



# Filet de merlu et salade à la scandinave

pommes de terre sautées, laitue et aneth

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Radis



Mini-concombre



Aneth frais



Oignon



Filet de merlu



Laitue



Épices pour  
pommes de terre



Graines de moutarde  
jaune



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

Cette salade d'inspiration scandinave contient toutes les saveurs fraîches et colorées de la cuisine nordique ! Avec ses légumes croquants en vinaigrette acidulée avec une pointe de miel, ce plat est non seulement délicieux mais aussi léger et rafraîchissant.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	2464 /589	356 /85
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	10,9	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 8 minutes.
- Égouttez-les, puis épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon de cuisine propre.
- Pendant ce temps, coupez les radis et le concombre en rondelles.
- Ciselez grossièrement l'aneth. Émincez finement l'oignon.

3



## Préparer la salade

- Émincez finement la laitue.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel, les graines de moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la moutarde. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y les radis, le concombre, l'oignon, la laitue et l'aneth (voir conseil). Mélangez bien.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape suivante avec le poisson.

2



## Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse utilisée à l'étape précédente.
- Faites-y frire/dorer les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Mélangez-y les épices pour pommes de terre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Badigeonnez-le des 2 côtés du reste de moutarde.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez les pommes de terre avec la salade. Servez sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

**Bon appétit !**



# Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



Cubes de tomates au basilic



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	552 /132
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	20,7	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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

1



## Cuire les légumes

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

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

3



## Assembler

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

2



## Préparer la sauce

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

4



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Galettes de pommes de terre au fromage de chèvre et crème aigre

## salade en vinaigrette au citron et graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Fromage de chèvre frais



Oignon



Échalote



Mini-tomates roma



Roquette et mâche



Citron



Épices pour pommes de terre



Mélange d'épices péruviennes



Crème aigre bio



Graines de courge



Nouveauté dans votre box : parfaitement équilibré, notre mélange d'épices pour pommes de terre ajoute une note riche et savoureuse à 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.

## Ustensiles

Râpe, grand bol, grande poêle, couvercle, saladier, petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma (g)	150	300	500	600	800	900
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916 /697	443 /106
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	18,8	2,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Râpez les pommes de terre et l'oignon, puis transférez-les dans la passoire.
- Pressez-les bien à l'aide du dos d'une cuillère pour en faire sortir le plus de liquide possible.
- Mettez-les dans le grand bol et ajoutez-y la farine. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



## Préparer la vinaigrette

- Coupez le citron en 6 quartiers et émincez finement l'échalote (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez-la avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde et le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** L'échalote sera servie crue, mais vous pouvez choisir de la faire cuire séparément avec 1 filet d'huile d'olive et de l'ajouter à la crème aigre à l'étape 5.

2



## Griller les graines de courge

- Faites chauffer la grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et faites-y griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle.
- Formez 5 petites galettes par personne à partir du mélange de pommes de terre et ajoutez-les dans la poêle sans appuyer dessus.

5



## Préparer la salade

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les au saladier ainsi que la salade, puis mélangez bien.
- Garnissez des graines de courge.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec la mayonnaise et les épices péruviennes.

3



## Cuire les galettes

- Couvrez la poêle et laissez cuire les galettes 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que leur base soit dorée et légèrement croustillante (voir conseil).
- Émiettez le fromage de chèvre.
- Retournez les galettes, parsemez-les de fromage de chèvre et d'épices pour pommes de terre.
- Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient croustillantes.

**Conseil :** Faites cuire les galettes en plusieurs fois ou utilisez plusieurs poêles.

6



## Servir

- Servez les galettes de pommes de terre sur les assiettes. Déposez-y 1 cuillerée de sauce à la crème aigre puis.
- Disposez la salade à côté. Accompagnez des quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**



# Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché  
assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain à burger aux  
graines de sésame



Le coup de cœur de Chiara

**La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:**

« Ce burger est inspiré de la bruschetta, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4071 /973	575 /137
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17	2,4
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	15,9	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail, puis écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm de d'épaisseur.
- Portez de l'eau à hauteur dans la casserole, puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.

4



## Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez le concombre avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.

2



## Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

5



## Cuire le burger

- Coupez le pain à burger en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.

3



## Préparer la garniture bruschetta

- Coupez la tomate en dés et ciselez le basilic en lanières.
- Dans le bol, mélangez la tomate et le basilic avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

6



## Servir

- Frottez l'intérieur des deux moitiés de pain avec l'ail réservé.
- Étalez-y le reste de mayonnaise à votre convenance, puis déposez-y le burger et la garniture façon bruschetta.
- Accompagnez de la salade de concombre et des rondelles de pommes de terre.

Bon appétit !

# Nid de nouilles « Vogel rok » aux œufs marinés cacahuètes au miel épicé, haricots verts et salade de concombre

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Végé

## Le conte de fées gourmand de Vogel Rok

Sur la mer, loin de tout rivage,  
Sindbad voguait,  
Jusqu'à s'échouer sur une plage  
visiblement inhabitée.

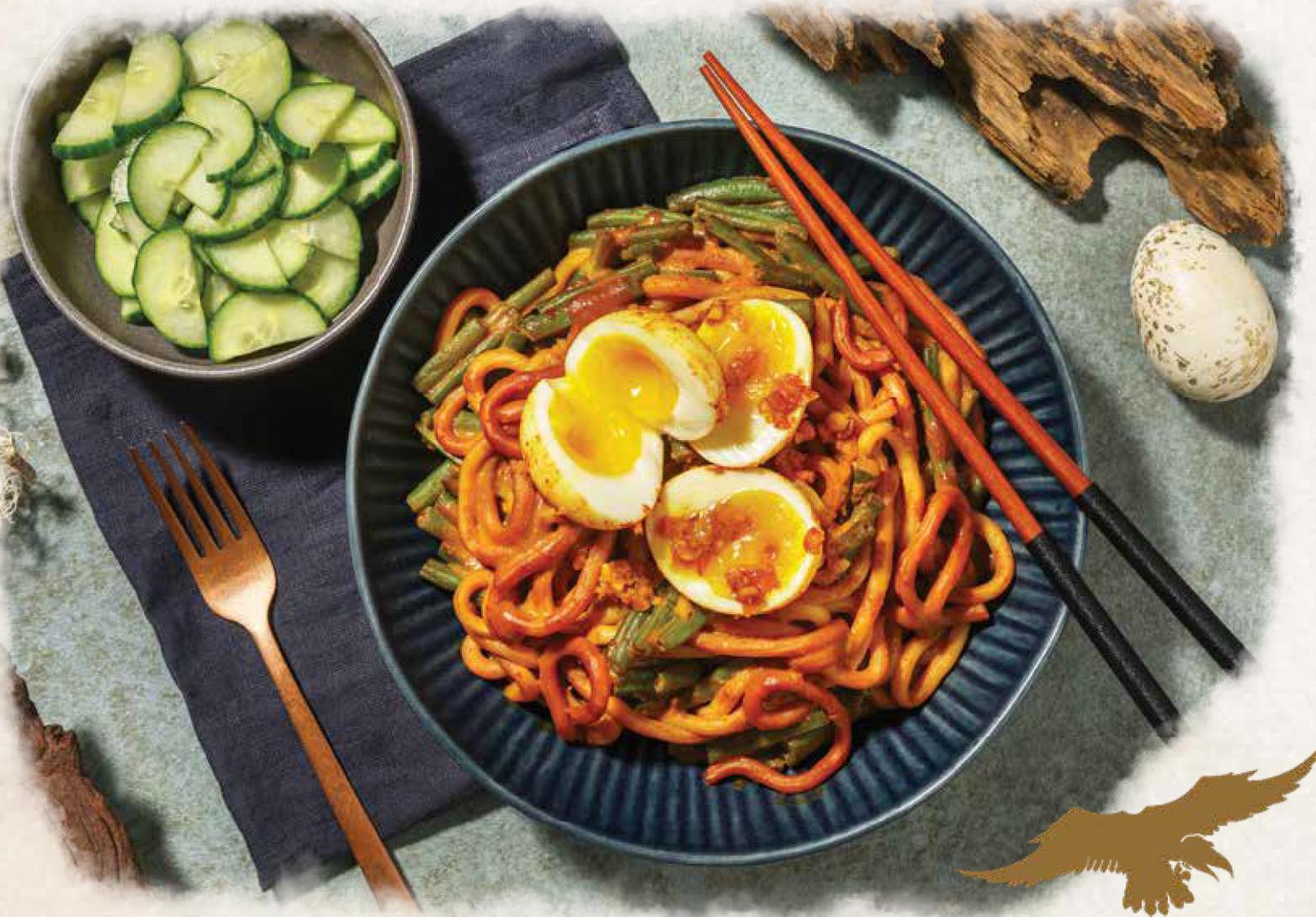
Il regarda autour de lui, rien ni personne  
en vue,  
Quand soudain une ombre immense  
apparut.

C'était le Vogel Rok, un oiseau colossal,  
Qui rugit d'un cri puissant et infernal.

« Mon nid a disparu ! » cria-t-il affolé,  
« Et couvrir sans nid ? C'est insensé ! »

« Laissez-moi faire ! », répondit Sindbad  
aussitôt,  
« Je vous préparerai un nid de nouilles bien  
chaud ! »

Allez-vous l'aider à cuisiner ce mets  
enchanté ?  
Ainsi, des serres du Vogel Rok, Sindbad  
pourra s'échapper.



### Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féérique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Envolez-vous en famille dans l'aventure de Vogel Rok !  
**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole, film alimentaire, saladier, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles udon fraîches (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	45	90	135	180	225	270
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 /757	463 /111
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,4	0,9
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	18,6	2,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,9	0,6

## Allergènes

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

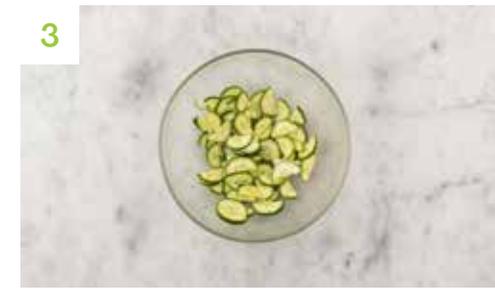
1



2



3



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Râpez finement le gingembre.
- Faites cuire les œufs 6 à 8 minutes dans la casserole. Ensuite, retirez-les de la casserole à l'aide de l'écumoire, rincez-les à l'eau froide et égalez-les.
- Réservez la casserole d'eau bouillante pour l'étape 3.

## Mariner les œufs

- Concassez finement ¼ des cacahuètes au miel piquantes.
- Dans le bol, mélangez-les avec ⅓ des épices de curry jaune et ½ cs d'eau par personne.
- Ajoutez-y les œufs, puis mélangez délicatement pour les recouvrir du mélange.
- Recouvrez le bol de film alimentaire et réservez. Remuez de temps en temps.

## Préparer le concombre

- Portez à nouveau l'eau réservée dans la casserole à ébullition pour les haricots verts. Égouttez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique blanc.
- Ajoutez-y le concombre, salez et poivrez à votre goût puis, mélangez bien. Réservez.

4



5



6



## Cuire les haricots verts

- Faites cuire les haricots verts 3 à 4 minutes « al dente » dans la casserole. Ajoutez-y les nouilles udon et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le gingembre avec le reste d'épices de curry jaune 1 à 2 minutes.

## Sauter

- Ajoutez le beurre de cacahuètes, la sauce soja, la sauce soja sucrée et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) au wok ou à la sauteuse.
- Portez le feu sur vif et mélangez bien le tout.
- Ajoutez les haricots verts et les nouilles. Faites sauter 2 à 3 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez un peu plus d'eau si le tout vous semble trop sec.

## Servir

- Servez les nouilles et haricots verts sur les assiettes.
- Garnissez-les du reste de cacahuètes au miel piquantes et déposez-y les œufs marinés au curry.
- Accompagnez de la salade de concombre.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !

# Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

**La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:**

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	468 / 112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Rôtir l'aubergine

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

4



## Préparer la semoule

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

2



## Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfourez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfourez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



## Apprêter

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

3



## Cuire l'oignon

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

6



## Servir

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

Bon appétit !



# Bowl d'escalope de poulet croustillante

riz, avocat, rubans de carotte et mayonnaise au piment doux

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Avocat



Mâche



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



Sauce au chili sucrée et épicée



Carotte



Riz long grain



Concombre



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

Le riz à grains courts et le riz à grains longs diffèrent par leur forme, texture et teneur en amidon. Le riz à grains courts est plus épais et a tendance à être plus collant une fois cuit, alors que le riz à grains longs est plus séparé et moelleux.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
Riz long grain (g)	40	75	110	150	185	225
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4100 /980	615 /147
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	110	16
Dont sucres (g)	28	4,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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

1



## Rôtir la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 cm. Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes.

3



## Préparer la carotte

- Coupez la carotte en rubans à l'aide de l'éplucheur (ou du rabot à fromage). Mettez-les dans le 2e bol.
- Ajoutez-y le sucre et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien, puis réservez en remuant de temps en temps.
- Dans le saladier, mélangez la salade avec le concombre, l'avocat et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili sucrée.

2



## Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Taillez le concombre en dés.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés.

**Conseil de santé** 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le riz. Vous pourrez l'utiliser une autre fois.

4



## Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez la salade dans des assiettes creuses et déposez le riz à côté.
- Disposez-y la patate douce, les rubans de carotte et l'escalope panée.
- Apprêtez avec la mayonnaise au piment doux.

**Bon appétit !**



# Pâtes au pesto avec courgette et Parmigiano Reggiano

poivron pointu, basilic et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Conchiglie



Persil plat et basilic frais



Pesto



Courgette



Parmigiano Reggiano AOP



Épices italiennes



Poivron rouge pointu



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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (pièce(s))	⅓	1⅓	2	2⅓	3⅓	4
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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
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)	3443 / 823	799 / 191
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	8,3	1,9
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	12,3	2,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

3



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, le poivron pointu et les épices italiennes, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pâtes et le pesto, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez le pesto avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Coupez la courgette en fines rondelles et le poivron pointu en dés.

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

4



## Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et du reste d'herbes fraîches.

**Bon appétit !**



# Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon rouge



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Radicchio et  
laitue iceberg



Fromage à la grecque



Tomates séchées



Harissa



Hello Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	45	90	120	180	210	270
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	601 /144
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	17,4	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

3



## Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en fines lanières.

2



## Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette et le **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre.
- Ajoutez-y la pâte de harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !



# Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

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



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Marmite à soupe

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (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)	2787 /666	372 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,8	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 minutes.

3



## Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

4



## Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

## Bon appétit !



# Pizza sur pain plat garnie de champignons et poivron

mozzarella et épices du Moyen-Orient

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais



Gousse d'ail



Poivron



Champignons



Passata



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gouda râpé



Mozzarella râpée



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

Cette recette fusion combine un plat italien et un pain plat libanais ! Elle est prête en un clin d'oeil grâce au temps de cuisson court des pizzas sur pain plat.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 / 749	596 / 142
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	13,9	2,6
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	14,9	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en lanières.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont une bonne source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité. Celle-ci se trouve le plus souvent dans les produits d'origine animale. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est donc conseillé de manger régulièrement des champignons afin d'éviter toute carence.

2



## Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire les champignons avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Enfourner les pizzas

- Étalez la sauce tomate sur les pains plats.
- Garnissez-les des champignons, du poivron et des 2 fromages.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si vous n'arrivez pas à enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la 1ère pour garnir la 2ème et éviter ainsi que le fond n'absorbe l'humidité.

4



## Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Aubergine en sauce hoisin et salade de fèves de soja au gomasio riz à l'ail, cacahuètes, coriandre et oignon nouveau

Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir.

Bon appétit !



Aubergine



Oignon nouveau



Sauce hoisin



Sauce asiatique douce



Fèves de soja



Concombre



Cacahuètes non salées



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Riz long grain



Gomasio

### La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'ai fait de l'aubergine - mon légume préféré - la star de cette recette végétarienne ! Cuite dans un premier temps à la vapeur et enrobée ensuite d'une sauce collante délicieusement sucrée, elle reste tendre à l'intérieur et délicieusement caramélisée à l'extérieur ! »

Le coup de cœur de Sarah



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 /740	455 /109
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	7,5	1,1
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	22,8	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez-y le riz, puis le bouillon.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes. Égouttez-le si nécessaire.

3



## Préparer la salade

- Portez le feu sous la sauteuse sur moyen et ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez, puis laissez mijoter 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles et ciselez la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le miel avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le concombre, les fèves de soja et la moitié de la coriandre. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire les légumes

- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 longs quarts.
- Émincez un peu de la partie verte de l'oignon nouveau puis réservez-la pour l'utiliser comme garniture plus tard.
- Coupez le reste de l'oignon nouveau en tronçons de 4 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif et cuire l'aubergine et les tronçons d'oignon nouveau 3 à 4 minutes. Retournez régulièrement.

4



## Servir

- Déglacez l'aubergine avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez-y la sauce hoisin et la sauce asiatique douce. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez le riz dans des grands bols et déposez-y l'aubergine et la salade.
- Garnissez la salade de gomasio et l'aubergine de l'oignon nouveau réservé, des cacahuètes et du reste de coriandre.

Bon appétit !



# Pommes de terre garnies de fromage à la grecque, olives et sauce au yaourt courgette et tomates cerises

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Mélange d'épices grecques



Oignon rouge



Courgette



Poivron rouge pointu



Yaourt entier bio



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Olives de Kalamata



Crème de basilic



Tomates cerises rouges



Le coup de cœur de Steffi

### La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Laissez-vous transporter en Grèce le temps d'un repas avec ces pommes de terre garnies d'olives Kalamata et de fromage à la grecque ! Vous les servez en un rien de temps grâce notamment aux pommes de terre pré-découpées qui cuisent rapidement. »



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande poêle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomates cerises rouges (g)	75	125	200	250	325	375

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (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)	2519 /602	404 /97
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,6	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pesez les pommes de terre.
- Dans la grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre avec les épices grecques (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) 8 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Préparer la sauce au yaourt

- Ciselez finement le persil.
- Dans le petit bol, mélangez la yaourt avec le persil, le fromage à la grecque et 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

2



## Cuire les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et le poivron pointu en dés.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la courgette et le poivron pointu 6 minutes.
- Coupez les tomates en deux et ajoutez-les, ainsi que la crème de basilic et les olives, aux légumes dans la poêle. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y un peu de la sauce au yaourt et présentez le reste en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Mafaldine au chorizo fumé

épinards, sauce tomate crémeuse et pecorino

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Dés de chorizo



Gousse d'ail



Oignon émincé



Épinards



Mélange d'épices siciliennes



Fromage frais



Tomates cerises en boîte



Pecorino râpé AOP



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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 / 722	572 / 137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,3	2,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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

1



## Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



## Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les tomates cerises en conserve, le fromage frais, les épices siciliennes, le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des pâtes réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, cette recette contient donc non moins de 300 g de légumes !

2



## Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez les mafaldine et épinards à la sauce, puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les mafaldine sur les assiettes et garnissez du pecorino.

**Bon appétit !**



# Tilapia en sauce crémeuse au curry

riz, haricots verts et coriandre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Oignon émincé



Purée de gingembre



Haricots verts coupés



Coriandre fraîche



Cubes de tomate



Lait de coco



Mélange d'épices péruviennes



Curry en poudre



Filet de tilapia avec peau



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

Les tilapias sont des poissons d'eau douce de la famille des cichlidés - qui comprend une centaine d'espèces. Ces poissons à chair blanche et au goût délicat vivent dans les eaux d'Afrique et du Moyen-Orient.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts coupés* (g)	50	100	200	200	300	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de tilapia avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	490 / 117
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	9,2	1,7
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	12,9	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 6 minutes, puis ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

3



## Pocher le poisson

- Assaisonnez le poisson des épices péruviennes.
- Ajoutez-le à la sauteuse, en vous assurant qu'il soit entièrement immergé dans la sauce.
- Couvrez et faites pocher le poisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de coriandre.

2



## Préparer le cury

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire l'oignon émincé avec le curry en poudre et la purée de gingembre 2 à 3 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez-le à la sauteuse et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les cubes de tomate, le lait de coco et le sucre, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Égrenez le riz à la fourchette et assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût.
- Servez-le dans des grands bols et déposez-y le curry à la tomate et le poisson.
- Garnissez de la coriandre.

Bon appétit !



# Bowl de boulgour au poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulgour



Oignon rouge haché



Carotte



Courgette



Citron



Mélange d'épices africaines



Morceaux de dattes séchées



Amandes effilées



Filet de poulet



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

Les dattes sont considérées comme les fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Il existe même des preuves qu'elles étaient déjà cultivées à des fins alimentaires dès l'an 7 000 av. J.-C. !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	4004 /957	534 /128
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	22,5	3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire le boullgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Coupez la carotte en dés.
- Ajoutez le boullgour à la casserole, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 2 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez les dattes et faites cuire encore 1 minute.
- Coupez le feu et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer les garnitures

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Pressez le citron dans le petit bol. Ajoutez-y la mayonnaise, puis mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.*

2



## Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez-y les épices africaines, la courgette et l'oignon.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez le boullgour dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes au beurre et arrosez de mayonnaise au citron.

**Bon appétit !**

# La fête italienne de Jokie : Conchiglie al forno

basilic, mozzarella et poivron pointu

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Famille Végé Rapido Calorie Smart



## Le conte de fées gourmand de Jokie et Jet

Jokie et Jet atterrirent avec  
leur mongolfière,  
Au pays des tomates, du basilic  
et des bains de lumière.

En Italie, ils goûtèrent des pâtes,  
tout juste sorties du four,  
C'était si délicieux qu'ils en  
parlèrent encore pendant des jours !

Ce festin merveilleux, ils ne  
voulaient pas l'oublier.  
Ils rêvaient encore de ces pâtes,  
et surtout d'en remanger.

Alors, ensemble, ils jetèrent une  
pièce dans la fontaine,  
En espérant que dans la cuisine,  
vous deveniez le roi ou la reine !

Allez-vous réaliser le vœu le plus  
cher de Jokie et Jet ?  
Rassemblez les ingrédients et invitez  
la magie dans votre assiette !



### Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Plongez en famille dans l'univers festif de Carnaval Festival !

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	554 /132
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	12,4	2,4
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	19,7	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les conchiglie 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



## Apprêter

- Ajoutez les dés de tomate et la passata à la sauteuse puis, faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les conchiglie. Salez et poivrez à votre goût, puis transférez le tout dans le plat à four.
- Disposez-y la mozzarella, arrosez de ketchup fumé et saupoudrez de la moitié du fromage râpé.
- Enfournez 5 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.

2



## Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron, les épices siciliennes et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

4



## Servir

- Ciselez grossièrement les feuilles de basilic.
- Servez les conchiglie al forno sur les assiettes.
- Garnissez du basilic et du reste de fromage.

Et ils se régaleront, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



# Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon rouge



Saucisses de poulet assaisonnées



Brocoli



Ketjap



Gomasio aux fines herbes



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

La variété de sauce ketjap la plus couramment utilisée est la « ketjap manis ». Saviez-vous que *manis* signifie sucre en indonésien ?



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	380 /91
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,4	1,8
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	17,3	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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

1



## Cuire les légumes

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

4



## Préparer le jus

- Ajoutez 1 noix de beurre aux saucisses, ainsi que le ketjap et la moitié de la moutarde.
- Mélangez bien, puis déglacez avec le bouillon.
- Portez le feu sur doux et laissez réduire jusqu'au service.

2



## Cuire les saucisses

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'oignon et couvrez. Portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à cœur. Retournez régulièrement.

5



## Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la carotte avec le reste de moutarde et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.

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

6



## Servir

- Servez la purée et le brocoli sur les assiettes.
- Saupoudrez de gomasio aux fines herbes.
- Déposez les saucisses à côté.
- Versez-y le jus au ketjap pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Mafaldine en sauce crémeuses aux crevettes

poireau, tomate et aneth frais

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poireau



Aneth frais



Crevettes



Crème liquide



Mafaldine



Épices italiennes



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

Les pâtes mafaldine, aussi appelées *reginette* (« petites reines » en italien), doivent leur nom à Mafalda de Savoie, une princesse italienne ayant vécu au début du XXe siècle.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2661 /636	499 /119
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,2	1,7
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	13,8	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau salée à ébullition pour les mafaldine. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate en dés et le poireau en demi-rondelles.
- Effeuillez l'aneth.

3



## Préparer la sauce

- Faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ajoutez le bouillon, la tomate, le poireau, la crème, les épices italiennes et la moitié de l'aneth aux crevettes dans la sauteuse.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.

2



## Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les crevettes et faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc (voir conseil).

**Conseil :** Si vous avez du vin blanc, utilisez-le à la place du vinaigre afin d'ajouter plus de saveur.

4



## Servir

- Ajoutez les mafaldine aux crevettes en sauce crémeuse, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes aux crevettes en sauce crémeuse dans des assiettes creuses et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du reste d'aneth pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Tomate



Mini-concombre



Boulgour



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Avocat



Fromage à la grecque



Cranberries séchés



Piment rouge



Poivron



Graines de coriandre moulues



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

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



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2414 /577	397 /95
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole. Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

4



## Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

## Cuire le boullgour

- Faites cuire le boullgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

5



## Préparer la salade

- Ajoutez le boullgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.

## Caraméliser les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez-y ensuite 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

6



## Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Pain plat à la betterave, aubergine au miel et fromage à la grecque

houmous maison et amandes salées

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



-  Pain plat libanais à la betterave
-  Aubergine
-  Pois chiches
-  Oignon rouge
-  Tahini
-  Mélange d'épices péruviennes
-  Mélange d'épices du Moyen-Orient
-  Citron
-  Fromage à la grecque
-  Amandes grillées et salées
-  Persil plat frais

**NOUVEL  
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le pain plat libanais à la betterave ! Légèrement sucré et riche en fibres, il colore joliment votre assiette !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse avec couvercle, petit bol, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais à la betterave (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Aubergine* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	45	90	135	180	225	270
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3460 / 827	515 / 123
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	8,9	1,3
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	21,7	3,2
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez l'oignon au petit bol, puis assaisonnez de sel et de poivre au goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis détaillez chaque moitié en 4 longs bâtons.

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

3



## Préparer le houmous

- Coupez le citron en quartiers. Égouttez et rincez les pois chiches.
- Ajoutez les pois chiches, le tahini, les épices péruviennes, 1 filet d'huile d'olive vierge extra, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le jus d'1 quartier de citron par personne au bol profond.
- Mixez en un tout homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement les amandes salées et le persil.

2



## Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire l'aubergine 3 à 4 minutes, en la retournant régulièrement.
- Portez le feu sur moyen-vif et ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez cuire l'aubergine 4 à 6 minutes.
- Retirez ensuite le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y le miel ainsi que les épices du Moyen-Orient. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 minute.

4



## Servir

- Réchauffez le pain plat 30 secondes de chaque côté dans la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Étalez-y ensuite le houmous maison, puis déposez-y l'aubergine au miel et l'oignon mariné.
- Émiettez-y le fromage à la grecque, puis garnissez des amandes salées et du persil.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**



# Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain plat libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Pain libanais complet



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



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

Le pain plat libanais est traditionnellement cuit dans une grande poêle concave, ou *saj*. Mais il peut aussi être cuit au four ou dans une poêle à crêpe.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2125 /508	278 /67
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le potimarron et le curry en poudre 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.

3



## Mixer la soupe

- Pendant ce temps, réchauffez le pain plat 30 secondes de chaque côté dans la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Retirez la soupe du feu et ajoutez-y le beurre de cacahuètes.
- Mixez au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir. Assaisonnez de sauce soja et de poivre à votre convenance.

2



## Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire l'œuf 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-le dans l'eau froide, égalez-le puis coupez-le en 2.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont nous manquons souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.

4



## Servir

- Juste avant de servir, arrosez éventuellement le pain plat d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et déposez-y l'œuf.
- Accompagnez du pain plat.

**Bon appétit !**



# Tortelloni al forno en sauce crémeuse au fromage bleu

courgette, poireau et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Courgette



Oignon



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Poireau



Tortelloni aux champignons



Épices italiennes



Nouveauté dans votre box : les tortelloni aux champignons sont fabriqués par la famille Rana en Italie. Des pâtes authentiques et savoureuses : tradition oblige !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole en inox, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni aux champignons (g)	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120

Poivre noir à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4033 /964	496 /119
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	28	3,4
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	17,5	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,2	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette, l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poireau, l'oignon et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3



## Mélanger

- Ajoutez la crème liquide, les épices italiennes et la moitié des dés de fromage bleu à la casserole en inox.
- Faites cuire le tout encore 2 à 3 minutes. Mélangez la sauce aux légumes.

2



## Préparer le roux

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Ajoutez ½ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Versez ½ de la sauce dans le fond du plat à four et recouvrez-la des tortelloni non cuits. Couvrez-les du reste de sauce. Formez plusieurs couches si nécessaire.
- Émiettez-y les dés de fromage bleu restants. Enfourez 15 à 18 minutes.
- Laissez reposer au minimum 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !



# Courge butternut rôtie, pecorino et sauge croquante

## risotto d'orge perlé crémeux et champignons

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Champignons



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courge butternut



Sauge fraîche



Orge perlé



Mascarpone



Pecorino râpé AOP

INGRÉDIENT  
DE SAISON



Ingrédient à la une dans votre box ! La courge butternut est un légume d'automne et d'hiver légèrement sucré, idéal pour les soupes, les plats au four et en purée.  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courge butternut* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Orge perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3439 /822	476 /114
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	9	1,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en deux et l'oignon en quarts.
- Coupez la courge butternut en deux dans la longueur.
- Épépinez-la et retirez-en la partie filandreuse. Coupez-la en quartiers (voir conseil).

**Conseil :** La courge peut être difficile à couper. Si vous en avez le temps, placez-la 5 minutes dans un four très chaud, elle se ramollira.

4



## Préparer le risotto

- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement pour que l'orge perlé n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les feuilles de sauge restantes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Réservez-les hors de la poêle sur de l'essuie-tout.

2



## Rôtir la courge

- Dans le grand bol, mélangez la courge et l'oignon avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Transférez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la courge commencent à dorer. Remuez de temps en temps.

5



## Cuire les champignons

- Dans la même poêle, faites cuire/dorer les champignons avec le reste d'ail 5 à 7 minutes à feu moyen-vif.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Cuire les aromates

- Réservez la moitié des feuilles de sauge et ciselez le reste en fines lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la sauge ciselée et l'orge perlé avec la moitié de l'ail 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le bouillon.

6



## Servir

- Lorsque l'orge perlé est prêt, incorporez-y le mascarpone et la moitié du fromage.
- Servez le risotto d'orge perlé sur les assiettes. Déposez-y la courge butternut rôtie, les champignons et l'oignon.
- Garnissez de la sauge croquante et du reste de fromage.

**Bon appétit !**



# Nouilles au poulet haché, cacahuètes et pak-choï

sauce au soja noir, oignons croustillants et citron vert

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte de soja noir



Sauce asiatique douce



Pak-choï



Gousse d'ail



Citron vert



Gomasio



Nouilles complètes



Oignon nouveau



Poivron rouge pointu



Cacahuètes non salées



Purée de gingembre



Oignons frits



Poulet haché aux épices



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

La pâte de soja noir est préparée avec des fèves de soja noir fermentées. Certaines pâtes peuvent être sucrées, mais celle de votre recette ajoute une saveur umami et donc de la profondeur à votre plat !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte de soja noir (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	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)	2795 / 668	630 / 151
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	7,4	1,7
Glucides (g)	62	14
Dont sucres (g)	13,5	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	4,1	0,9

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les nouilles.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Réservez la partie verte d'un oignon nouveau par personne pour la garniture.
- Taillez le poivron pointu en fines lanières.
- Coupez et jetez la base du pak-choï, puis émincez-en finement les feuilles et les tiges. Réservez-les séparément.

3



## Sauter

- Ajoutez la viande hachée, l'ail et la purée de gingembre aux légumes et faites sauter le tout 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la pâte de soja noir, la sauce asiatique douce, la sauce soja, les feuilles de pak-choï et la partie verte de l'oignon nouveau.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Faites sauter 1 minute.
- Ajoutez les nouilles et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles « al dente » 4 à 5 minutes, puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec le poivron pointu et les tiges de pak-choï 2 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en 6 quartiers et concassez grossièrement les cacahuètes.

4



## Servir

- Servez les nouilles sautées dans des assiettes creuses.
- Garnissez du gomasio, des cacahuètes, des oignons frits et de la partie verte de l'oignon nouveau réservée.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants et de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

Bon appétit !



# Boulettes de viande et stoemp de carotte & poireau

lardons et sauce au ketjap

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Boulettes de bœuf et de porc



Ketjap



Lardons



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

Le stoemp est un plat traditionnel bruxellois dont l'origine remonte probablement au XIXe siècle, voire bien plus tôt, avec la culture de la pomme de terre. Son nom signifie « pommes de terre écrasées » et il se compose d'un mélange de purée de pommes de terre et de légumes écrasés.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée

## 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
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3594 / 859	464 / 111
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	25,4	3,3
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	23	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Détaillez la carotte en morceaux de 3 cm.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

**Conseil :** Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.

4



## Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les lardons.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la poêle (voir conseil).

**Conseil :** Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.

2



## Cuire le poireau

- Pendant ce temps, coupez le poireau en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

5



## Préparer la sauce

- Faites fondre à nouveau 1 noix de beurre dans la même poêle. Incorporez-y le ketjap, le bouillon et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y les boulettes de viande.
- Baissez le feu, puis couvrez. Laissez réduire doucement la sauce 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites.

3



## Cuire les lardons

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 5 à 7 minutes.
- Ensuite, retirez-les de la poêle à l'écumoire pour conserver la graisse de cuisson dans la poêle. Réservez-les.

6



## Servir

- Ajoutez le poireau à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre.
- Écrasez le tout avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et le reste de moutarde.
- Mélangez-y les lardons, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande en sauce.

**Bon appétit !**



# Filet de saumon et brocoli sauté

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Brocoli



Gousse d'ail



Graines de coriandre moulues



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon



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

Originare d'Italie, le brocoli est cultivé depuis plus de deux mille ans ! Son nom vient de l'italien *brocco*, qui signifie « pousse ».



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2803 /670	506 /121
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	6	1,1
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	5,4	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des 2 casseroles, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tiges en petits dés.

3



## Sauter le brocoli

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Ajoutez-y le brocoli avec la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le brocoli soit « al dente ».
- Incorporez-y la moitié des graines de sésame.
- Ajoutez la mayonnaise et le reste de la vinaigrette aux pommes de terre. Mélangez bien.

2



## Préparer la vinaigrette

- Faites blanchir le brocoli 2 à 3 minutes dans la 2e casserole, puis passez-le sous l'eau froide.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ajoutez les 2 au bol.
- Mélangez-les avec la coriandre moulue, la sauce rouge épicée (de type harissa), le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de pommes de terre, le brocoli et le poisson sur les assiettes.
- Garnissez du reste de graines de sésame.

Bon appétit !



# Steak et salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Chou-rave



Pomme



Chutney d'oignon



Persil plat frais



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

La saveur douce et légèrement sucrée du chou-rave en fait un légume polyvalent, facile à utiliser dans de nombreux plats. Même ses feuilles sont comestibles !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, râpe, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	450 / 107
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,8	1,3
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	29,3	4,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

3



## Cuire le steak

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

2



## Préparer la salade

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

4



## Servir

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

Bon appétit !



# Tostadas au poulet et fromage

salade de maïs et tomate au citron vert

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Maïs conserve



Épices mexicaines



Passata



Mini-tortilla



Cheddar râpé



Citron vert



Mâche



Oignon rouge



Poulet haché aux épices



Tomate



Poivron rouge pointu



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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices mexicaines (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche* (g)	30	60	80	100	140	160
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3615 / 864	591 / 141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	17,3	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	3,7	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon. Coupez le poivron pointu en dés. Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le poivron pointu 1 à 2 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🥦 Le maïs est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On en retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao !

2



## Préparer la sauce

- Ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la viande hachée, puis faites cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la passata et la moitié du maïs, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 2 à 3 minutes.

3



## Préparer les tostadas

- Étalez la sauce sur les tortillas et saupoudrez-les de fromage.
- Enfournez à nouveau 4 à 5 minutes pour que le fromage fonde.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le saladier, mélangez la mâche, la tomate et le reste de maïs avec la vinaigrette.
- Servez les tostadas avec la salade et les quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**



# « Sloppy Joe » fumé façon Tex-Mex et mayonnaise au chipotle petit pain à la carotte, pommes de terre et slaw

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Petit pain à la carotte



Poulet haché aux épices mexicaines



Pâte de chipotle



Cheddar râpé



Citron vert



Maïs conserve



Chou blanc et carotte



Dés de pommes de terre



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

Le *Sloppy Joe* est un plat réconfortant très apprécié aux États-Unis. Il contient de la viande hachée mijotée dans une sauce tomate sucrée-salée et est servi dans un pain. Son goût mérite bien qu'on se salisse un peu les mains !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, petit bol, tamis ou passoire, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte de chipotle (g)	10	20	20	40	40	60
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 / 851	555 / 133
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	13,2	2,1
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	18,6	2,9
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

3



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, disposez les pains sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 5 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié de la mayonnaise avec le reste de **pâte de chipotle** et d'eau pour la sauce.
- Coupez le citron vert en 4 et égouttez le maïs.

2



## Préparer la garniture

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la 2e poêle et cuire l'oignon et le poivron pointu 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée, le miel ainsi que ⅓ de la **pâte de chipotle** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et de l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 4 à 5 minutes.
- Saupoudrez du fromage et laissez-le fondre 1 minute.

4



## Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou et la carotte avec le maïs, le reste de mayonnaise et le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les pains en deux, déposez-y le mélange à base de viande, puis un peu de slaw.
- Servez le « sloppy Joe » sur les assiettes avec les pommes de terre, le slaw, la mayonnaise au chipotle et les quartiers de citron vert.

Bon appétit !



# Patate douce, salade de thon et avocat

salade de carotte & lentilles et herbes fraîches

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Thon au naturel



Mini-pide turc



Dés de patate douce



Oignon rouge



Carotte



Lentilles



Avocat



Pomme



Ciboulette, aneth  
et persil frais



Citron



Yaourt entier bio



Graines de courge



Graines de tournesol



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

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



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, éplucheur ou rabot à fromage, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Dés de patate douce* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-pide turc (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3402 / 813	515 / 123
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	26,5	4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de courge et de tournesol. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la patate douce 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.

3



## Préparer la salade de lentilles

- Coupez le citron en quartiers. Ciselez les herbes fraîches. Égouttez les lentilles.
- Formez des fins rubans de carotte à l'aide de l'éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les lentilles, la carotte, la moitié des herbes fraîches et le reste d'oignon et de pomme. Mélangez bien.

2



## Préparer la salade de thon

- Émincez finement l'oignon (voir conseil).
- Égouttez le thon.
- Dans le bol, mélangez le thon avec un peu de mayonnaise à votre convenance. Ajoutez-y la moitié de l'oignon et de la pomme. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez le pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 minutes.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec la patate douce.

4



## Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Servez la patate douce dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez du yaourt. Garnissez des graines grillées et du reste d'herbes fraîches. Accompagnez du pain et des éventuels quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**



# Spaghetti express aux crevettes ail & citron

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomate



Crème liquide



Roquette



Oignon rouge



Citron



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Chiara

**La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:**

« En cuisine, l'association des crevettes et du citron rencontre toujours un franc succès. Ce duo gagnant, que j'ai choisi d'équilibrer avec de la crème, est au cœur de cette recette. La tomate complète le tout avec une note sucrée-salée. »



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (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
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2653 /634	529 /127
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,5	1,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	14,2	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la tomate en dés et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



## Préparer la sauce

- Ajoutez la crème à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil).
- Ajoutez les spaghetti, réchauffez 1 minute, puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.

2



## Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate, les crevettes, l'ail et la moitié du jus de citron. Poursuivez la cuisson 3 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon est un super légume ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.

4



## Servir

- Servez les spaghetti aux crevettes dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la roquette et arrosez du reste de jus de citron.
- Garnissez des quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**