



One-pot au poulet façon Alfredo

penne, brocoli et fromage

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Famille Rapido



Gousse d'ail



Crème liquide



Penne



Brocoli



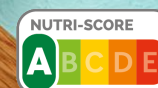
Gouda râpé



Oignon



Filet de poulet



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3477 /831	469 /112
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	15,8	2,1
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	9	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	56	8
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Détaillez le poulet en gros morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire/dorer le poulet 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même sauteuse et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.



Apprêter

- Incorporez le brocoli et faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le poulet, mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez la sauce trop liquide, augmentez un peu le feu et faites-la réduire un peu plus longtemps sans couvercle.



Préparer la sauce

- Ajoutez le bouillon, la crème, le vinaigre de vin blanc et les pâtes à la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Couvrez et faites cuire 4 minutes à feu doux et à couvert en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en petits dés.



Servir

- Retirez la sauteuse du feu et mélangez-y 2/3 du fromage. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez-les du fromage restant.



Nuggets de poulet maison & frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille

En forme



Pomme de terre



Concombre



Crème aigre bio



Chapelure panko



Aiguillettes de poulet



Tomate Kumato



Paprika en poudre



Sauce au chili sucrée et épicée



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

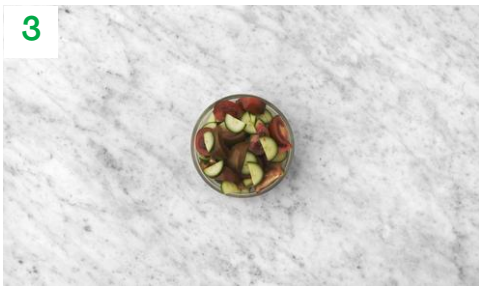
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	428 /102
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

Préparer le poulet

- Dans un bol, mélangez la moitié de la crème aigre avec le paprika en poudre et la moutarde. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux uniformes de 3 cm, pour former des nuggets.
- Enrobez-les de sauce à base de crème aigre.

Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.



Paner le poulet

- Versez le panko dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
- Passez-y les nuggets pour les en recouvrir.

Frire

- Recouvrez une assiette d'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire/dorer les nuggets 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

Option airfyer : *Arrosez le poulet d'huile et faites-le cuire 8 à 12 minutes à 190°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

Servir

- Servez les nuggets maison avec les frites et la salade.
- Accompagnez de sauce au chili sucrée.



Casarecce alla Norma & Parmigiano Reggiano

aubergine, pecorino et basilic frais

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Végé

Rapido

En forme



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Mini-tomates roma



Passata



Épices italiennes



Mélange d'épices siciliennes



Parmigiano Reggiano AOP



Pecorino râpé AOP



Basilic et origan frais



Ricotta



Casarecce



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	62½	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	3	5	5
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 /779	599 /143
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	13,2	2,4
Glucides (g)	88	16
Dont sucres (g)	19,9	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm et les tomates en deux.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ciselez grossièrement le basilic.
- Faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Déglacez avec la passata et le vinaigre balsamique. Ajoutez le sucre et les épices siciliennes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer l'aubergine 10 à 12 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et ciselez finement l'origan.

Le saviez-vous ? Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'origan et l'aubergine à la sauce tomate. Ajoutez-y aussi la moitié du pecorino et du basilic
- Versez 30 à 45 ml d'eau des pâtes réservée par personne. Mélangez bien.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez-les de ricotta et du Parmigiano Reggiano ainsi que du pecorino et du basilic restants.



Curry au fenouil & sauce yaourt à la coriandre

riz complet, amandes grillées et lait de coco

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Végé En forme



Piment rouge



Oignon rouge



Sauce pour wok au
gingembre



Curcuma en poudre



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Concentré de tomate



Riz brun cuisson rapide



Lait de coco



Yaourt entier bio



Poivron



Mais conserve



Graines de moutarde jaune



Amandes effilées



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	50	70	85	105
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Maïs conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	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)	3159 /755	528 /126
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	17	2,8
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	26,7	4,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, puis retirez-en le cœur dur. Taillez le fenouil en lanières.
- Coupez le poivron en fines lanières. Ciselez grossièrement la coriandre.



Apprêter le curry

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le lait de coco à la sauteuse, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition à petit bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Goûtez le curry et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'oignon avec l'ail, les graines de moutarde, le piment rouge et le curcuma en poudre 1 à 2 minutes.
- Égouttez le maïs, puis ajoutez-le à la sauteuse avec le concentré de tomate, la sauce pour wok au gingembre, le fenouil et le poivron.
- Mélangez bien et faites cuire 4 à 6 minutes.



Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec 1/3 de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y le curry et la sauce au yaourt.
- Garnissez des amandes et du reste de coriandre.



Soirée burger en famille : Cheeseburger végété à l'italienne

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille Végé



Pomme de terre



Tomate



Oignon rouge



Crème de basilic



Le Burger du Boucher
Végétarien®



Gouda râpé



Roquette et mâche



Ciabatta blanche



Mini-concombre



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Le Burger du Boucher Végétarien** (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3540 /846	505 /121
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	92	13
Dont sucres (g)	12,4	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Enfourez la ciabatta dans les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger avec l'oignon 3 minutes de chaque côté.
- Saupoudrez le fromage sur le burger à la dernière minute de cuisson.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur, puis déposez-y le cheeseburger.



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le concombre en rondelles.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la crème de basilic.



Servir

- Servez tous les éléments séparément à table et laissez chacun préparer son burger et sa salade d'accompagnement à sa guise (ou composez-le à l'avance).
- Accompagnez des pommes de terre.



Bowl de boulgour au saumon fumé

riz de brocoli, pesto et crème de basilic

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Famille

Rapido

En forme



Riz de brocoli



Boulgour



Miettes de saumon fumé à chaud



Pesto



Tomate



Concombre



Crème de basilic



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz de brocoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Boulgour (g)	40	75	115	150	190	225
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2251 /538	332 /79
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	37	5
Dont sucres (g)	5,6	0,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



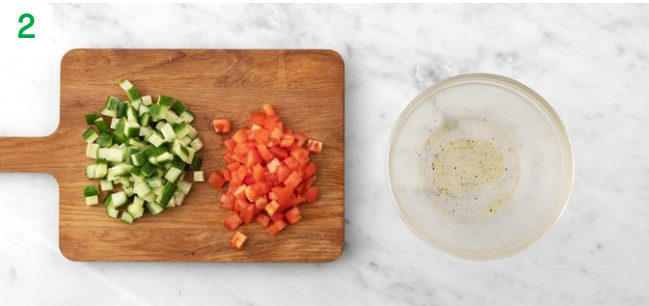
Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Faites-y cuire le boulgour 9 minutes, en remuant régulièrement.
- Ajoutez-y le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez si nécessaire, puis réservez.



Apprêter

- Mélangez la tomate et le concombre avec la vinaigrette dans le bol.
- Incorporez ensuite le pesto au boulgour, puis salez et poivrez à votre goût.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez la tomate et le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.



Servir

- Servez le boulgour sur les assiettes.
- Déposez-y le saumon fumé et la salade.
- Arrosez de crème de basilic.



Bowl de poulet pané au panko & mayo soja-miel

riz, fèves de soja, brocoli et gomasio

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Famille



Les fèves de soja de cette recette sont ultra-fraîches et leur durée de conservation est courte. Veillez à cuisiner cette recette dans les 2 jours suivant la réception de votre box. À vos fourchettes !



Haut de cuisse de poulet



Riz jasmin



Brocoli



Fèves de soja



Mayonnaise



Chapelure panko



Sauce soja



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gomasio



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
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 [ou alternative vegan] (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)	3782 /904	819 /196
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	6,4	1,4
Glucides (g)	84	18
Dont sucres (g)	5,6	1,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Pour le riz et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire brièvement le brocoli 5 minutes dans l'une des 2 casseroles. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



Préparer le poulet

- Coupez le poulet en lanières de 2 à 3 cm.
- Enrobez-les avec la mayonnaise réservée, puis avec le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le poulet 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.



Cuire le riz

- Pendant ce temps, faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Réservez 1/2 cs de mayonnaise par personne pour l'étape suivante. Transférez le reste dans un petit bol.
- Ajoutez-y la sauce soja et le miel, puis mélangez bien.
- Dans une assiette, mélangez le panko avec les épices du Moyen-Orient.



Servir

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et frire le brocoli 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les fèves de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez de gomasio.



Sandwich au brie & oignon caramélisé

salade de pommes de terre à la pomme et chutney d'oignon

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Famille

Végé

Rapido



Pomme de terre



Demi-baguette



Brie crémeux



Pomme



Chutney d'oignon



Oignon rouge



Roquette et mâche



Concombre



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4063 /971	567 /136
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	17,1	2,4
Glucides (g)	141	20
Dont sucres (g)	34,4	4,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez les pommes de terre en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Transférez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, taillez l'oignon en demi-rondelles.



Préparer le sandwich

- Coupez la demi-baguette en deux dans la longueur. Placez les moitiés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-en la moitié inférieure de moutarde, puis déposez-y le brie.
- Garnissez l'autre moitié d'oignon caramélisé.
- Enfournez 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le brie ait fondu.



Caraméliser l'oignon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 5 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le chutney d'oignon et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en tranches.
- Taillez le concombre en demi-rondelles. Coupez le brie en dés.



Servir

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra et le miel. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y la salade, la pomme, le concombre et les pommes de terre avec la vinaigrette.
- Placez la moitié supérieure de la demi-baguette sur la moitié inférieure, puis coupez le sandwich en deux.
- Servez les sandwiches sur les assiettes et accompagnez de la salade de pommes de terre.



Approuvé par les enfants : Burger de poisson, pommes de terre & légumes

et pour les parents : garni de sauce tartare, citron et gomasio !

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Famille Rapido



Pomme de terre



Carotte



Brocoli



Câpres



Citron



Épices pour pommes de terre



Estragon frais



Ciboulette fraîche



Gomasio aux fines herbes



Burger de poisson pané

**NOUVEL
INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Ce burger de poisson blanc pané est subtilement assaisonné d'oignon, d'ail et d'épices. Il est délicieusement moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	150	300	450	600	750	900
Câpres (g)	10	15	25	30	40	45
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3740 /894	515 /123
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	6	0,8
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	16,8	2,3
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en dés.
- Ajoutez-les à une sauteuse. Immergez-les dans de l'eau, couvrez et faites cuire 11 à 13 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez et remettez les pommes de terre dans la sauteuse.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et ajoutez les épices pour pommes de terre. Faites cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et cuire/dorer le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Hachez grossièrement les câpres. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le sucre, les câpres, les herbes fraîches et le jus de 1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en dés. Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire le brocoli et la carotte 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les. Salez et poivrez à votre goût. Réservez.
- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.



Servir

- Servez les pommes de terre, les légumes et le burger sur les assiettes.
- Pour les enfants: accompagnez de mayonnaise à votre convenance.
- Pour les parents: servez avec la sauce tartare et les quartiers de citron restants. Garnissez les légumes de gomasio aux fines herbes.



Orzotto au fenouil & épinards

fromage à la grecque, citron et pistaches

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Végé

Rapido

En forme



Orzo



Gousse d'ail



Oignon



Fenouil



Épinards



Pistaches



Citron



Épices italiennes



Mélange d'herbes à l'ail



Ciboulette, basilic et persil plat frais



Fromage à la grecque



Fresco spalmabile - fromage frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Pistaches (g)	20	40	60	80	100	120
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalnable - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2992 /715	451 /108
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	13,5	2
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	12,7	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez le fenouil en 4. Retirez-en la partie dure. Détaillez le fenouil en lanières très fines. Réservez éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

Le saviez-vous ? Le fenouil de cette recette contient de l'acide folique. Cette vitamine renforce le système immunitaire.



Préparer les garnitures

- Hachez grossièrement les pistaches et les herbes fraîches.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les pistaches jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les hors de la poêle.
- Lorsque l'orzo est presque prêt, déchirez-y les épinards, puis ajoutez-y le fromage frais et la moitié des herbes fraîches.
- Mélangez bien jusqu'à ce que les épinards aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, puis faites-y cuire le fenouil, l'ail, l'oignon, l'assaisonnement ail & fines herbes et les épices italiennes 4 minutes. Ajoutez l'orzo, puis déglacez avec le vinaigre de vin blanc.
- Versez le bouillon, portez à ébullition. Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert, à feu doux.
- Remuez régulièrement et ajoutez 1 filet d'eau si l'orzo semble trop sec.



Servir

- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 4.
- Servez l'orzotto sur les assiettes et émiettez-y le fromage.
- Garnissez du zeste de citron, des pistaches grillées et du reste des herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron.



Salade au saumon fumé & rubans de courgette

pommes de terre, haricots verts et aneth fraîche

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido

En forme



Haricots verts



Pomme de terre



Courgette



Oignon rouge



Aneth frais



Miettes de saumon fumé à chaud



Roquette et mâche



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	474 /113
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	6,2	1,1
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	10,1	1,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en 3. Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Faites cuire les pommes de terre 5 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 7 à 10 minutes.
- Ensuite, égouttez les deux et rincez-les à l'eau froide.



Assaisonner la courgette

- Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec 2/3 de l'huile d'olive vierge extra et la moitié de l'aneth.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez-y les rubans de courgette. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service.
- Dans un grand bol, mélangez l'oignon avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc ainsi que le reste d'aneth et d'huile d'olive vierge extra.



Couper les légumes

- Coupez la courgette en fins rubans à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Émincez l'oignon et ciselez finement l'aneth (voir conseil).

Conseil : Dans cette recette, vous servez les rubans de courgette et l'oignon crus. Si vous ne les appréciez pas ainsi, faites-les cuire brièvement dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



Servir

- Ajoutez les pommes de terre, les haricots verts et la moitié du saumon à la vinaigrette. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade verte sur les assiettes. Déposez-y la salade de pommes de terre, les rubans de courgette et le reste du saumon.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.



Pizza à la bolognaise, mozzarella di bufala & basilic

pain plat libanais et poivron

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Famille Rapido



Gousse d'ail



Oignon



Viande de porc fermier
hachée



Épices italiennes



Passata



Mozzarella au lait de
bufflonne



Pain plat libanais



Gouda râpé



Basilic frais



Poivron



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	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)	3778 /903	660 /158
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	19,5	3,4
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse.



Préparer la pizza

- Disposez les pains plats sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate et dispersez-y le haché, le poivron, la mozzarella et le gouda (voir conseil de santé).

Conseil de santé : Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mozzarella seulement. Vous pourrez garder le reste pour un autre jour.



Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon avec l'ail et les épices italiennes 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec la passata, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Salez et poivrez à votre goût. Couvrez et laissez mijoter 5 à 6 minutes.
- Coupez le poivron en lanières. Déchirez la mozzarella en gros morceaux.

Conseil : Si vous souhaitez un peu plus de sauce, doublez la quantité d'eau indiquée.



Servir

- Enfourez les pizzas 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pizzas sur pain play sur les assiettes.
- Garnissez de basilic et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.



Orecchiette & boulettes de viande épicées kefta

mozzarella, crème de basilic et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido



Boulettes de bœuf haché
assaisonnées aux épices
kefta



Orecchiette



Passata



Gousse d'ail



Courgette



Mozzarella râpée



Mélange d'épices siciliennes



Poivron rouge pointu



Crème de basilic



Tomate



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3653 /873	620 /148
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	13,1	2,2
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	15,7	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.
- Disposez-les séparément sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez 15 à 20 minutes.



Préparer la sauce

- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Ajoutez l'ail et la tomate, puis faites cuire 1 minute supplémentaire.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les épices siciliennes et la passata.
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.



Cuire les boulettes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 16 à 18 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.



Servir

- Ajoutez les pâtes et les légumes à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de mozzarella.
- Arrosez de crème de basilic.



Steak haché & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min.

En forme



Grenailles



Laitue



Tomate



Oignon rouge



Cornichons en morceaux



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Burger Meatier



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3125 /747	511 /122
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

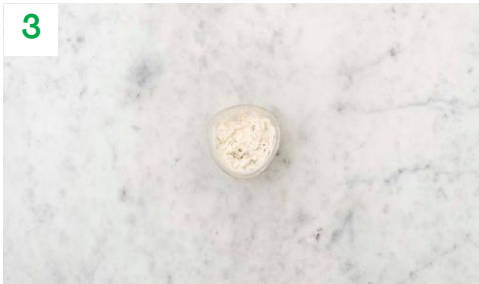
Option airfyer : Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez grossièrement les feuilles de salade.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles
- Émincez les cornichons.

Le saviez-vous ? La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral favorise le bon fonctionnement des muscles.



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce Worcestershire et la moitié des cornichons émincés.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Assaisonnez d'1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.



Cuire le steak haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 3 à 4 minutes d'un côté.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, retournez le steak haché et parsemez de fromage.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



Préparer la salade

- Transférez la salade, la tomate et le reste d'oignon dans un saladier.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce à base de mayonnaise, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez la salade et les grenailles dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le steak haché et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.



Filet de tilapia au zaatar & salsa acidulée

couscous perlé parfumé et herbes fraîches

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Rapido

En forme



Couscous perlé



Oignon rouge



Mini-concombre



Tomate



Orange



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Piment rouge



Persil plat et menthe frais



Zaatar



Filet de tilapia avec peau



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zaatar (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de tilapia avec peau* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2937 /702	433 /103
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	17	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole en inox à feu moyen-vif et revenir le piment rouge avec le couscous perlé 1 minute.
- Ajoutez-y le bouillon, puis portez à ébullition et faites cuire 12 à 14 minutes à petit bouillon, à couvert. Ensuite, réservez.



Préparer la salsa

- Coupez la tomate et le concombre en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Utilisez un couteau bien aiguisé pour retirer la peau et la partie blanche de l'orange. Ensuite, coupez-en la chair en dés.
- Transférez le tout dans le grand bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.



Cuire le poisson

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire avec l'oignon 3 minutes de chaque côté. Ajoutez le zaatar à la dernière minute.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.



Servir

- Ajoutez 3/4 des épices du Moyen-Orient au couscous perlé, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices du Moyen-Orient.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les éléments préparés.
- Parsemez de mayonnaise assaisonnée pour apprêter.



Salade de nouilles udon aux crevettes & mangue

concombre et sauce douce pimentée maison

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Famille En forme



Piment rouge



Mini-concombre



Mangue



Citron vert



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Sauce de poisson



Crevettes



Nouilles udon fraîches



Oignon rouge



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	165	330	495	660	825	990
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2665 /637	426 /102
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,3	0,5
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	39	6,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Faites chauffer un fond d'eau dans la casserole en inox, sans la porter à ébullition.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût).
- Ajoutez-le à la casserole. Laissez-le cuire doucement 10 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-le.



Couper les légumes

- Coupez le concombre en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et émincez-le en demi-rondelles. Mettez-le dans un saladier.
- Épluchez la mangue, puis découpez-la en fines tranches. Ajoutez-la au saladier. Mélangez.
- Pressez la moitié du citron vert et taillez le reste en quartiers. Coupez le poivron rouge pointu en fines lanières.
- Émincez ou écrasez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles



Préparer la sauce

- Émincez finement le piment rouge, puis remettez-le dans la casserole en inox avec 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Ajoutez-y l'ail, le sucre, le vinaigre de vin blanc et 1 bon filet d'huile d'olive.
- Portez à ébullition à feu doux et laissez réduire 5 à 10 minutes.
- Juste avant de servir, incorporez-y, par personne : 1 cc de sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et 1/2 cs de jus de citron vert.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les crevettes avec l'oignon et le poivron pointu 3 à 4 minutes.



Apprêter

- Ajoutez-y les nouilles udon et faites sauter le tout 1 à 2 minutes.
- Transférez le tout dans un saladier.
- Ajoutez la sauce pimentée maison. Mélangez bien.



Servir

- Servez la salade de nouilles sur les assiettes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.



Falafels au zhoug & fromage à la grecque

légumes rôtis, grenailles et persil

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille

Végé

En forme



Falafels



Grenailles



Courgette



Aubergine



Poivron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Zhoug



Fromage à la grecque



Persil plat frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafels* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	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)	2862 /684	395 /94
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	7,5	1
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	21,1	2,9
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez les grenailles en deux, puis faites-les blanchir 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez l'oignon en 4. Émincez le poivron en lanières.
- Coupez l'aubergine et la courgette en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les falafels 6 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'eau pour la sauce et le reste des épices du Moyen-Orient.
- Parsemez les légumes de la moitié du zhoug (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis mélangez.



Rôtir les légumes

- Mettez les légumes, l'ail, les grenailles et 3/4 des épices du Moyen-Orient dans un grand bol, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Émiettez-y le fromage et parsemez du persil.
- Arrosez de la mayonnaise assaisonnée et du reste de zhoug à votre convenance.



Mijoté de porc à l'espagnole aux haricots de Lima

sauce au poivron rôti, citron et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min.

En forme



Dés de filet de porc



Pomme de terre



Haricots de Lima



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge pointu



Tomate



Concentré de tomate



Paprika en poudre



Mélange d'herbes à l'ail



Poudre grillée d'oignon



Sauce au poivron grillé



Persil plat frais



Citron



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots de Lima (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poudre grillée d'oignon (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 /776	426 /102
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	18,2	2,4
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien les pommes de terre, coupez-les en cubes, puis mettez-les dans un bol.
- Ajoutez-y l'oignon en poudre. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Préparer le mijoté

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon et le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez la tomate râpée, le paprika en poudre, l'assaisonnement ail & fines herbes et les haricots de Lima (aquafaba comprise). Salez et poivrez.
- Laissez mijoter à couvert jusqu'au service.



Cuire la viande

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières. Râpez la tomate.
- Ciselez grossièrement le persil. Coupez le citron en 4.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire la viande 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Réservez-la hors de la poêle.



Servir

- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la viande au mijoté, puis servez-le sur les assiettes. Déposez les pommes de terre à côté.
- Parsemez de sauce au poivron rôti et de mayonnaise au citron.
- Garnissez de persil. Accompagnez des quartiers de citron restants.



Ailes de poulet BBQ sauce Ranch & frites

salade de tomate-concombre & herbes fraîches

Durée de préparation: 45 - 55 min.



Ailes de poulet



Pomme de terre



Concombre



Tomate



Citron



Yaourt entier bio



Épices pour BBQ



Origan séché



Aneth et ciboulette frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	4130 /987	469 /112
Lipides total (g)	56	6
Dont saturés (g)	15,7	1,8
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	11,2	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	63	7
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Mettez les ailes de poulet dans un plat à four. Déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 petit filet d'huile d'olive, puis recouvrez des 2/3 des épices pour BBQ (attention ; ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez 5 minutes.



Préparer la sauce Ranch

- Coupez le citron en quartiers. Ciselez finement les herbes.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), la mayonnaise, la moitié des herbes fraîches et un peu de jus de citron à votre convenance (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.*



Préparer les frites

- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dispersez-les sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis saupoudrez d'origan.
- Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Renfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit. Retournez à mi-cuisson.



Servir

- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers. Mettez les deux dans un saladier.
- Ajoutez la moutarde, le reste des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez tous les éléments sur les assiettes.
- Accompagnez de la sauce Ranch et des quartiers de citron s'il en reste.



Émincés de bœuf, boulgour & herbes fraîches

pois mange-tout et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 30 - 40 min.

En forme



Bulgour



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette, basilic et persil plat frais



Pois mange-tout



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Émincés de steak marinés



Poivron



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2678 /640	423 /101
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	13,8	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole. Faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes à ébullition et à couvert en remuant régulièrement.
- Coupez le poivron en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez éventuellement les pois mange-tout.
- Ciselez finement et séparément les herbes fraîches.



Cuire les émincés

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le basilic, le persil et le reste d'ail.
- Salez et poivrez généreusement, puis ajoutez-y les émincés de steak. Mélangez bien.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les émincés de steak avec leur marinade 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire le poivron avec l'oignon et la moitié de l'ail 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Remuez régulièrement pour que les légumes ne brûlent pas.
- Ajoutez les pois mange-tout, les épices du Moyen-Orient et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.

Le saviez-vous ? Le poivron de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci renforce le système immunitaire.



Servir

- Transférez le boulgour et les légumes dans un saladier.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les autres ingrédients préparés sur les assiettes.
- Arrosez éventuellement des jus de cuisson à votre convenance.



Saumon teriyaki, champignons & gomasio

couscous perlé, courgette et oignon nouveau

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Famille

Rapido

En forme



Gousse d'ail



Champignons



Filet de saumon



Couscous perlé



Gomasio



Courgette



Oignon nouveau



Pâte de citronnelle,
gingembre et ail



Sauce teriyaki



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Pâte de citronnelle, gingembre et ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même						
Cassonade (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)	3159 /755	711 /170
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	4,6	1
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	23	5,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la sauce teriyaki avec la cassonade et la moitié de l'ail et de la pâte à la citronnelle.
- Ajoutez-y le poisson, puis laissez-le mariner jusqu'à l'étape 3 (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Égouttez et réservez.

Conseil : Si vous avez plus de temps, laissez mariner le poisson plus longtemps.



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Réservez la marinade dans le bol et faites cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau dans la poêle.
- Baissez le feu, retournez le poisson et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Ajoutez la marinade et faites cuire 1 minute (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez plus de sauce, ajoutez 1 filet d'eau à la poêle.



Cuire les légumes

- Coupez la courgette en demi-rondelles et les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons avec la courgette, et la partie blanche de l'oignon nouveau 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Déglacez les légumes avec la sauce soja, puis ajoutez-y le reste d'ail et de pâte à la citronnelle. Faites cuire 2 à 3 minutes.
- Servez le couscous perlé sur les assiettes et les ingrédients préparés à côté.
- Versez la sauce sur le couscous perlé.
- Garnissez du gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau.



Steak & sauce douce à l'oignon

pommes de terre et salade de concombre

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Rapido

En forme



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon rouge



Little gem



Mini-concombre



Aneth, menthe et persil plat frais



Épices italiennes



Graines de moutarde jaune



Encore plus de ce que vous aimez : suite à vos remarques, nous avons augmenté la portion de viande de cette recette à 120 g.

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	481 /115
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	15,9	2,6
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Mettez-les dans une sauteuse. Immergez-les dans de l'eau, puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition, à couvert.
- Prélevez 40 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les dans la sauteuse jusqu'à l'étape 5.



Préparer la sauce

- Ajoutez la sauce soja sucrée et le liquide de cuisson réservé à l'oignon.
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Éteignez le feu, puis incorporez-y les graines de moutarde.



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre.
- Coupez le concombre en fines rondelles et la salade en petits morceaux.
- Ciselez finement les fines herbes fraîches. Réservez le tout jusqu'à l'étape 5.



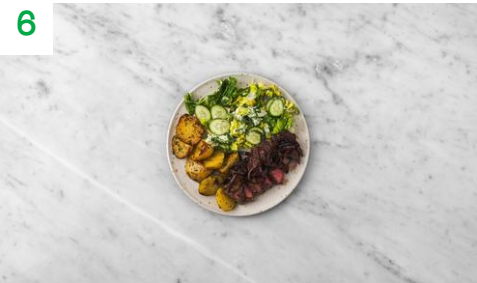
Aprêter la salade

- Ajoutez 1 noix de beurre et les épices italiennes aux pommes de terre, puis faites-les cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez.
- Juste avant de servir, ajoutez le concombre, la salade et les herbes fraîches au saladier, puis mélangez-les bien avec la vinaigrette.



Cuire le steak

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le steak de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer au minimum 3 minutes sous une feuille d'aluminium.



Servir

- Servez les pommes de terre et la salade sur les assiettes.
- Coupez le steak en fines tranches. Déposez-le à côté de la salade.
- Arrosez de la sauce à l'oignon.



Saumon glacé au chutney de mangue

riz au furikake, aneth frais et oignon aigre-doux

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Famille

En forme



Filet de saumon



Riz long grain



Oignon rouge



Carotte



Concombre



Chutney de mangue



Furikake



Aneth frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	60	120	180	240	300	360
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2887 /690	665 /159
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	5,1	1,2
Glucides (g)	75	17
Dont sucres (g)	13,1	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,6	0,4

Allergènes

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



Rôtir la carotte

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 15 à 18 minutes. Laissez ensuite refroidir en dehors du four.



Cuire le poisson

- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue restant avec la sauce soja et de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau avec le reste d'oignon. Retournez. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Baissez le feu. Ajoutez la moitié du mélange chutney de mangue & sauce soja. Poursuivez la cuisson 1 minute en arrosant.



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Dans un petit bol, mélangez la moitié de l'oignon avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez à votre goût, puis réservez.



Préparer la salade

- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les à la sauce du saladier.
- Ajoutez la carotte et mélangez bien.
- Ajoutez le furikake et la marinade de l'oignon au riz. Mélangez bien.



Préparer la sauce

- Ciselez finement l'aneth.
- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde et l'aneth.
- Ajoutez 1 cc de chutney de mangue par personne, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez du reste de sauce au chutney de mangue.



Gröstl tyrolien, saucisse & œuf au plat

lardons, fromage, légumes et pommes de terre

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Famille



Pomme de terre



Carotte



Champignons



Poivron rouge pointu



Oignon rouge



Gousse d'ail



Saucisse de porc fermière



Gouda râpé



Œuf



Lardons



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3916 /936	596 /142
Lipides total (g)	62	9
Dont saturés (g)	24,9	3,8
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	11,5	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Coupez la carotte en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la carotte et les pommes de terre 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, détaillez les champignons en lamelles.
- Coupez le poivron pointu en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Incisez la saucisse et faites-en sortir la chair en pressant.



Cuire les lardons

- Faites chauffer une grande sauteuse à feu vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 3 à 4 minutes (voir conseil).
- Baissez le feu, puis ajoutez l'ail, l'oignon, la chair de la saucisse et 1 noix de beurre.
- Faites cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes en émettant la viande.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez les lardons et le fromage. Vous pourrez les utiliser un autre jour.*



Cuire les légumes

- Ajoutez le poivron pointu et les champignons, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire l'œuf au plat

- Ajoutez les pommes de terre et la carotte.
- Faites cuire 2 minutes à feu vif. Ensuite, baissez le feu.
- Saupoudrez du fromage et laissez fondre.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour cuire les pommes de terre et la carotte et faites-y cuire l'œuf au plat.



Servir

- Servez le Tyroler Gröstl sur les assiettes et disposez-y l'œuf au plat.



Curry de dinde tandoori parfumé

riz, yaourt et coriandre

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Garam masala



Oignon



Poivron



Graines de coriandre moulues



Passata



Lait de coco



Tomate



Emincés de dinde aux épices tandoori



Purée de gingembre



Riz long grain



Coriandre fraîche



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3494 /835	547 /131
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	18,3	2,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	17	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



Mariner la dinde

- Préchauffez le four à 220°C. Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez la dinde dans un plat à four et arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, 1 pincée de sel et la moitié du yaourt, de la purée de gingembre, de l'ail et des deux épices.
- Mélangez bien, couvrez d'une feuille d'aluminium, puis mettez au réfrigérateur.



Préparer le curry

- Ajoutez la tomate ainsi que le reste de la purée de gingembre et d'ail, puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le reste des épices et poursuivez la cuisson 1 minute. Incorporez la passata, puis laissez mijoter 10 à 15 minutes.
- Sortez le plat à four du réfrigérateur, retirez la feuille d'aluminium et enfournez 10 à 15 minutes.
- Hâchez grossièrement la coriandre.



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive et 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes.



Servir

- Ajoutez le lait de coco et le contenu du plat à four au curry dans la poêle.
- Mélangez bien, puis poursuivez la cuisson à feu doux 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes. Déposez le curry à côté.
- Garnissez de la coriandre et du reste du yaourt.



Empanadas au haché végétal façon bœuf

cheddar et salade assaisonnée au persil et citron vert

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille Végé



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Épices mexicaines



Passata



Tomates prunes



Mini-concombre



Citron vert



Persil plat frais



Cheddar râpé



Pâte feuilletée



Hachis végétal



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3540 /846	612 /146
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	23	4
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	15,3	2,6
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Taillez le poivron pointu en petits dés.



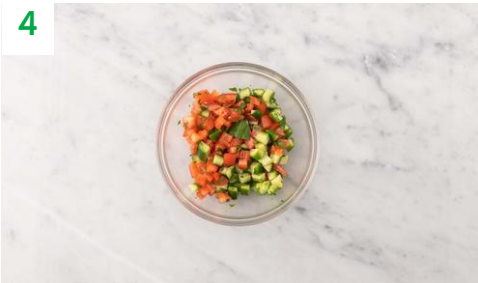
Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail, l'oignon et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) environ 1 minute, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent.
- Baissez le feu, ajoutez le haché et le poivron pointu à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 6 minutes.



Préparer la farce

- Ajoutez la passata. Couvrez et laissez mijoter 8 minutes à feu doux. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle et laissez réduire la farce 2 minutes de plus.
- Salez et poivrez à votre goût. Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, taillez la tomate et le concombre en dés.
- Ciselez finement le persil. Pressez le citron vert.
- Dans un saladier, mélangez le jus de citron vert avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y la tomate, le concombre et le persil.



Préparer les empanadas

- Incorporez le fromage à la farce.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis coupez-la en 3 carrés par personne (voir conseil).
- Déposez 2 cs de farce sur chaque carré, puis repliez pour former un triangle. Soudez délicatement les bords avec une fourchette.

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte un peu plus et la rendre plus fine.



Servir

- Enfournez les empanadas 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servez-les avec la salade.



Tacos au fromage à griller, mangue & chili doux

coriandre et salade croquante

Durée de préparation: 30 - 40 min.

Végé



Sauce au chili sucrée et épicée



Mangue



Radis



Concombre



Curry en poudre



Fromage à griller



Coriandre fraîche



Mini-tortilla au blé complet



Mélange d'épices à la Copacabana



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 /930	687 /164
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	25,3	4,5
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	32,4	5,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	4,7	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le fromage en dés de 2 cm maximum (voir conseil).
- Mettez-les dans un bol d'eau froide, puis réservez.
- Ciselez finement la coriandre. Coupez le concombre en demi-rondelles.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports en sel, préparez la moitié du fromage à griller seulement et conservez le reste au réfrigérateur pour une autre fois.



Cuire le fromage

- Épongez le fromage avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez-le avec la farine et le curry en poudre, puis salez et poivrez.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et cuire le fromage 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- Déposez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



Préparer la salade

- Coupez les radis en 4 (voir conseil).
- Dans un saladier, mélangez le concombre avec les radis, le sucre et la moitié de la coriandre et du vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien, puis réservez.

Conseil : Les fanes de radis sont comestibles. S'il y en a, rincez-les bien, émincez-les, puis mélangez-les à la salade si vous le souhaitez !



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux, le reste de vinaigre de vin blanc et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Ajoutez la moitié de la sauce au fromage, puis mélangez bien.
- Mélangez le reste avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).



Réchauffer les tortillas

- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Humectez-les d'un peu d'eau, puis ajoutez les épices Copacabana.
- Enfournez les tortillas 2 à 4 minutes.
- Épluchez la mangue, puis coupez-la en dés.



Servir

- Servez les tortillas sur les assiettes et déposez-y un peu de salade, de mangue et de fromage.
- Garnissez du reste de coriandre et de sauce.
- Accompagnez du reste de salade.



Casarecce « alla ragù bianco »

bœuf, champignons et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Famille Rapido



Courgette



Champignons



Oignon rouge



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Gouda râpé



Crème liquide



Épices italiennes



Casarecce



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre de vin blanc (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)	3531 /844	674 /161
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	16,5	3,1
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	9,6	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon, coupez les champignons en quarts.
- Détaillez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le bouillon, la crème et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien.
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes en remuant régulièrement.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez la courgette, les épices italiennes et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.
- Mélangez-y les légumes et 2/3 du fromage. Assaisonnez généreusement de poivre noir.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses,
- Garnissez du reste de fromage.



Orzotto à la tomate & boulettes façon kefta

légumes rôtis, sauce au yaourt et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.

En forme



Boulettes de bœuf haché
assaisonnées aux épices
kefta



Orzo



Passata



Mélange d'épices du Moyen-
Orient



Courgette



Poivron



Gousse d'ail



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Sarah, créatrice culinaire : « Dans cette recette, rôtir le poivron et la courgette permet non seulement d'économiser de la vaisselle, mais aussi de révéler toute la douceur du poivron, qui s'accorde alors à merveille avec la sauce au yaourt acidulée. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3000 /717	461 /110
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	12,7	2
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	15,9	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur et le poivron en gros morceaux.
- Transférez les deux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis parsemez des épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez. Mélangez bien. Enfournez 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Préparer la sauce au yaourt

- Faites cuire l'orzotto 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Ajoutez un peu d'eau si l'orzotto semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moitié des herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire les boulettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail avec l'orzo 1 minute à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon, la passata et les boulettes, puis couvrez.



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes. Disposez les légumes rôtis à côté.
- Arrosez de la sauce au yaourt.
- Garnissez du reste des herbes fraîches.



Saucisse de poulet, semoule & mayo au citron

courgette et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido



Semoule complète



Saucisses de poulet
assaisonnées



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Courgette



Tomate



Mélange d'épices du Moyen-
Orient



Mélange d'épices africaines



Citron



Mayonnaise au citron et
poivre noir



Aneth, menthe et persil plat
frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50	100	150	200	250	300
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	750	875	1100
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)	3590 /858	446 /107
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	7,1	0,9
Glucides (g)	68	8
Dont sucres (g)	17	2,1
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole. Retirez la casserole du feu et ajoutez la semoule au bouillon.
- Laissez la semoule gonfler 8 minutes à couvert. Ensuite, égrenez-la à l'aide d'une fourchette.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez la carotte et la courgette en demi-rondelles. Coupez la tomate en dés.



Apprêter la semoule

- Ajoutez les épices africaines aux saucisses. Portez le feu sur moyen et faites cuire 6 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur. Retournez régulièrement.
- Pendant ce temps, coupez le citron en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Ajoutez les épices du Moyen-Orient et le jus d'1 quartier de citron par personne à la semoule. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail, l'oignon et la carotte 2 minutes.
- Ajoutez la courgette et la tomate. Couvrez et faites cuire 6 à 8 minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les saucisses en rondelles de 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 minutes.



Servir

- Mélangez la semoule avec les légumes.
- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses et arrosez des jus de cuisson s'il y en a.
- Garnissez des herbes fraîches et de la mayonnaise au citron.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.



Salade lyonnaise, lardons & croûtons au gruyère

œuf mollet, radis et graines de courge

Durée de préparation: 30 - 40 min.

En forme



Lard



Œuf



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Échalote



Radis



Concombre



Mesclun



Persil frisé frais



Graines de courge



Gruyère râpé AOP



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Gruyère râpé AOP* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2582 /617	612 /146
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	11,8	2,8
Glucides (g)	45	11
Dont sucres (g)	5,8	1,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	2	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 8 à 10 minutes. Ensuite, rincez-les à l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez le concombre en dés et le radis en fines rondelles.
- Détaillez le lard en fines lanières et le pain en dés de 1 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement le persil.



Préparer les croûtons

- Faites cuire l'ail et les dés de pain dans la même poêle 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le fromage et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre de vin rouge et de l'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les lardons

- Émincez l'échalote (voir Conseil).
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire les lardons dans la même poêle 4 à 7 minutes à feu moyen-vif, puis réservez-les hors de la poêle.

Conseil : Dans cette recette, l'échalote est servie crue, mais si vous préférez, vous pouvez la faire cuire à cette étape.



Servir

- Ajoutez l'échalote, le concombre, la salade et les radis au saladier avec la moitié du persil et des croûtons. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez la salade sur les assiettes et garnissez-la de lardons, d'œuf et du reste des croûtons.
- Parsemez de graines de courge et du persil restant.



Wraps façon « kathi roll » au panir

chutney maison de coriandre

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Végé



Panir



Tortillas



Poivron



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



Citron vert



Coriandre fraîche



Pomme de terre



Chutney d'abricot



Oignon rouge



Garam masala



Purée de gingembre

**NOUVEL
INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Le paner est un fromage indien à pâte ferme, apprécié pour son goût délicat et doux. Il conserve parfaitement sa forme à la cuisson, offrant une texture à la fois dense et fondante sous la dent qui agrémentera délicieusement tous vos plats.

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Panir* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

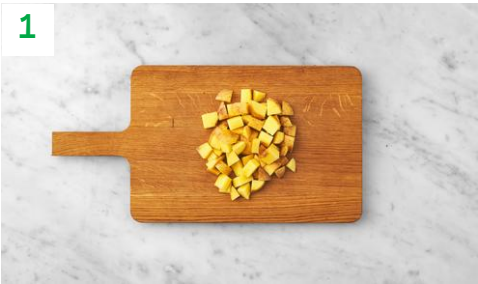
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4176 /998	559 /134
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	18	2,4
Glucides (g)	111	15
Dont sucres (g)	24,5	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre en dés de 2 cm.
- Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la moitié du garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel, du poivre, puis mélangez bien.



Rôtir les pommes de terre

- Répartissez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, en les retournant à mi-cuisson (voir Conseil).
- Détaillez le fromage en cubes de 2 cm.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports caloriques, n'utilisez que 2/3 des pommes de terre et gardez le reste pour une autre occasion.



Préparer le curry

- Pendant ce temps, pressez le citron vert.
- Ajoutez le yaourt et la moitié du jus de citron vert à la poêle, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- Hâchez grossièrement la coriandre.



Préparer le chutney de coriandre

- Mettez la coriandre dans un bol profond.
- Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et l'huile d'olive vierge extra avec le reste du jus de citron vert, de l'oignon, de l'ail et de la purée de gingembre.
- Mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le fromage 4 à 5 minutes avec le poivron, le reste du garam masala et la moitié de l'oignon, de l'ail et de la purée de gingembre.
- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.



Servir

- Étalez le chutney d'abricot sur les tortillas, puis garnissez-les de curry.
- Enroulez les tortillas puis coupez-les en deux.
- Servez les « kathi rolls » sur des assiettes avec les pommes de terre.
- Nappez-les de chutney de coriandre et servez le reste à côté.