



Fondant au chocolat et mascarpone | Prêt à enfourner

sauce à la fraise maison, amandes effilées & citron vert

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Fondant au chocolat



Sauce à la fraise



Citron vert



Amandes effilées



Mascarpone



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe fine, petit bol, petite casserole en inox, poêle

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fondant au chocolat* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3

*Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2180 /521	1254 /300
Lipides total (g)	31	18
Dont saturés (g)	17,3	10
Glucides (g)	51	29
Dont sucres (g)	36,9	21,2
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	8	5
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez le fondant au chocolat de son emballage et transférez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-le 10 minutes.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron vert et pressez-en le jus.
- Faites chauffer la petite casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la sauce à la fraise, le jus de citron vert, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que ½ cc de zeste de citron vert par personne. Mélangez bien.
- Faites chauffer la sauce 1 à 2 minutes en veillant bien à ne pas la laisser bouillir.



Griller les amandes

- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone avec le sucre.
- Goûtez et ajoutez-y éventuellement 1 pincée de zeste de citron vert au goût en veillant à en conserver un peu pour la garniture.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées.
- Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Retirez délicatement les fondants au chocolat de la plaque de cuisson et servez-les sur les assiettes. Déposez le mascarpone par-dessus.
- Versez la sauce à la fraise autour des fondants au chocolat.
- Garnissez avec les amandes effilées et un peu de zeste de citron vert à votre convenance.

Bon appétit !



Riz sauté au kimchi relevé et œuf au plat

sauce de poisson, furikake & graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

L'astuce pour un riz délicieusement croquant ? Laissez-le bien s'évaporer et refroidir en l'étalant sur une assiette ou une planche à découper une fois cuit.

Détachez-moi ! ↗



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson

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, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oeuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2912 / 696	475 / 113
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,1	0,7

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y $\frac{2}{3}$ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon cube).
- Faites-y cuire le riz 8 minutes à couvert. Ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz 10 minutes.
- Ciselez finement l'oignon nouveau en réservant séparément la partie verte de la blanche.
- Râpez la carotte et coupez les champignons en lamelles.



Préparer les aromates

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Réservez-en un peu pour la garniture.

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



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu vif.
- Lorsque le wok est bien chaud, faites-y cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec l'oignon, les champignons, la carotte et le **piment rouge** 4 à 6 minutes.
- Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement le **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).



Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez l'ail avec le **kimchi**, la sauce soja sucrée, le vinaigre de vin blanc et la sauce de poisson (voir conseil).
- Ajoutez le reste du bouillon cube, puis réservez.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la sauce de poisson seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.



Frire le riz

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- À feu vif, faites chauffer l'huile de sésame avec 1 filet d'huile de tournesol dans le wok utilisé pour cuire les légumes. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le riz 2 à 3 minutes presque sans remuer.
- Ajoutez-y la sauce et poursuivez la cuisson 1 minute pour carameliser légèrement. Ajoutez ensuite les légumes.



Servir

- Servez le riz sauté dans des grands bols et déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez avec la partie verte de l'oignon nouveau, le **piment rouge** réservé, les graines de sésame et le furikake.

Bon appétit !



Soirée tacos en famille : Tacos fusion au bœuf haché, citron vert et gingembre à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille | Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

Chacun à table, y compris le petit cuistot en herbe, peut personnaliser ce repas selon ses goûts !
Cette recette propose une variété de garnitures pour composer son plat au gré de ses envies.

Détachez-moi !



Gousse d'ail



Oignon rouge



Citron vert



Maïs conserve



Sauce soja à faible teneur en sel



Mini-tortilla au blé complet



Cacahuètes salées



Sauce asiatique douce



Radicchio, roquette et laitue



Chou blanc et carotte



Purée de gingembre



Bœuf haché aux épices orientales



Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol(s), 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Maïs conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	10	20	30	35	50	55
Radicchio, roquette et laitue* (g)	45	90	120	180	210	270
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4100 / 980	707 / 169
Lipides total (g)	58	10
Dont saturés (g)	12,6	2,2
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	18,6	3,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	4,5	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Laissez égoutter le maïs et réservez-le dans le bol.

Conseil : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas dans une poêle. Dans ce cas, il est inutile de préchauffer le four.



Préparer la sauce

- Coupez le poivron pointu en lanières.
- Dans le petit bol, préparez une sauce en mélangeant l'ail avec la purée de gingembre, la sauce soja et la moitié de l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Pressez-y le jus d'un quartier de citron vert par personne.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, réduisez la quantité de sauce soja de moitié. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et faites-la cuire/dorer 3 minutes en l'éminçant.
- Ajoutez la sauce à la viande hachée dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 2 à 4 minutes.



Servir

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Dans le 2e petit bol, mélangez la mayonnaise, la sauce asiatique douce, le vinaigre de vin blanc et le reste d'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez tous les ingrédients dans des bols/plats séparés et laissez chacun construire ses tacos à sa guise.

Bon appétit !



Poulet effiloché et soupe de légumes crémeuse

carotte & courgette cachées ! | basilic et graines de tournesol

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

Avec nos recettes de légumes dissimulés, proposez des repas frais et savoureux, facilement réalisables et discrètement agrémentés de légumes que les enfants tendent souvent à bouter. Un repas familial sans stress !

Détachez-moi !



Poulet effiloché



Pomme de terre



Carotte



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Basilic et origan frais



Graines de tournesol



Épices pour pommes de terre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, casserole avec couvercle, marmite à soupe ou grande casserole (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1700	2250	2600	
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6	
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3	
Poivre et sel			à votre goût				

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	268 / 64
Lipides total (g)	36	3
Dont saturés (g)	13,8	1,3
Glucides (g)	58	6
Dont sucre (g)	13,2	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte, la courgette et les pommes de terre en dés.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la marmite - ou grande casserole - à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, la carotte, l'ail et le mélange d'épices pour pommes de terre. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Cuire les pommes de terre

- Transférer ¼ des pommes de terre dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites cuire 9 à 10 minutes à ébullition et à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le reste des pommes de terre dans la marmite/grande casserole avec les légumes, puis ajoutez-y le bouillon et la moitié des herbes fraîches.
- Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

3



Griller les graines de tournesol

- Mixez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez à couvert jusqu'au service.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.

4



Servir

- Dans la même poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et réchauffer le poulet effiloché 1 à 2 minutes.
- Servez la soupe dans des bols ou assiettes creuses. Déposez-y le poulet effiloché et les pommes de terre cuites à l'eau.
- Garnissez des graines de tournesol et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



Traybake de poulet pili-pili et chutney d'abricot

wedges de pommes de terre au paprika fumé et haricots verts à l'ail

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Épices pili-pili



Gousse d'ail



Haricots verts



Filet de poulet



Poivron rouge pointu



Oignon



Chutney d'abricot



Paprika fumé en poudre



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

Petit mais costaud ! Le pili-pili est un petit piment surnommé à raison le « diable rouge africain » !

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, 2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						
* Conserver au réfrigérateur	à votre goût					

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,9
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	18,4	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Saupoudrez de paprika fumé à la dernière minute de cuisson.

3



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts. Écrasez ou émincez l'ail.
- Transférez les deux sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez bien la feuille d'aluminium, en papillote.
- Déposez la papillote sur la plaque de cuisson des pommes de terre lors des 20 à 25 dernières minutes de cuisson de celles-ci.

Rôtir le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le poivron pointu en 4. Épépinez-le.
- Frottez le poulet d'épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût).
- Transférez le poulet, l'oignon et le poivron pointu sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, puis enfournez 5 à 10 minutes.

4



Servir

- Servez les wedges de pommes de terre sur les assiettes et déposez les autres ingrédients à côté.
- Parsemez le poulet de chutney d'abricot à votre convenance.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Crostini garnis de steak, Parmigiano Reggiano et citron

crème de balsamique et échalote caramélisée

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Demi-baguette



Fresco spalmabile - fromage frais



Gousse d'ail



Échalote



Parmigiano Reggiano AOP



Steak mariné



Crème balsamique



Cresson



Citron

SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



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, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), râpe fine, poêle

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-baguette (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Steak mariné* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Cresson* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2188 /523	748 /179
Lipides total (g)	24	8
Dont saturés (g)	12,3	4,2
Glucides (g)	51	17
Dont sucres (g)	15,3	5,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	8
Sel (g)	1,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez la baguette en 2 tranches épaisses par personne, puis transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis enfournez-les 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2



Cuire le steak

- Coupez l'échalote en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'échalote et le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le steak de la poêle, poivrez-le et réservez-le sous une feuille d'aluminium au minimum 3 minutes.

3



Caraméliser l'échalote

- Déglacez l'échalote avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez-y le sucre et laissez-la caraméliser 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.
- Dans le bol, mélangez le fromage frais avec le Parmigiano Reggiano et ½ cc de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Déchirez le cresson à la main ou coupez-le aux ciseaux.
- Coupez le steak en 4 tranches fines par personne.
- Tartinez les crostini de fromage frais, puis déposez-y les tranches de steak et l'échalote caramélisée.
- Arrosez-les de crème de balsamique, puis garnissez-les de cresson et de zeste de citron.

Bon appétit !



Velouté de poireaux au lard et croûtons au fromage

Parmigiano Reggiano, cresson et thym

Durée de préparation : 35 - 45 min.



SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Pomme de terre



Thym frais



Cresson



Crème liquide



Lard



Demi-baguette



Parmigiano Reggiano
AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe fine, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cresson* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4008 / 958	459 / 110
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	19,3	2,2
Glucides (g)	103	12
Dont sucres (g)	14,3	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez ou écrasez l'ail. Effeuillez le thym.
- Coupez le poireau en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en dés.

Le saviez-vous ? La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et le système immunitaire.



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu moyen dans la marmite à soupe et revenir les feuilles de thym avec l'ail et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les pommes de terre et le poireau. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis versez le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 15 minutes à couvert.



Préparer les croûtons

- Détaillez la moitié de la baguette en morceaux de 2 cm maximum. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Râpez le Parmigiano Reggiano directement sur les croûtons.
- Coupez le reste de la baguette en deux et disposez-la à côté des croûtons sur la plaque.



Préparer le lard

- Séparez délicatement les tranches de lard les unes des autres. Disposez-les sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez les 2 plaques de cuisson 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le cresson.



Mixer en velouté

- Réservez un peu de cresson pour la garniture et ajoutez le reste à la marmite à soupe.
- Laissez cuire encore 5 minutes. Ensuite, réduisez en soupe lisse au mixeur plongeant (voir conseil).
- Mélangez-y la crème liquide et 1 noix de beurre. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Si vous trouvez le velouté trop épais, ajoutez-y un peu d'eau pour l'éclaircir.



Servir

- Cassez ou déchirez le lard en petits morceaux.
- Servez le velouté dans des bols, puis garnissez-le du lard et des croûtons.
- Garnissez du cresson réservé. Arrosez d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Accompagnez de la baguette.

Bon appétit !



Filet de pangasius, beurre aux câpres, courgette et persil

orzo à la tomate et épices siciliennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de pangasius



Orzo



Oignon émincé



Gousse d'ail



Courgette



Câpres



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Tapenade de tomate



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au climat méditerranéen.

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(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tapenade de tomate* (g)	40	80	120	160	200	240
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
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 / 761	600 / 143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	19	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et taillez la courgette en dés.
- Dans la sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette, l'ail et l'oignon émincé 5 à 7 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la courgette avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata, les épices siciliennes et le sucre. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Ajoutez l'orzo et la tapenade de tomate à la sauce tomate.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson et le beurre aux câpres.
- Garnissez de persil.

Bon appétit !



Orzotto alla norma à l'aubergine

Parmigiano Reggiano et basilic

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

Vous aimez le risotto mais n'avez pas le temps d'en préparer ? Cette variante à l'orzo prend moins de temps à cuire mais reste tout aussi crémeuse.

Détachez-moi !



Aubergine



Gousse d'ail



Cubes de tomate



Orzo



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



Paprika en poudre



Fresco spalmabile - fromage frais



Mélange d'épices siciliennes

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grande sauteuse avec couvercle, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	412 / 99
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	20,9	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Cuire l'aubergine

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm.
- Répartissez les dés d'aubergine sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'un bon filet d'huile d'olive et assaisonnez-les des épices siciliennes, de sel et de poivre à votre goût.
- Enfournez les dés d'aubergine 20 à 25 minutes. Remuez-les à mi-cuisson.



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail et les cubes de tomate 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, le paprika en poudre, le vinaigre balsamique, le sucre et l'orzo.
- Couvrez et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu lorsque la sauce bout.



Apprêter l'orzo

- Faites cuire 15 à 20 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez-y un peu d'eau si l'orzo s'assèche trop vite.
- Ciselez finement le basilic. Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Ajoutez la moitié du basilic et du Parmigiano Reggiano râpé à l'orzo. Remuez bien.
- Ajoutez-y le fromage frais et les ¾ des dés d'aubergine, mélangez bien à nouveau. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses et déposez le reste d'aubergine dessus.
- Garnissez du reste de basilic et de Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Soupe de tomate onctueuse | Prête à réchauffer

chips de parmesan maison, huile aux fines herbes & crostini

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Soupe de tomate crémeuse

Parmigiano Reggiano AOP

Gousse d'ail

Crème balsamique

Ciabatta blanche

Ciboulette, basilic et persil plat frais

Crème fraîche liquide

Épices italiennes

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 plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe, casserole en inox, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Soupe de tomate crémeuse* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml)	50	100	150	200	250	300
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2933 /701	758 /181
Lipides total (g)	47	12
Dont saturés (g)	16,5	4,3
Glucides (g)	37	9
Dont sucres (g)	12,1	3,1
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	11	3
Sel (g)	3,1	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le petit bol, mélangez les herbes fraîches avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût.



Préparer les crostini

- Coupez la ciabatta en tranches puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et dispersez-y les épices italiennes. Salez et poivrez.
- Enfournez 8 à 10 minutes.
- Épluchez l'ail, puis frottez-en la ciabatta grillée.



Préparer les chips de parmesan

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Une par une, disposez 1 cs de fromage sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé de façon à former des cercles individuels.
- Enfournez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Laissez refroidir entièrement les chips de parmesan. Ensuite, retirez-les délicatement de la plaque à la spatule.



Servir

- Juste avant de servir, réchauffez la soupe dans la casserole 4 à 5 minutes à feu doux.
- Remuez de temps en temps pour éviter qu'elle n'attache.
- Servez la soupe dans des bols. Arrosez-la de crème, de crème de balsamique et d'huile aux herbes.
- Garnissez des chips de parmesan et accombez des crostini.

Bon appétit !



Cocktail de crevettes aux épices BBQ, salsa de mangue et guacamole

cresson, chips de tortilla maison et citron vert

Rapido | Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Crevettes



Tortillas



Oignon rouge



Mangue



Mini-concombre



Cresson



Citron vert



Guacamole



Sauce cocktail



Épices pour BBQ

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grand bol, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, piques à brochettes, poêle

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tortillas (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cresson* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Sauce cocktail* (g)	30	60	90	120	150	180
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	2586 / 618	629 / 150
Lipides total (g)	44	11
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	36	9
Dont sucres (g)	21,8	5,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	16	4
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les tortillas en triangles et transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et assaisonnez-les de sel et de poivre. Enfournez-les 6 à 8 minutes.
- Formez 1 ruban de concombre par personne avec un éplucheur ou un rabot à fromage. Enfilez chaque ruban sur une pique à brochette en le torsadant (voir photo principale de la recette). Réservez.



Préparer la salsa

- Épluchez la mangue. Coupez-en la chair en dés. De même pour le concombre restant. Émincez finement l'oignon.
- Ajoutez les dés de mangue, de concombre et l'oignon au grand bol.
- Coupez la moitié du citron vert en quartiers et pressez l'autre moitié.
- Ajoutez un peu d'huile d'olive vierge extra et de jus de citron vert à votre convenance au bol contenant la mangue. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 2 minutes.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) et poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Déchirez le cresson ou coupez-le aux ciseaux.
- Partagez le guacamole dans des verrines de service. Déposez-y la salsa de mangue, suivie de la sauce cocktail et enfin des crevettes.
- Garnissez de cresson.
- Accompagnez des chips de tortilla maison et des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Risotto aux champignons parfumé à la truffe, burrata & pignons de pin

Parmigiano Reggiano, pecorino & herbes fraîches

Végé Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Riz pour risotto



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Vin blanc



Mélange de champignons prédécoupés



Thym séché



Pignons de pin



Persil plat et basilic frais



Huile parfumée à la truffe



Parmigiano Reggiano AOP



Pecorino râpé AOP



Burrata

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(s) (avec couvercle), râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Vin blanc (ml)	40	80	120	160	200	240
Mélange de champignons pré découpés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pignons de pin (g)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3188 /762	380 /91
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	18,4	2,2
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	7,2	0,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1

Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poireau en demi-rondelles.



2

Cuire les légumes

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poireau, l'oignon et le thym 5 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites griller les grains 1 minute en remuant. Ensuite, déglacez avec le vin blanc.
- Baissez le feu, ajoutez ¼ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.



4

Cuire les champignons

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les pignons de pin.
- Réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même poêle à feu vif et cuire les champignons 5 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



5

Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Incorporez le pecorino et la moitié des herbes fraîches au risotto.
- Goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Coupez la burrata en deux et râpez le Parmigiano Reggiano.



3

Préparer le risotto

- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de bouillon.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement « al dente » à l'intérieur. Comptez entre 25 et 30 minutes environ.
- Ajoutez éventuellement de l'eau si vous préférez un riz moins « al dente ».



6

Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y les champignons et la burrata.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.
- Garnissez des pignons de pin et du Parmigiano Reggiano.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



Filet de saumon à la salicorne et au beurre blanc

citron, fenouil et purée de pommes de terre

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte jaune



Fenouil



Gousse d'ail



Oignon



Salicorne



Citron



Sauce au beurre blanc



SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



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, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), poêle(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, presse-purée, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Filet de saumon* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6	
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150	
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sauce au beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240	
À ajouter vous-même							
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300	
Lait [végétal]			splash				
Poivre et sel			à votre goût				

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	458 / 109
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	14,5	1,8
Glucides (g)	55	7
Dont sucres (g)	8,2	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le fenouil en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez les fanes de fenouil pour la garniture.
- Coupez le fenouil en quartiers et placez-les dans le plat à four. Versez-y l'eau et émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez de papier aluminium et enfournez 20 à 25 minutes.



Cuire le saumon

- Épongez le saumon avec l'essuie-tout.
- Transférez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Enfournez le saumon (voir ci-dessous le temps de cuisson en fonction du poids).
400 g : 15 à 19 minutes
600 g : 20 à 24 minutes
800 g : 25 à 28 minutes



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte. Coupez les deux en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole, puis portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le reste de bouillon cube et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Cuire la salicorne

- Taillez l'oignon en demi-rondelles et l'ail en fines tranches. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la salicorne avec l'oignon et l'ail 3 à 5 minutes.
- Déglacez la poêle avec le jus d'un quartier de citron par personne. Éteignez le feu et réservez à couvert.



Préparer la purée

- Réchauffez la sauce au beurre blanc à feu doux dans la casserole en inox 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre et la carotte avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Présentez le saumon, la purée, le fenouil, la salicorne et la sauce au beurre blanc dans des plats/bols de service séparés (ou arrangez-le tout directement sur les assiettes).
- Garnissez le saumon des fanes de fenouil réservées. Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Bowl de saumon teriyaki et fèves de soja

riz à l'ail, broccolini et furikake

Rapido | Premium

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 !



Ingrédient à la une dans votre box ! Le broccolini est un croisement entre le brocoli et le kai-lan. Avec ses fines tiges et sa saveur subtile, il est parfait pour des sautés, salades ou tout simplement grillé.

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



Gousse d'ail



Riz long grain



Carotte



Brocoli Bimi



Sauce teriyaki



Furikake



Fèves de soja



Filet de saumon

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(s), casserole avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3749 / 896	512 / 122
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	20,7	2,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon, couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez sans couvercle.
- Détaillez la carotte en rubans à l'aide de l'éplucheur ou du rabot à fromage. Coupez les broccolini en tronçons de 4 cm.

2



Préparer le broccolini

- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y la carotte.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le broccolini 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Badigeonnez-le de sauce teriyaki et retournez-le.
- Poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis réservez-le hors de la poêle.

4



Servir

- Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à la poêle utilisée pour le poisson et mélangez bien pour former une sauce.
- Servez le riz à l'ail sur les assiettes et déposez-y le broccolini, les rubans de carotte, les fèves de soja et le poisson.
- Arrosez le tout de sauce teriyaki et garnissez de furikake.

Bon appétit !



Burger de poulet à la mexicaine

pain brioché, lard, cheddar, guacamole et pommes de terre poêlées

Rapido | Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

Le mot guacamole tient ses racines de la civilisation aztèque, au Mexique. On l'appelait alors *ahuacamolli* - combinaison de *ahucatl* (avocat) et *molli* (sauce).



Détachez-moi ! ↗



Quartiers de pommes de terre



Pain brioché



Burger de poulet Oranjehoen



Cheddar râpé



Guacamole



Oignon rouge



Little gem



Poivron rouge pointu



Piment vert



Tomate



Coriandre fraîche



Lard

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(s), grande poêle, couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4163 /995	584 /140
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	20,8	2,9
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	18,4	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Coupez la moitié de l'oignon en demi-rondelles et émincez le reste finement.
- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur, épépinez-le et détaillez-le en fines lanières.
- Émincez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en rondelles.
- Dans le petit bol, préparez une marinade avec le vinaigre de vin blanc, le sucre, du sel et du poivre. Ajoutez-y le **piment vert**, mélangez, puis réservez. Remuez de temps en temps.



Cuire le lard

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et cuire le lard 3 à 5 minutes pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 15 à 20 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le burger

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger de poulet avec le poivron pointu et les demi-rondelles d'oignon 4 minutes d'un côté.
- Retournez le burger et saupoudrez-le de fromage. Déposez le lard dessus, puis couvrez pour que le fromage fonde.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez-les avec le reste de l'oignon, 1 filet d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Coupez la base dure de la little gem et détachez-en les feuilles.



Composer le burger

- Coupez le pain brioché en deux et tartinez-en la face inférieure de guacamole.
- Garnissez le pain du burger au fromage fondu et lard, des légumes cuits et de quelques feuilles de little gem.
- Ajoutez-y le **piment vert** mariné à votre goût.



Servir

- Servez le burger et les pommes de terre sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de salsa de tomate. Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Jambon à l'os pané au panko et boccolini poêlé

gratin de pommes de terre, pépins de grenade et jus d'oignon

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde



Gratin de pommes de terre



Grenade



Brocoli Bimi



Thym frais



Oignon



Amandes effilées



Chutney d'oignon



Graines de moutarde jaune



Chapelure panko



Romarin frais



Noix de pécan concassées

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(s), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), casserole en inox

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gratin de pommes de terre* (g)	190	375	500	750	875	1125
Grenade* (pièce(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5050 /1207	633 /151
Lipides total (g)	68	8
Dont saturés (g)	27	3,4
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	37,7	4,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	62	8
Sel (g)	5,2	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins et effeuillez la moitié du thym.
- Dans le bol, mélangez les noix de pécan avec les graines de moutarde, les aiguilles de romarin, les feuilles de thym, le panko et la moitié du beurre. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Transférez le jambon à l'os dans le plat à four et recouvrez-le du mélange à base de panko.



Rôtir le jambon à l'os

- Enfournez le jambon à l'os 35 à 45 minutes.
- Retirez l'emballage en plastique du gratin de pommes de terre et enfournez-le lors des 25 dernières minutes de cuisson du jambon à l'os.
- Coupez la moitié de l'oignon en quartiers et le reste en fines demi-rondelles.
- Faites fondre le reste du beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'oignon 7 à 8 minutes.



Préparer le jus

- Ajoutez-y la farine et remuez continuellement jusqu'à ce qu'elle soit totalement incorporée.
- Incorporez-y la moitié du bouillon en remuant continuellement.
- Ajoutez-y le chutney d'oignon et le reste du bouillon, puis portez le tout à ébullition. Laissez mijoter 1 minute, puis éteignez le feu et réservez.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole pour le broccolini.



Griller les amandes effilées

- Faites cuire le broccolini 3 à 5 minutes dans la casserole (ou plus longtemps si vous le préférez plus tendre). Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire les quartiers d'oignon 3 à 4 minutes.



Cuire le broccolini

- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Juste avant de servir, ajoutez le broccolini et le reste de thym à la sauteuse.
- Faites cuire 3 à 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez.
- Faites rouler la grenade sur le plan de travail afin d'en détacher les pépins à l'intérieur. Ouvrez-la et retirez-en les pépins à la cuillère.



Servir

- Réchauffez le jus à l'oignon préparé à l'étape 3 à feu doux.
- Présentez le broccolini sur un plat à service et garnissez-le de pépins de grenade et d'amandes effilées.
- Coupez le jambon à l'os en tranches. Déposez-le, ainsi que le gratin de pommes de terre, à côté du broccolini.
- Versez le jus à l'oignon sur le jambon à l'os.

Bon appétit !



Entrecôte, sauce hollandaise aux herbes fraîches et frites

salade de laitue croquante aux radis

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Entrecôte



Estragon et cerfeuil frais



Basilic frais



Câpres



Noix concassées



Oignon



Sauce Worcestershire



Sauce hollandaise



Pomme de terre



Laitue



Radis

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, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), mixeur plongeant, plat à four, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (g)	150	300	450	600	750	900
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (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
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3703 /885	540 /129
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	12,7	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-la 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez-la de son emballage et épongez-la avec de l'essuie-tout.



Cuire les frites

- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Effeuillez l'estragon.



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu moyen-doux et cuire la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez-y l'estragon, le basilic, le cerfeuil, les câpres, les noix, la sauce Worcestershire, la moitié de la moutarde et un peu de vinaigre de vin blanc à votre convenance.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse. Ensuite, réservez.



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, ajoutez-y le reste de l'oignon et laissez la entrecôte 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-la avec l'oignon dans le plat à four et enfournez, en fonction de son poids, soit 5 minutes (150 g), 6 minutes (300g) ou 9 à 11 minutes (entre 450 g et 600 g).
- Laissez-la ensuite reposer sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.



Préparer la salade

- Retirez les fanes des radis et coupez les radis en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la salade.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel ainsi que le reste de moutarde et de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y la salade et les radis, mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez la sauce hollandaise à la sauce aux herbes préparée à l'étape 3. Réchauffez à feu moyen-doux en remuant continuellement. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'entrecôte en tranches et servez sur les assiettes avec les frites à côté. Déposez la sauce hollandaise aux herbes et l'oignon sur la viande.
- Accompagnez de la salade et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !