 /138
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	13,6	1,9
Glucides (g)	98	14
Dont sucres (g)	22,7	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

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

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



3. Cuire l'escalope panée

- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).
- Lorsque le beurre est très chaud, ajoutez-y l'**escalope panée** et faites-la cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Secouez la poêle de temps en temps pendant la cuisson pour que l'**escalope** n'attache pas.
- Retirez l'**escalope panée** de la poêle et coupez-la en lanières.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, la **sauce asiatique douce** et 1 cc d'eau par personne.

Conseil : Utilisez assez de beurre pour éviter que la couche de panure de l'escalope ne se détache durant la cuisson.



2. Cuire le riz

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon nouveau**, le **gingembre** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz jasmin** et le bouillon. Portez à ébullition. Ensuite, baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil 1 & conseil de santé).
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.

Conseil 1 : Si le riz s'assèche trop vite, rajoutez un peu d'eau.

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



4. Servir

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

Le saviez-vous ? Le chou pointu réunit des atouts indispensables pour votre santé car il est riche en calcium, fer et vitamine C.

Bon appétit !

Couscous perlé garni de poivron rôti et fromage grec

carotte, yaourt entier et amandes

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Poivron



Gousse d'ail



Persil frais



Fromage grec



Amandes
grillées et salées



Couscous perlé



Graines de
cumin moulues



Yaourt entier bio



Rondelles de carotte



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

Ce couscous perlé a tout pour plaire : de la douceur du fromage grec
au yaourt frais et aux amandes croquantes.



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 avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (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)	3397 / 812	542 / 129
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,9	2,1
Fibres (g)	11	2
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. Préparer le poivron

- Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 220°C.
- Épépinez le **poivron**, puis taillez-le en lanières.
- Disposez le **poivron** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le d'huile de tournesol et enfournez-le 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retournez-le à mi-cuisson.

Le saviez-vous ? 🍌 Dans cette recette, le poivron vous fournit plus des AJR en vitamine C. Un poivron rouge par personne vous en fournit même le double.



3. Cuire

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire 7 à 10 minutes à feu moyen-vif en remuant, ou jusqu'à ce que les **carottes** soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer les aromates

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez le **persil** et émiettez le **fromage grec**. Concassez grossièrement les **amandes salées**.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y le bouillon (attention aux éclaboussures !). Portez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète (voir conseil).
- Ensuite, égrenez-le à la fourchette et réservez-le sans couvercle.

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau si le couscous s'assèche trop vite.



4. Servir

- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **yaourt**, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les **rondelles de carotte**, la moitié du **fromage grec**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** à la casserole. Mélangez bien au **couscous perlé**.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez-le de **sauce au yaourt**.
- Garnissez du reste de **fromage grec, poivron, persil** et **amandes**.

Bon appétit !

Bâtonnets de poisson végétarien et wedges de patate douce rôtie salade et graines de courge

Famille **Végé**

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Patate douce



Tomate



Concombre



Carotte



Aneth et ciboulette
frais



Bâtonnets vegan
façon poisson



Sauce ravigote



Radicchio,
roquette et laitue



Graines de courge



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus
de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs
sa couleur orangée.



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, râpe, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Tomate (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Bâtonnets vegan façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	40	80	120	160	200	240
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	3812 / 911	605 / 145
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	23,8	3,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire la patate douce

Préchauffez le four à 200°C. Pesez la **patate douce**, épluchez-la ou lavez-la bien puis coupez-la en **wedges** de 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil). Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : Pour vous épargner de la vaisselle, vous pouvez aussi mélanger les wedges de patate douce avec l'huile, le sel et le poivre directement sur la plaque de cuisson.



4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



2. Couper les légumes

Détaillez la **tomate** en quartiers. Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Râpez la **carotte**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.

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



5. Cuire les bâtonnets végétariens

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire/dorer les **bâtonnets de poisson végétarien** 4 à 6 minutes uniformément.



3. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **sauce ravigote** avec les **herbes fraîches** et 1 cs de mayonnaise par personne. Dans le grand saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant 1 cs par personne de la sauce que vous venez de préparer avec le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Dans le saladier, mélangez les **légumes** et le **mélange de salades** à la vinaigrette. Servez la **patate douce** sur les assiettes et disposez les **bâtonnets de poisson végétarien** à côté. Servez la **salade** à côté et garnissez des **graines de courge**. Accompagnez de la **sauce ravigote** que vous avez préparée.

Bon appétit !



Poulet pané aux épices du Moyen-Orient

riz, brocoli & carotte poêlés et mayonnaise au soja

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Brocoli



Carotte



Riz jasmin



Filet de cuisse de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio



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

Le gomasio vient de la cuisine japonaise et est utilisé pour assaisonner les plats. Il se compose de 90 % de *goma* (graines de sésame), et de 10 % de *sio* (sel marin).



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, assiette creuse, petite casserole avec couvercle, casserole, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g)	35	75	100	135	175	210
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3954 /945	812 /194
Lipides total (g)	51	11
Dont saturés (g)	6,3	1,3
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	6,7	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour le **riz** et dans une autre pour les **légumes**. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Coupez la **carotte** en fines rondelles. Faites cuire le **brocoli** et la **carotte** 4 à 5 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Les **légumes** ne doivent pas encore être tout à fait cuits à ce stade.



4. Cuire le poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez-y le **poulet pané** et faites-le cuire/dorer 1 à 2 minutes de chaque côté. Disposez ensuite le **poulet** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes. Gardez la poêle avec la graisse de cuisson à disposition pour la prochaine étape.



2. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le si nécessaire et réservez-le sans couvercle.



5. Poêler les légumes

Faites à nouveau chauffer la poêle utilisée pour cuire le **poulet** à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **brocoli** et la **carotte**. Faites-les cuire 4 à 5 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, versez le reste de la **mayonnaise** dans le petit bol et mélangez-la avec la **sauce soja** et le miel (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍯 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez partiellement la mayonnaise par une sauce mayonnaise-yaourt. Remplacez une partie de la mayonnaise par une quantité égale de yaourt. Tout aussi délicieux mais moins calorique !



3. Paner le poulet

Pendant la cuisson du **riz**, coupez le **filet de poulet** en lanières de 2 à 3 cm de large. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs de **mayonnaise** par personne. N'utilisez pas toute la **mayonnaise** car vous en aurez besoin plus tard. Dans l'assiette creuse, mélangez la **panko** aux **épices du Moyen-Orient**. Passez les lanières de **poulet** dans la **panko**. Assurez-vous qu'elles en sont toutes bien recouvertes. Réservez.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et disposez les **légumes** et le **poulet** dessus. Arrosez de **mayonnaise au soja**. Garnissez de **gomasio**.

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

Bon appétit !

Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon



Épices de curry jaune



Mélange de légumes avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !



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

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	15	25	30	40	45

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 / 675	524 / 125
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	24,1	4,5
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	13,1	2,4
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon avec, par personne : ½ cube de bouillon et 200 ml d'eau (voir conseil de santé).
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez, par personne : ¼ du bouillon cube et 200 ml d'eau.



2. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'**oignon**, l'**ail** et les **épices de curry jaune** 1 minute.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes** et faites cuire le tout 4 minutes en remuant.



3. Laisser mijoter

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite à soupe.
- Laissez mijoter la **soupe** 5 à 7 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre** et concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Ajoutez les **nouilles udon** et la **sauce soja** à la **soupe** dans les 3 dernières minutes de cuisson.



4. Servir

- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement de la **soupe** avec du sel et du poivre.
- Servez la **soupe** dans des bols.
- Garnissez de la **coriandre**, des **cacahuètes** et **oignons frits**.

Le saviez-vous ? 🍌 Les cacahuètes sont riches notamment en vitamine E et en magnésium. La vitamine E est bonne pour le système immunitaire et le magnésium pour la minéralisation osseuse, les muscles et leur bon fonctionnement. Une poignée de cacahuètes vous apporte déjà 20 % des AJR en vitamine E et magnésium.

Bon appétit !

Rigatoni au bœuf haché en sauce crémeuse à l'aubergine

tapenade de tomate et roquette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Bœuf haché
assaisonné
à l'italienne



Rigatoni



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon



Roquette



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

Rigatoni : le nom de cette variété de pâtes vient de l'italien *rigato* qui
signifie strié.



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
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3623 / 866	662 / 158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,2	2,6
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	13,7	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Cuire l'aubergine

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Dans le bol, mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer l'**aubergine** 8 à 10 minutes et éteignez le feu.

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



2. Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- 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** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.



3. Préparer la sauce

- Déglacez la **viande hachée** et l'**oignon** avec le bouillon de légumes et le vinaigre balsamique noir.
- Ajoutez la **crème liquide** et la **tapenade de tomate**. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



4. Servir

- Déposez les ¾ de la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **pâtes** et l'**aubergine** à la **sauce**.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Servez les **pâtes** sur la **roquette**.
- Garnissez du reste de **roquette**.

Bon appétit !

Nasi goreng et poulet saté maison

sauce à la cacahuète et concombre à l'aigre-douce

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Filet de poulet



Épices pour nasi-bami



Sauce à la cacahuète



Riz basmati



Piques à brochette



Carotte



Gousse d'ail



Concombre



Oignon



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

Le riz basmati est originaire du nord de l'Inde où il est apprécié depuis des siècles pour son goût et arôme uniques. Il accompagne ici délicieusement cette recette.



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, grand bol, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la cacahuète* (g)	60	120	180	240	300	360
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Piques à brochette (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3071 /734	616 /147
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	91	18
Dont sucres (g)	28,4	5,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Dans le grand bol, mélangez, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ¾ cc d'**épices pour nasi-bami**.
- Coupez le **filet de poulet** en deux morceaux. Mélangez-les à la marinade et réservez jusqu'à utilisation.
- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



3. Cuire le poulet

- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans huile. Enfilez chaque morceau de **filet de poulet** sur une **pique à brochette**.
- Faites cuire/dorer le **poulet** uniformément 6 à 8 minutes.
- Ajoutez le **riz** au wok/sauteuse et faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le ketjap et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Épluchez ou lavez la **carotte** et coupez-la en demi-rondelles. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans le grand wok/sauteuse et revenir l'**oignon**, l'**ail**, la **carotte** et ¾ cc d'**épices pour nasi-bami** par personne 5 à 7 minutes.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le **concombre**. Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.



4. Servir

- Faites chauffer la **sauce à la cacahuète** dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Mélangez en un tout homogène.
- Servez le nasi goreng sur les assiettes. Disposez 2 **brochettes de poulet** par personne à côté.
- Accompagnez de la **sauce à la cacahuète** et de du **concombre à l'aigre-douce**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

Bon appétit !



Gigli aux champignons en sauce crémeuse au miso

préparées avec des épinards et du Grana Padano

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gigli



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Grana Padano AOP ou "grain de Padane". Le temps d'affinage de ce fromage originaire de la plaine du Pô dure de 9 à 16 mois.
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, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Miso blanc (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	40	40	60	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2674 /639	613 /146
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	10,4	2,4
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	7,3	1,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	3	0,7

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 pour les **pâtes**.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en quarts.
- Faites cuire les **pâtes** "al dente", soit 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant 50 ml de liquide de cuisson par personne.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez les **épinards** à la **sauce** et laissez-les réduire 2 à 3 minutes.
- Mettez les **pâtes** dans la sauteuse et ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Dans le petit bol, mélangez les **copeaux** de **Grana Padano** avec le **gomasio aux fines herbes**.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'**ail**, le **piment rouge** et faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.
- Ajoutez-y la **crème liquide** et le **miso** (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez bien entre temps.) puis faites cuire 1 à 2 minutes.



4. Servir

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

Bon appétit !



Burger de poulet façon caprese

salade de maïs & tomate et mayonnaise pimentée

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Burger de poulet caprese



Oignon



Piment rouge



Tomate



Maïs conserve



Radicchio et laitue iceberg



Sauce au chili sucrée et épicée



Concombre



Petit pain aux drêches



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poulet caprese* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Petit pain aux drêches* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 /824	570 /136
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	8,4	1,4
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	20,2	3,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger de poulet** 5 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



2. Cuire

- Portez le feu sur moyen-doux, ajoutez l'**oignon** et le **piment rouge** et faites cuire/dorer uniformément avec le **burger** 4 à 5 minutes.
- Enfourez le **pain** 6 à 8 minutes.



3. Préparer la salade

- Coupez la **tomate** et le **concombre** en petits dés. Laissez égoutter le **maïs** dans la passoire.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre. Mélangez les dés de **tomate** et de **concombre**, le **maïs** et la **salade** à la vinaigrette.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et la **sauce au chili sucrée et épicée**.



4. Servir

- Coupez le **petit pain** en deux. Garnissez-le du **burger de poulet** et de l'**oignon**.
- Déposez-y un peu de **mayonnaise pimentée**.
- Mélangez le reste de **mayonnaise pimentée** à la **salade**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **salade** en accompagnement.

Le saviez-vous ? 🌱 Le maïs est riche en magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On en retrouve aussi beaucoup dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao.

Bon appétit !

Salade garnie de betterave et fromage de chèvre

vinaigrette fraise-balsamique et petit pain à l'ail

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fromage de chèvre frais



Betteraves rouges cuites



Noix concassées



Pomme



Concombre



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Ciabatta complète



Sauce à la fraise



Gousse d'ail



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

Appelé « cadeau des dieux » dans la Grèce antique, le fromage de chèvre est apprécié depuis des millénaires. Polyvalent, doux ou corsé : il s'accorde parfaitement aux plats salés comme 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

Saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	75	125	200	250	325	375
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3749 / 896	662 / 158
Lipides total (g)	60	11
Dont saturés (g)	23,3	4,1
Glucides (g)	57	10
Dont sucres (g)	21,9	3,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pesez la **betterave** et détaillez-la en dés (voir conseil).
- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Taillez le **concombre** en dés.
- Coupez la **pomme** en quarts. Retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en dés.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix concassées** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

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



3. Préparer la vinaigrette et cuire la pomme

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

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



2. Cuire

- Dans le petit bol, mélangez l'**ail** avec l'huile d'olive. Coupez le **petit pain** et frottez-le d'huile à l'**ail**. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez le **petit pain** 6 à 8 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Comparées aux produits céréaliers non raffinés, les céréales complètes contiennent plus de fibres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux, tels que le potassium, le magnésium, le fer et les vitamines B1, B2 et E.



4. Servir

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

Bon appétit !

Salade de boulgour au poulet et betterave rôtie

salade de concombre, fromage de chèvre et amandes

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Gousse d'ail



Bulgour



Oignon



Origan séché



Persil plat et menthe frais



Concombre



Fromage de chèvre frais



Amandes grillées et salées



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !



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, râpe, plat à four, casserole, saladier, petit bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (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)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2565 /613	553 /132
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	8,3	1,8
Glucides (g)	43	9
Dont sucres (g)	14,7	3,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Rôtir la betterave

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave** et coupez-la en deux (voir conseil). Détaillez-la ensuite en longs quartiers de 1 à 2 cm d'épaisseur. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les quartiers de **betterave** avec la moitié de l'**ail** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Disposez ensuite la **betterave** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : Attention : la betterave tache les mains ! Utilisez des gants, ou enveloppez vos mains dans des sacs à sandwich, avant de l'éplucher.



4. Préparer la salade

Effeuiliez la **menthe**. Ciselez finement les feuilles de **menthe** et le **persil**. Détaillez le **concombre** en dés. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel, du sel et du poivre. Mélangez les **herbes fraîches** et le **concombre** à la vinaigrette.



2. Cuire le boullgour

Pour le **boullgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et ajoutez-y le **boullgour**. Faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Il peut refroidir.

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



5. Préparer les garniture

Émiettez le **fromage de chèvre frais**. Concassez grossièrement les **amandes**.



3. Cuire le poulet

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le petit bol, mélangez l'**origan séché**, le reste d'**ail**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Badigeonnez le **filet de poulet** d'huile assaisonnée. Disposez-le, avec l'**oignon**, dans le plat à four et enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



6. Servir

Servez le **boullgour**, la **betterave rouge** et le **concombre** sur les assiettes. Découpez le **filet de poulet** en tranches et disposez-les, avec l'**oignon**, par-dessus. Garnissez des **amandes** et du **fromage de chèvre**. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !

Stoemp aux épices coréennes et champignons laqués

préparé avec du pak-choï et servi avec un œuf au plat

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Pak-choï



Champignons blancs



Mélange d'épices coréennes



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Ketjap



Œuf



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

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



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, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	394 /94
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	24,8	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
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 pommes de terre

Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Portez de l'eau à hauteur des **potatoes** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.

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



4. Préparer le stoemp

Écrasez les **potatoes** en **stoemp** épais au presse-purée. Ajoutez-y les **épices coréennes**, ½ cs d'huile d'olive par personne et l'eau de cuisson réservée (voir conseil). Écrasez bien, assaisonnez de sel et de poivre puis ajoutez-y le **pak-choï**.

Conseil : Si vous préférez utiliser du beurre (végétal) à la place de l'huile d'olive, ajoutez-en la même quantité.



2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez-en les parties blanches et vertes séparément. Coupez les **champignons** en lamelles. Coupez la base du **pak-choï**. Détaillez-en les tiges et les feuilles en petits morceaux et réservez-en les parties blanches et vertes séparément. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les tiges du **pak-choï** et faites cuire 4 minutes. Ajoutez-y ensuite les feuilles et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez hors de la poêle.



5. Cuire l'œuf au plat

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la 2e poêle et faites-y cuire 1 **œuf au plat** par personne.



3. Cuire les champignons laqués

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle utilisée pour le **pak-choï** à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **champignons** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** puis faites cuire 5 à 7 minutes. Ajoutez le **ketjap** et la **sauce asiatique douce**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



6. Servir

Servez le **stoemp** dans des assiettes creuses. Versez les **champignons laqués** avec la **sauce** par-dessus. Placez l'**œuf au plat** sur le tout et garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau**.

Bon appétit !

Escalope au fromage panée et grenailles sautées

salade de concombre & pomme crémeuse

Famille **Végé**

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Escalope végétarienne
panée au fromage



Concombre



Pomme



Aneth et ciboulette frais



Grenailles



Mâche



Oignon



Graines de moutarde
jaune



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

L'escalope au fromage panée est moelleuse à l'intérieur et
croustillante à l'extérieur : un substitut de viande parfait pour
ce plat savoureux.



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, saladier, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope végétarienne panée au fromage* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	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)	3343 / 799	503 / 120
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	10,6	1,6
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	21,5	3,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Ciselez finement les **herbes fraîches** (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 25 à 30 minutes à couvert. Remuez régulièrement, retirez le couvercle au bout de 20 minutes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'aneth, ou s'il y a des enfants à table, laissez-le de côté et ne ciselez que la ciboulette.



4. Cuire l'escalope panée

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**escalope au fromage panée** 3 à 4 minutes de chaque côté.



2. Préparer la sauce à l'oignon

Émincez l'**oignon**. Faites chauffer la quantité d'eau indiquée, le vinaigre de vin blanc et le sucre dans la petite casserole en inox à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajoutez-y l'**oignon**, les **graines de moutarde** et laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez les **herbes fraîches** avec, par personne : 1 cc de vinaigre de vin blanc et ½ cs de mayonnaise. Ajoutez-y la **pomme**, les dés de **concombre** et la **salade** puis salez et poivez à votre goût.



3. Couper

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et épépinez-le. Détaillez-le ensuite en dés. Épluchez et lavez la **pomme**, retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en dés.

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.



6. Servir

Disposez 1 **escalope** sur chaque assiette. Accompagnez des **grenailles sautées**, de la **salade de concombre et pomme** ainsi que de mayonnaise à votre goût. Arrosez la **salade** de **jus d'oignon**.

Bon appétit !



Orzo aux épinards et mini-tomates roma

amandes effilées grillées et Grana Padano

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Mini-tomates roma



Orzo



Amandes effilées



Paprika en poudre



Épinards



Copeaux de Grana Padano AOP



Tomates séchées

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Grana Padano AOP ou "grain de Padane". Le temps d'affinage de ce fromage originaire de la plaine du Pô dure de 9 à 16 mois. 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

Poêle avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandes effilées (g)	15	30	40	60	70	90
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2820 / 674	479 / 114
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	12,9	2,2
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	13,6	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Couper

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **mini-tomates** en deux et hachez finement les **tomates séchées**.



4. Cuire les épinards

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle, éventuellement en plusieurs fois, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez-y les **tomates séchées** et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez au goût. Poursuivez la cuisson 3 minutes à feu moyen-vif.



2. Cuire l'orzo

Dans la poêle, faites chauffer la moitié du beurre et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez-y l'**orzo** et faites cuire 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites cuire 10 à 12 minutes à feux doux à couvert, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



5. Mélanger

Ajouter l'**orzo** aux **légumes** et réchauffez le tout encore 1 minute.

Le saviez-vous ? 🌱 Grâce aux épinards, Grana Padano et amandes effilées, ce plat contient non moins de 50 % des AJR en calcium. Ce dernier est important pour des os et des dents en bonne santé. Les épinards sont aussi riches en fer, bon pour la vitalité.



3. Cuire les mini-tomates

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile, et cuire/dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et cuire les **mini-tomates roma** avec le **paprika en poudre** 3 minutes à feu moyen-vif.



6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes et garnissez-le des **amandes effilées** et **copeaux de Grana Padano**.

Bon appétit !



Flammekueche garnie de mozzarella et de courgette

servie avec une salade

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Passata



Épices italiennes



Courgette



Oignon



Poivron



Flammekueche



Mozzarella



Tomate



Roquette et mâche



Mélange d'épices
siciliennes



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

Vous assaisonnez ce plat d'épices siciliennes. Le mélange se compose de tomate, d'oignon, poivron, basilic et origan.



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, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2

À ajouter vous-même

Miel (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	1½	2½	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	¼	1½	2½	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	487 / 116
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	10,9	1,9
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **passata**, les **épices italiennes**, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc. Laissez réduire la sauce 8 à 10 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : Goûtez la sauce et adoucissez-la ou acidifiez-la en rajoutant un peu de miel ou de vinaigre.



4. Garnir la flammekueche

Étalez la sauce sur la **flammekueche**, mais conservez un espace de 2 cm minimum entre la sauce et le bord. Garnissez des rondelles de **courgette**, des dés de **poivron**, de l'**oignon** et de la **mozzarella**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez encore 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** commence à se colorer.



2. Couper

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles (voir conseil). Détaillez le **poivron** en dés. Disposez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourez-la 7 à 8 minutes.

Conseil : S'il vous reste de l'oignon, émincez-le et ajoutez-le à la salade.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le reste de la **courgette** en rubans à l'éplucheur. Coupez la **tomate** en deux, épépinez-la et retirez-en le jus à la petite cuillère. Coupez-la en dés. Dans le saladier, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne au reste de vinaigre balsamique blanc pour préparer une vinaigrette. Mélangez-y les rubans de **courgette**, la **tomate**, la **roquette** et la **mâche**. Salez et poivrez. Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc d'**épices siciliennes** et ¼ cs d'huile d'olive vierge extra.



3. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Taillez ½ de la **courgette** en fines rondelles. Faites cuire les rondelles de **courgette** 5 minutes dans la poêle. Coupez ou déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat contient plus de 350 g de légumes par portion. La passata compte aussi, puisqu'elle contient à peu près autant de vitamines, de minéraux et de fibres que les légumes frais.



6. Servir

Servez la **flammekueche** sur les assiettes et arrosez-la avec l'huile épiciée. Servez la **salade** en accompagnement.

Bon appétit !



Dinde à la harissa et chou-fleur rôti

pommes de terre et haricots verts

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Harissa



Fleurettes de
chou-fleur



Haricots verts



Oignon



Mélange d'épices
péruviennes



Emincés de
filet de dinde aux épices
tandoori



Nouveauté dans votre box : le filet de dinde aux épices tandoori. Une viande maigre et riche en protéines. Un choix responsable !
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, 2x bol, sauteuse avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	465 /111
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **pommes de terre** en dés de 1 cm maximum. Coupez éventuellement les grosses fleurettes de **chou-fleur** en plus petits morceaux.
- Dans le bol, mélangez les dés de **pommes de terre** et fleurettes de **chou-fleur** avec les **épices péruviennes** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre.



3. Cuire les haricots verts

- Équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en deux. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Versez un fond d'eau dans la sauteuse. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**.
- Portez à ébullition à couvert, réduisez le feu et laissez cuire 4 à 6 minutes. Égouttez si nécessaire.
- Ajoutez ensuite l'**oignon** et faites cuire 2 à 3 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer la dinde

- Disposez les dés de **pommes de terre** et les fleurettes de **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 18 à 20 minutes.
- Dans le bol, mélangez les **émincés de dinde** avec la **harissa**, ¼ cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel.
- Au bout de 10 minutes, ajoutez la **dinde** à la plaque de cuisson avec les **pommes de terre** et le **chou-fleur**.



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc et du poivre.
- Servez les dés de **pommes de terre**, les **légumes** et la **dinde** dans des assiettes creuses. Arrosez le tout de la vinaigrette à la mayonnaise.

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.

Bon appétit !



Chawarma végétarien au wok

nouilles et gomasio

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Chawarma végétarien



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Gomasio



Citron vert



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Huile de sésame



Nouilles mie



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

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



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
Chawarma végétarien* (g)	80	160	240	360	400	520
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Sambal Lucullus (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2891 /691	675 /161
Lipides total (g)	28	7
Dont saturés (g)	3,6	0,8
Glucides (g)	79	18
Dont sucres (g)	31,9	7,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,6	0,9

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok - ou la sauteuse - à feu moyen-vif.
- Faits-y cuire le **chawarma végétarien** 5 à 6 minutes. Ajoutez-y 1 cs de miel par personne dans la dernière minute. Réservez le **chawarma** hors du wok/sauteuse.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** et coupez le **citron vert** en 8 quartiers.



2. Cuire

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



3. Mélanger

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



4. Servir

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

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

Bon appétit !

Curry d'aubergine et riz jaune

yaourt à la coriandre et noix de cajou

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz brun
cuisson rapide



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Piment rouge



Aubergine



Oignon nouveau



Passata



Lait de coco



Yaourt à la grecque



Huile de sésame



Épices de curry jaune



Mélange d'épices
africaines



Coriandre fraîche



Citron vert



Noix de cajou
concassées



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

La noix de cajou n'est "techniquement" pas une noix car elle
ne pousse pas à l'intérieur du fruit, mais à l'extérieur : on
devrait l'appeler "pomme de cajou" !



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, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Yaourt à la grecque* (g)	75	150	225	300	375	450
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3657 / 874	428 / 102
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	26,4	3,1
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	19,9	2,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur puis en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur environ.



4. Préparer le yaourt à la coriandre

Ciselez finement la **coriandre**. Coupez le **citron vert** en 6 quartiers. Dans le petit bol, mélangez la moitié de la **coriandre** avec le **yaourt**. Pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la moitié de l'**ail** et de la **purée de gingembre** 1 minute. Ajoutez le **riz** et, par personne : ½ cc d'**épices de curry jaune** et 180 ml de bouillon. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il n'attache. Retirez la casserole du feu et réservez-le à couvert jusqu'au service.



5. Apprêter le curry

Ajoutez le **lait de coco**, la **passata**, le sucre et le reste de bouillon à la sauteuse contenant l'**aubergine**. Portez le tout à ébullition, baissez ensuite le feu sur moyen et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer l'**huile de sésame** dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir le reste de **purée de gingembre**, la partie blanche de l'**oignon nouveau** et le **piment rouge** 1 minute. Ajoutez-y les **épices africaines**, le reste d'**épices de curry** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez les demi-rondelles d'**aubergine** et le reste d'**ail** puis faites cuire 3 à 4 minutes à couvert. Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'**aubergine** commence à se colorer.



6. Servir

Servez le **riz** jaune et le **curry** dans des assiettes creuses. Déposez le **yaourt** à la **coriandre** dessus et garnissez des **noix de cajou concassées**, du reste de **coriandre** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**. Pressez le reste de quartiers de **citron vert** à votre goût sur le **curry**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le riz complet contient deux fois plus de fibres que le riz blanc. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal et vous rassasient plus longtemps.

Bon appétit !

Penne au saumon fumé

sauce crémeuse au pesto et brocoli

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Miettes de saumon
fumé à chaud



Dés de fromage
au pesto vert



Crème liquide



Oignon



Penne



Brocoli



Épices italiennes



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

Ce plat contient environ 200 g de brocoli par portion, soit plus des AJR
en vitamine C !



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, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de fromage au pesto vert* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3410 /815	662 /158
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	19,3	3,7
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	10,1	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,6	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 et émiettez-y le bouillon cube.
- Faites-y cuire les **pâtes** 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Ajoutez le **brocoli** aux **pâtes** et faites cuire encore 5 à 7 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.



3. Apprêter

- Mélangez les **pâtes** et le **brocoli** à la sauce.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer la sauce

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **épices italiennes** 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **crème liquide** et 25 ml d'eau de cuisson réservée par personne, ensuite portez doucement à ébullition.
- Incorporez-y le **pesto** et laissez fondre.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez des **miettes de saumon fumé**.

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

Bon appétit !



Filet mignon de porc et stoemp de choucroute

sauce à la mangue relevée et noix de pécan grillées

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Choucroute



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Ketchup à la mangue



Oignon



Carotte



Piment rouge



Noix de pécan concassées



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

La choucroute est un super-aliment ! En effet, riche en probiotiques et en vitamine C, elle aide à renforcer votre système immunitaire.



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, tamis, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2222 / 531	322 / 77
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	10,1	1,5
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	11,1	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les légumes

Lavez soigneusement la **carotte** et les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole, immergez-les dans de l'eau, portez à ébullition et faites cuire 5 minutes.



2. Préparer la choucroute

Pesez la **choucroute** puis égouttez-la et rincez-la à l'eau froide. Ajoutez-la aux **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes (voir conseil). Ensuite, égouttez et réservez.

Conseil : Cuire la choucroute permet d'en diminuer l'acidité. Si vous préférez au contraire la préserver, faites-la cuire moins longtemps ou ajoutez-la crue lors de la préparation du stoemp à l'étape 5.



3. Griller les noix de pécan

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les **noix de pécan**. Réservez-les hors de la poêle. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **filet mignon de porc** 7 minutes.



4. Cuire la viande

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles. Ajoutez l'**oignon** et le **piment rouge** au **filet mignon** et faites cuire 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite. Retirez le **filet de porc** de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



5. Préparer la sauce

Préparez le bouillon. Ajoutez le **ketchup de mangue** et le bouillon à la poêle. Mélangez bien avec l'**oignon** et le **piment rouge** puis portez à ébullition. Assaisonnez la **sauce** de sel et de poivre à votre goût. Écrasez la **carotte**, les **pommes de terre** et la **choucroute** en **stoemp** au presse-purée. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait. Mélangez et incorporez la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Coupez le **filet mignon de porc** en tranches. Servez le **stoemp** sur les assiettes. Déposez-y la **viande** et arrosez de ½ cs de **sauce à la mangue épicée** par assiette. Garnissez des **noix de pécan** grillées.

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

Bon appétit !



Salade de grenailles au thon, haricots verts et câpres

fromage grec et aneth frais

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Grenailles



Haricots verts



Tomate



Aneth et ciboulette
frais



Oignon



Câpres



Fromage grec



Thon au naturel



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

Ce thon Skipjack de la marque Fish Tales est pêché à la ligne, ce qui réduit sa prise au minimum. C'est en partie pour cette raison qu'il a reçu le label MSC.



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, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	270	300	420	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Thon au naturel (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2565 /613	473 /113
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	8,1	1,5
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	7,4	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **grenailles** et les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts sont riches en potassium, en fer et en acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **grenailles** 10 minutes.
- Ajoutez les **haricots verts** et faites cuire 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon**.
- Émincez l'**oignon**. Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement l'**aneth** et la **ciboulette**.



3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la moitié des **herbes fraîches**, l'**oignon**, les **câpres**, le **thon**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate**, la mayonnaise et le **thon** puis mélangez bien.



4. Servir

- Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec**.
- Garnissez du reste de **ciboulette** et d'**aneth**.

Bon appétit !

Hachis Parmentier de porc gratiné au fromage vieux

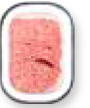
courgette, poivron et maïs

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Viande de porc fermier hachée



Maïs conserve



Passata



Gouda vieux râpé



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



Poivron



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

Vous assaisonnez ce hachis Parmentier entre autres avec un mélange d'épices siciliennes composé de tomate, oignon, poivron, basilic et origan.



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, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3330 / 796	426 / 102
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	21,1	2,7
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	15,2	1,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

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



4. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** en **purée** au presse-purée. avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait. Ajoutez ensuite les **épices siciliennes** et la moutarde. Mélangez bien et assaisonnez la **purée** de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire et couper

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande hachée** avec le **mélange belge d'épices** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en dés. Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 6 à 8 minutes.



5. Préparer le plat à four

Remettez la **viande** dans la poêle puis mélangez bien. Transférez le tout dans le plat à four avec la **purée**. Saupoudrez de **fromage râpé**. Enfourez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.



3. Laisser mijoter

Ajoutez ensuite le **maïs**, la **passata**, le vinaigre balsamique noir puis émiettez-y le bouillon cube (voir conseil). Mélangez bien le tout et laissez mijoter 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍷 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez le bouillon cube ou utilisez-en un à faible teneur en sel.



6. Servir

Servez le **hachis Parmentier** sur les assiettes.

Bon appétit !



Salade de riz et émincés végétariens en sauce teriyaki

orange, germes de soja et cacahuètes salées

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Laitue



Émincés de steak végétarien



Oignon



Gousse d'ail



Germes de soja



Riz jasmin



Sauce teriyaki



Citron vert



Cacahuètes salées



Orange



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

La sauce teriyaki vient d'une technique de cuisson japonaise consistant à laquer la viande/le poisson (*teri*) avant de la/le griller (*yaki*) sur 1 plaque chaude.



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, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Germes de soja* (g)	25	50	100	100	150	150
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Orange* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2770 /662	405 /97
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,4	0,4
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer le riz

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon** et la moitié de l'**ail**, puis faites revenir 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **riz**, l'eau et émiettez-y le bouillon cube.
- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Égouttez-le si nécessaire puis réservez-le.



2. Préparer la salade

- Coupez grossièrement la **laitue** et le **citron vert** en quartiers.
- Épluchez l'**orange** et détaillez-en la chair en petits morceaux.
- Dans le bol, mélangez le jus de 1 quartier de **citron** par personne avec de l'huile d'olive vierge extra au goût. Salez et poivrez.
- Mélangez-y la **laitue**.



3. Cuire les émincés végétariens

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle. Ajoutez-y les **émincés végétariens** et l'**ail** restant. Faites-les cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez la **sauce teriyaki**, les **germes de soja** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les cacahuètes sont riches notamment en vitamine E et en magnésium. La vitamine E favorise un bon système immunitaire et le magnésium la formation et le bon fonctionnement des os et des muscles. Une poignée de cacahuètes vous apporte déjà 20 % des AJR en vitamine E et magnésium.



4. Servir

- Servez la **salade** d'un côté dans des assiettes creuses puis le **riz** de l'autre côté.
- Déposez les **émincés végétariens en sauce** sur le **riz** et les morceaux d'**orange** sur la **salade**.
- Garnissez des **cacahuètes**.

Bon appétit !



Cabillaud en sauce ponzu au beurre, am choï et courgette

purée de pommes de terre-carotte au chili doux

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de cabillaud



Ponzu



Sauce au chili
sucrée et épicée



Mélange d'épices
coréennes



Courgette



Am choï



Pomme de terre



Carotte



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

Notre cabillaud est pêché à la ligne dans les eaux froides d'Islande,
pour une prise minimum garantie ! C'est la raison pour laquelle il porte
le label MSC.



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, essuie-tout, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Am choï* (g)	100	200	200	400	400	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (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)	2184 /522	355 /85
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	9,2	1,5
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	9,8	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et la **carotte** puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez les **pommes de terre** et la **carotte** au presse-purée avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de liquide de cuisson réservé. Incorporez-y la moutarde et la **sauce au chili sucrée et épicée** puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le poisson

- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Le cabillaud est riche en iode - important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en demi-rondelles.
- Retirez la base dure de l'**am choï** et émincez-en les feuilles et les tiges.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **courgette** et l'**am choï** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les **épices coréennes** puis augmentez le feu et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez la **purée** sur les assiettes.
- Déposez-y le **poisson** et les **légumes**.
- Ajoutez la **sauce ponzu** à la poêle du **cabillaud** et mélangez-la bien au **beurre** de cuisson.
- Arrosez le **poisson** de **sauce ponzu au beurre**.

Bon appétit !

Soupe de potimarron et boulettes de viande

lait de coco et épices de curry jaune

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Dés de potimarron



Lait de coco



Épices de curry jaune



Tomate



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

S'il vous reste un peu de lait de coco, versez-le dans des moules à glaçons et congelez-le. Vous pourrez ainsi l'utiliser en dose une prochaine fois.



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, écumoire, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, mixeur plongeant

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
Pomme de terre (g)	50	100	150	200	250	300
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2322 / 555	303 / 72
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	19,7	2,6
Glucides (g)	27	3
Dont sucres (g)	12	1,6
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,1	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** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en petits morceaux. Taillez la **carotte** et la **tomate** en dés.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe (ou grande casserole) à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **potimarron**, les **pommes de terre** et la **carotte** puis salez et poivrez. Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.



3. Préparer les boulettes de viande hachée

Ajoutez le bouillon, la **tomate**, les **épices de curry jaune** et ¾ du **lait de coco**. Portez à ébullition à couvert. Baissez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes à petit bouillon.



4. Cuire les boulettes de viande

Pour les **boulettes de viande**, portez un bon volume d'eau à ébullition avec 1 pincée de sel et faites-les cuire 10 minutes. Retirez-les de la casserole à l'écumoire et réservez-les. Réservez le liquide de cuisson.



5. Mixer la soupe

Retirez la **soupe** du feu. Ajoutez-y 50 ml de liquide de cuisson des **boulettes** par personne. Mixez la **soupe** au mixeur plongeant. Ajoutez-y un peu de liquide cuisson si vous la trouvez trop épaisse.



6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses et ajoutez-y les **boulettes de viande**. Arrosez du reste de **lait de coco**.

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

Bon appétit !



Nouilles udon sautées garnies

légumes variés, œuf au plat et jambon

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles udon fraîches



Gousse d'ail



Tranches de jambon fumé



Sauce de poisson



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Œuf



Huile de sésame



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

Ce jambon artisanal a reçu le label "Viande de porc durable". Il en garantit ainsi son origine locale, un élevage responsable et sa qualité.



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 wok ou sauteuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2782 /665	505 /121
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,8	0,9
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	12,2	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	5,4	1

Allergènes

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



1. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans le wok (ou la sauteuse) à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**ail** et émiettez-y le bouillon cube et faites revenir 1 minute.
- Ajoutez ensuite les **légumes** et faites cuire 4 à 6 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, émincez les ¾ du **jambon** et ajoutez-les aux **légumes**. Réservez le reste du **jambon** entier jusqu'à l'étape 2.



3. Sauter

- Ajoutez les **nouilles** au wok (ou sauteuse) ainsi que la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.). Faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif, en remuant.
- Ajoutez l'**huile de sésame** et mélangez bien. Assaisonnez de poivre à votre goût.



2. Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le reste du **jambon** 1 minute. Réservez ensuite hors de la poêle.
- Faites cuire 1 **œuf au plat** par personne dans la même poêle.



4. Servir

- Servez les **nouilles** sur les assiettes.
- Garnissez-les d'un **œuf au plat** et du **jambon**.

Le saviez-vous ? 🌱 Avec les poissons gras, l'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont nous manquons souvent en raison de notre mode vie et du manque d'ensoleillement l'hiver.

Bon appétit !

Pizza sur pain naan au haché vegan au pesto

tomate, poivron et laitue

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Fromage frais



Pesto



Mâche



Tomate



Poivron



Gehackt Super
Haché du Boucher
Végétarien



Gousse d'ail



Pain naan aux herbes



Épices italiennes



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

Au menu ce soir : le haché vegan du Boucher Végétarien. Sa structure tendre n'a rien à envier à celle de la viande !



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

Saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien* (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	2900 / 693	639 / 153
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	9,3	2,1
Glucides (g)	64	14
Dont sucres (g)	11,6	2,6
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'**oignon**. Coupez le **poivron** en lanières.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron** 3 à 4 minutes.
- Écrasez ou émincez l'**ail** et ajoutez-en la moitié au **poivron**. Ajoutez l'**oignon**, le **haché**, les **épices italiennes**. Mélangez bien et faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Apprêter la pizza

- Augmentez le feu sous la poêle et ajoutez-y ½ cs de beurre par personne puis déglacez avec 1 cs d'eau par personne. Poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Dans le petit bol, mélangez le **fromage frais** avec le **pesto** puis tartinez-en la **pizza sur pain naan**.
- Répartissez-y ensuite le **haché vegan** et les **légumes**.



2. Préparer la salade de tomate

- Enfourez le **pain naan** 4 à 6 minutes.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra au goût, le vinaigre balsamique noir et le reste d'**ail**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez la **tomate** en dés. Mélangez-les à la vinaigrette.



4. Servir

- Servez les **pizzas** sur les assiettes.
- Mélangez la **mâche** avec la **tomate** dans le saladier.
- Garnissez les **pizzas** d'un peu de **salade** et servez le reste en accompagnement.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant. Les antioxydants protègent les cellules et organes des radicaux libres. Nocifs, ces derniers proviennent notamment des rayons UV ou de la pollution atmosphérique.

Bon appétit !



Burger au poivron pointu et ketchup fumé

pommes de terre façon patatas bravas et salade de tomate

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Paprika fumé en poudre



Steak haché de bœuf assaisonné



Poivron rouge pointu



Ketchup fumé



Pain à burger aux graines de sésame



Roquette et mâche



Tomate



Oignon

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre ketchup mérite votre attention : ses ingrédients sont soigneusement cultivés sous le soleil kenyan et séchés sur place pour en exploiter leur récolte au maximum. 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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3674 / 878	609 / 145
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	11,4	1,9
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les dés de pommes de terre

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **dés de pommes de terre**, le **paprika fumé** et faites cuire/dorer 10 à 12 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire le burger

- Détaillez le **poivron rouge pointu** en lanières et l'**oignon** en fines rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poivron**, l'**oignon** et le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le **burger** soit cuit (voir conseil).

Conseil : Utilisez éventuellement 2 sauteuses si vous cuisinez pour plus de 2 personnes.



3. Préparer la salade

- Coupez la **tomate** en quarts.
- Servez la **roquette** et la **mâche** sur les assiettes et garnissez-les de la **tomate**.
- Assaisonnez de 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne et d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Salez et poivrez.



4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et tartinez-le de **ketchup fumé**.
- Garnissez-le du **burger**, du **poivron**, de l'**oignon** et éventuellement d'un peu de **salade**.
- Servez les **potatoes** la **salade** à côté et accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !