Risotto au fenouil et saucisse de porc Brand & Levie

mascarpone et fromage râpé

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Oignon

Fenouil

Saucisse de porc, marjolaine et ail

Riz pour risotto

Mascarpone

Gouda mi-vieux râpé

Graines de fenouil moulues

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

Les recettes maison des saucisses de ce plat sont préparées à base de porc hollandais. Cette variante est assaisonnée aujourd'hui avec de la marjolaine et de l'ail.

Saucisse de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda mi-vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de fenouil moulues (sachet(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3552 /849	770 /184
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	25	5,4
Glucides (g)	77	17
Dont sucres (g)	13,4	2,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,1	0,7

Allergènes

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

1. Couper les légumes

Émincez l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en quarts, retirez-en le cœur dur et taillez-le en lamelles très fines (scannez ci-dessous). Réservez-en éventuellement les fanes.

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer la saucisse

Portez 350 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole en inox et émiettez-y ½ bouillon cube par personne. Incisez la peau de la **saucisse** pour l'ouvrir et pressez-la pour en sortir la chair.

3. Cuire

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, ⅔ du **fenouil**, les **graines fenouil moulues** et la chair de la **saucisse**. Saisissez la **viande** 3 minutes à feu vif en l'émiettant. Poursuivez-en ensuite la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

4. Préparer le fenouil

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le reste de **fenouil** avec le sucre, le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs. Ajoutez le **riz pour risotto** au wok ou à la sauteuse et faites-le cuire 2 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement (voir conseil). Remuez régulièrement.

Conseil : *Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, arrosez le risotto d'un filet de vin avant d'ajouter le bouillon.*

5. Cuire le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération avec le reste de bouillon. Faites cuire le **risotto** 15 à 20 minutes environ à feu doux (voir conseil). Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour cuire les grains davantage.

Conseil : *Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur.*

6. Servir

Mélangez le **mascarpone** et la majeure partie du **fromage râpé** au **risotto**, remuez bien, puis salez et poivrez à votre goût. Servez le **risotto** dans des assiettes creuses, saupoudrez-le du reste de **fromage râpé** et déposez la **salade de fenouil** dessus. Garnissez des fanes de **fenouil**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tourte de légumes crémeuse

champignons et salade de roquette et mâche

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.

- Pâte feuilletée
- Champignons
- Carotte
- Oignon
- Gousse d'ail
- Thym séché
- Feuille de laurier
- Crème liquide
- Gouda mi-vieux râpé
- Roquette et mâche

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

Avant de la cuire, badigeonnez le dessus de la pâte feuilletée d'œuf battu et saupoudrez-la de graines de courge. Une jolie croûte brillante se formera à la cuisson.

+ Viande de porc hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda mi-vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	496 /118
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	25,1	4,4
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	12,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1. Préparer

Déroulez la **pâte feuilletée** et remettez-la 10 minutes au réfrigérateur. Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Coupez les **champignons** en lamelles et la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous).

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 4 à 5 minutes. Ajoutez-y la **carotte**, les **champignons** et le **thym séché**, puis faites cuire 4 à 5 minutes à couvert.

3. Cuire la sauce aux légumes

Ajoutez ensuite, par personne : ¼ cs de beurre et ½ cs de farine. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez la **feuille de laurier**, le bouillon et la **crème liquide**. Mélangez bien pour obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire à petit bouillon 4 à 5 minutes sans couvercle et à feu doux.

4. Préparer la tourte

Retirez la **feuille de laurier** de la sauce. Ajoutez la sauce mijotée au plat à four. Parsemez de **fromage râpé**. Couvrez le tout de la **pâte feuilletée** et incisez-la de quelques croisillons sur le dessus. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit cuite et dorée.

5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **roquette** et la **mâche** et mélangez.

6. Servir

Servez la **tourte** sur les assiettes et accompagnez de la **salade**.

Le saviez-vous ? *Avec non moins de 4 légumes différents, ce plat favorise une alimentation variée vous permettant d'absorber les vitamines et minéraux importants pour rester en bonne santé.*

Bon appétit !

\+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché à la poêle et faites-le cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant à feu moyen-vif. Poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tourte à la viande et légumes

accompagnée de haricots verts et chutney d'oignon

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Oignon

Carotte

Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes

Pâte feuilletée

Haricots verts

Chutney piquant aux oignons

Curry en poudre

Curcuma en poudre

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

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

+ Viande hachée mixte

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 /771	615 /147
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	24,4	4,7
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	16,1	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en fines rondelles.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant.

Le saviez-vous ? *La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer la tourte

- Ajoutez le **chutney d'oignon**, le **curcuma**, le **curry en poudre** et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la garniture au plat à four.
- Couvrez-la de la **pâte feuilletée** et piquez-y quelques trous à la fourchette.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée.

3. Curie les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon "al dente".
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Servez la **tourte** et les **haricots verts** sur les assiettes.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pizzas bolognaises sur pain plat garnies de courgette

mozzarella et basilic

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Gousse d'ail

Oignon

Viande de porc fermier hachée

Épices italiennes

Passata

Courgette

Mozzarella

Pain plat libanais

Basilic frais

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

Si vous avez des enfants, pourquoi ne pas décorer les pizzas ensemble ? Créez la surprise avec ce plat délicieux !

+ Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3724 /890	659 /157
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	15,3	2,7
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	13,2	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1. Préparer et cuire la viande

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande hachée** 3 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **épices italiennes** 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec la **passata** et, par personne : 1 cc de vinaigre balsamique noir et 1 cs d'eau (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines rondelles.
- Déchirez grossièrement la **mozzarella**.

Conseil : *Si vous souhaitez plus de sauce, rajoutez 1 cs d'eau par personne.*

3. Ciseler le basilic

- Disposez les **pains plats** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-les de sauce tomate et dispersez-y la **viande hachée**, la **courgette** et la **mozzarella**.
- Enfournez les **pizzas sur pain plat** 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, retirez les feuilles de **basilic** des brins et ciselez-les en lanières.

4. Servir

- Servez les **pizzas** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **basilic frais**.
- Arrosez-les d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry de coco épicé aux pois mange-tout

épinards, tomate, mélange de haricots en grain et riz complet

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

- Oignon
- Gousse d'ail
- Gingembre frais
- Épices de curry jaune
- Riz brun cuisson rapide
- Lait de coco
- Sauce asiatique douce
- Mélange de haricots
- Pois mange-tout
- Épinards
- Oignons frits
- Piment rouge
- Cubes de tomate

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

Les oignons frits utilisés pour garnir ce plat sont non seulement délicieusement croustillants mais aussi riches en antioxydants. Un choix judicieux !

+ Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, passoire, râpe, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Mélange de haricots (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	100	200	200	300
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (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)	3335 /797	521 /125
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	18,7	2,9
Glucides (g)	98	15
Dont sucres (g)	21,2	3,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'**oignon**. Râpez finement le **gingembre** (scannez ci-dessous).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Préparez le bouillon.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire

- Faites chauffer la sauteuse sans matière grasse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **épices de curry jaune** environ 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Ajoutez-y ½ cs d'huile de tournesol par personne et mélangez bien.
- Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon**, le **piment rouge**, le **gingembre** et faites cuire 2 minutes (voir conseil).

Conseil : *Attention : le gingembre frais peut être fort. Si vous n'aimez pas manger relevé, utilisez-en la moitié seulement.*

3. Laisser mijoter

- Ajoutez le bouillon, le **lait de coco** et la **sauce asiatique douce** à la sauteuse. Mélangez bien et laissez mijoter 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit.
- Laissez égoutter le **mélange de haricots** dans la passoire.

Le saviez-vous ? *Ce plat contient plus de la moitié de l'AJR en fibres. Les haricots en grain en sont la source principale, complétés par les 200 g de légumes. Les fibres sont notamment bonnes pour la flore intestinale, qui à son tour renforce votre système immunitaire et votre vitalité. Elles vous rassasient aussi plus longtemps.*

4. Servir

- Ajoutez les **pois mange-tout**, les **cubes de tomate**, le sucre et laissez mijoter encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **mange-tout** soient cuits "al dente".
- Ajoutez le **mélange de haricots en grain**, les **épinards** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez généreusement à votre goût.
- Servez le **riz** sur les assiettes et le **curry** dessus. Garnissez des **oignons frits**.

Bon appétit !

Coupez le filet de poulet en dés de 3 cm. Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Œufs brouillés à la méditerranéenne et potato wedges

salade et fromage grec

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Pomme de terre

Concombre

Poivron

Oignon nouveau

Mesclun

Œuf

Fromage grec

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

Des œufs brouillés au dîner ? Pourquoi pas ! Ce plat est un plein de vitamines et convient à tous les repas.

Saucisses de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, saladier, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	3084 /737	432 /103
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	17,5	2,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	6,5	0,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement. Taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

2. Couper

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et l'**oignon nouveau** en fines rondelles (scannez ci-dessous). Épépinez et émincez le **poivron** en dés. Émiettez le **fromage grec**.

Le saviez-vous ? *Ce plat contient plus de 250 g de légumes.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le **concombre**, le **mesclun**, la moitié du **fromage grec** et du **poivron** (voir conseil).

Conseil : *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire en entier à l'étape 4.*

4. Cuire les légumes

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon nouveau** et le reste de **poivron** 3 à 4 minutes.

5. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-les à la poêle contenant le **poivron**. Ajoutez aussi le reste de **fromage grec**, puis laissez figer les **œufs** en remuant.

Le saviez-vous ? *L'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont l'on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.*

6. Servir

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **pommes de terre sautées**, de la mayonnaise et la **salade**.

Bon appétit !

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les saucisses 2 à 3 minutes uniformément. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Retournez régulièrement.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp de patate douce au fromage aux fines herbes

oignon poêlé, mâche, roquette et noix de pécan

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Pomme de terre

Tomates cerises rouges

Patate douce

Noix de pécan concassées

Oignon

Dés de fromage aux herbes

Roquette et mâche

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

La pomme de terre et patate douce sont riches en vitamines & minéraux (zinc, fer, potassium, vitamines B & C). La patate douce est aussi très riche en vitamine A.

\+ Saucisse fermière

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage aux herbes* (g)	35	75	100	150	175	225
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2904 /694	438 /105
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	10,8	1,6
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	24,6	3,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1. Cuire les pommes de terre et la patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les et coupez-les en gros morceaux (scannez ci-contre). Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et de la **patate douce** dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? *En faisant cuire les pommes de terre dans le bouillon puis en les égouttant, vous ajoutez de la saveur tout en préservant une faible teneur en sel. Savoureux et équilibré !*

2. Rôtir les tomates

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ½ cs de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Enfournez les **tomates** 15 à 17 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, concassez éventuellement les **noix de pécan** en plus petits morceaux. Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et dorer les **noix de pécan**. Réservez-les hors de la poêle.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Poêler l'oignon

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle - utilisée pour les **noix de pécan** - et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *On ne le sait pas, mais l'oignon est un super légume ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il contient aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.*

4. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** au presse-purée en **stoemp** épais. Ajoutez-y la moutarde et 1 filet de lait ou de bouillon de cuisson pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez à votre goût.

5. Mélanger

Mélangez l'**oignon** et la moitié des **dés de fromage aux fines herbes** au **stoemp**. Réchauffez éventuellement encore un peu pour que le **fromage** fonde. Mélangez-y ensuite les **tomates cerises**, la **roquette** et la **mâche**.

6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes et garnissez-le du reste des **dés de fromage aux fines herbes** et des **noix de pécan** concassées.

Bon appétit !

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer la saucisse 2 à 3 minutes uniformément. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti et aubergine en sauce façon cacciatore

sauce au poivron grillé, olives et basilic

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

- Spaghetti complets
- Gousse d'ail
- Oignon
- Aubergine
- Mélange d'épices siciliennes
- Passata
- Tapenade de tomate
- Olives Leccino
- Sauce au poivron grillé
- Basilic frais

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

Les pâtes de cette recette sont accompagnées d'une sauce inspirée de la cacciatore version vegan. Riche en légumes, cette recette est sans fromage !

+ Haché de bœuf assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse ou grande poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tapenade de tomate* (g)	30	60	80	120	140	180
Olives Leccino* (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	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)	2845 /680	592 /142
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	3,8	0,8
Glucides (g)	88	18
Dont sucres (g)	22,5	4,7
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y ¼ cube de bouillon de légumes par personne. Coupez l'**aubergine** en dés. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**.

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse ou grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon** et l'**aubergine** puis faites cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que l'**aubergine** soit dorée. Ajoutez les **épices siciliennes**, l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Prélevez-en 100 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez-les.

3. Laisser mijoter la sauce

Déglacez les **légumes** avec 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne et ajoutez la **passata**. Ajoutez la **tapenade de tomate**, les **olives**, la moitié du liquide de cuisson réservé et 1 cc de sucre par personne. Mélangez bien et laissez mijoter la **sauce** 7 à 10 minutes à couvert. Baissez le feu si la **sauce** cuit trop fort.

4. Ciseler le basilic

Ciselez grossièrement le **basilic**.

5. Ajouter les pâtes

Ajoutez les **pâtes** à la **sauce** ainsi que 2 cs de liquide de cuisson réservé par personne (voir conseil). Mélangez bien le tout, salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, n'ajoutez pas le liquide de cuisson. Si vous la trouvez au contraire trop épaisse, ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson.*

6. Servir

Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses. Arrosez-les de **sauce au poivron grillé** et garnissez-les de **basilic**.

Bon appétit !

Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché à la poêle et faites-le cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant à feu moyen-vif. Poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Mijoté de colin poché au lait de coco et riz

inspiré de la moqueca brésilienne

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Oignon

Carotte

Épices mexicaines

Lait de coco

Cubes de tomate

Riz long grain

Coriandre fraîche

Filet de colin

Gousse d'ail

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

Cette recette s'inspire de la moqueca brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat en terre cuite traditionnel.

Filet de colin

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de colin* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Sambal Lucullus	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3100 /741	502 /120
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	24,6	4
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	15,6	2,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1. Préparer

- Émincez l'**oignon**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en demi-rondelles (scannez ci-dessous).
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Faire mijoter les légumes

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans le wok ou la sauteuse.
- Faites-y revenir l'**ail**, l'**oignon** et 1,5 cc d'**épices mexicaines** par personne (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez la **carotte**, le **lait de coco** et les **cubes de tomate**.
- Émiettez-y ⅓ de bouillon cube par personne et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

3. Cuire

- Ajoutez le **riz** à la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le.
- Ciselez finement la **coriandre** (voir conseil 1).
- Épongez le **colin** avec l'essuie-tout et découpez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir et lorsque le **mijoté** cuit doucement, ajoutez-le au wok/sauteuse et pochez-le 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil 2).

Conseil 1 : *Les brins de coriandre ont aussi beaucoup de goût. Ne les jetez pas et ciselez-les encore plus finement.*
Conseil 2 : *Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de harissa au goût.*

4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez le **mijoté de poisson** sur le **riz**.
- Garnissez de la **coriandre fraîche**.

Le saviez-vous ? *Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat vous apporte plus de 300 g de légumes !*

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Sauté d'émincés de poulet végétarien et haricots verts

riz, concombre à l'aigre-douce et oignons frits

Végé | Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Haricots verts

Riz jasmin

Émincés végétariens façon poulet

Concombre

Oignon

Sauce soja

Sauce au chili sucrée et épicée

Gousse d'ail

Sauce asiatique douce

Coriandre fraîche

Oignons frits

veggie challenge

En mars, cuisinez moins de viande ! En mangeant de manière végétale pendant un mois, vous économisez 62 kg de CO_2, soit 520 km en voiture. Continuez comme ça !

+ Émincés de poulet végétarien

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, sauteuse, casserole avec couvercle, écumoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	600 /144
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	4,8	1
Glucides (g)	90	19
Dont sucres (g)	17,5	3,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1. Préparer

- Pour les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Ciselez finement la **coriandre**.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-contre). Dans le bol, préparez une marinade avec la **sauce soja**, l'**ail**, la **sauce asiatique douce** et ½ cs d'huile de tournesol par personne. Salez et poivrez.
- Coupez les **émincés de poulet végétarien** en petits morceaux et ajoutez-les à la marinade. Mélangez bien et laissez imprégner les saveurs au réfrigérateur.

Le saviez-vous ? *Manger moins de viande présente des avantages pour votre santé. Cela diminue par exemple les risques de maladies cardiovasculaires.*

2. Cuire à l'eau

- Ajoutez 1 pincée de sel à la casserole d'eau bouillante et faites-y cuire les **haricots verts** 4 à 6 minutes "al dente".
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**.
- Retirez les **haricots verts** de l'eau à l'écumoire et réservez-les.
- Faites ensuite cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la même casserole. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Coupez le **concombre** en 4 dans la longueur, puis en bâtonnets de 3 cm environ.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire à la sauteuse

- Dans le bol, ajoutez le **concombre** et, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cc de sucre. Réservez et remuez de temps en temps.
- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**oignon** et les **émincés de poulet végétarien** avec la marinade. Faites cuire le tout 4 minutes.

4. Servir

- Ajoutez les **haricots** et la **sauce au chili sucrée et épicée** à la sauteuse. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Servez le **riz** sur les assiettes.
- Disposez les **émincés de poulet végétarien** et les **haricots verts** sur le **riz** (voir conseil).
- Garnissez de la **coriandre** et des **oignons frits**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

Conseil : *Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de harissa à votre goût.*

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de boulgour aux champignons effilochés

pois chiches croquants et salade de concombre et tomate

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 30 min.

Les délicieux champignons effilochés de Fred - Le chawarma

Pois chiches

Boulgour

Mélange d'épices du Moyen-Orient

Concombre

Tomate

Paprika fumé en poudre

Oignon

Nouveauté dans votre box : le chawarma aux champignons effilochés de Fred ! Délicieux, il est préparé avec des champignons juteux mijotés aux épices de chawarma. Un régal qui réveillera vos papilles de plaisir !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Les délicieux champignons effilochés de Fred - Le chawarma

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole, essuie-tout, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les délicieux champignons effilochés de Fred - Le chawarma* (g)	90	180	270	360	450	540
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3485 /833	721 /172
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	5,6	1,2
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	7,5	1,6
Fibres (g)	22	4
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1. Préparer le boulgour

- Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez-y les **épices du Moyen-Orient** puis assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les pois chiches

- Rincez les **pois chiches** sous l'eau froide. Égouttez-les puis épongez-les à l'essuie-tout.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et griller les **pois chiches** 10 minutes.
- Ajoutez-y 1 cs d'huile de tournesol par personne, le **paprika fumé en poudre** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer la 2e poêle, sans huile, à feu moyen-vif et cuire les **champignons effilochés** et l'**oignon** 5 à 6 minutes.

3. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** et la **tomate** en dés (scannez ci-dessus).
- Dans le bol, composez une vinaigrette avec, par personne : ½ cc de vinaigre de vin blanc et 1 cc d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la **tomate** et le **concombre** à la vinaigrette puis mélangez bien.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le sambal (ou harissa) ainsi que la quantité d'eau indiquée pour la sauce.

4. Servir

- Servez le **boulgour** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **champignons effilochés**, les **pois chiches croquants** et la **salade de concombre et tomate** par-dessus.
- Garnissez le tout de la mayonnaise relevée.

Le saviez-vous ? *Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.*

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine crémeuses aux lardons et Parmigiano Reggiano

salade de tomate et roquette avec crème de basilic

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Parmigiano Reggiano

Lardons

Crème liquide

Linguine

Gousse d'ail

Tomate

Roquette

Crème de basilic

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

Saviez-vous que la tomate fraîche est composée à 95 % d'eau ?

+ Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3351 /801	958 /229
Lipides total (g)	43	12
Dont saturés (g)	21,3	6,1
Glucides (g)	72	21
Dont sucres (g)	8,6	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	1,8	0,5

Allergènes

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

1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Cuire les lardons

- Épluchez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne avec la **gousse d'ail** entière dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **lardons** et faites-les cuire 3 à 4 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Retirez l'**ail** de la poêle et réservez-le.
- Pendant ce temps, râpez le **fromage**.

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

3. Préparer la sauce

- Coupez la **tomate** en quarts.
- Dans le bol, ajoutez la **crème liquide** et ¾ du **fromage**. Salez, poivrez à votre goût puis mélangez au fouet.
- Ajoutez les **pâtes** à la poêle contenant les **lardons**. Tout de suite après, ajoutez-y le mélange à base de **crème liquide** et 2 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien et réchauffez le tout 1 minute maximum à feu doux.

4. Servir

- Dans le 2e bol, mélangez la **tomate**, la **crème de basilic**, la **roquette** et ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **pâtes** en sauce sur les assiettes. Garnissez-les du reste de **fromage**.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement de sel et de poivre.
- Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles complètes au poulet aux épices coréennes

légumes sautés et piment rouge

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Piment rouge

Gousse d'ail

Émincé de cuisse de poulet

Mélange de poivron, carotte, chou et poireau

Mélange d'épices coréennes

Sauce soja

Ketjap

Nouilles complètes

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

La cuisse de poulet est très appréciée. De couleur plus foncée, sa viande est un peu plus grasse comparée au filet, ce qui la rend plus juteuse et savoureuse.

+ Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, wok avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 /729	682 /163
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	5,1	1,1
Glucides (g)	99	22
Dont sucres (g)	22,4	5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	3,9	0,9

Allergènes

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

1. Couper

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous).

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire au wok

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok et cuire le **poulet**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes** et les **épices coréennes**.
- Ajoutez-y la **sauce soja**, le **ketjap** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à couvert (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé *Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez la moitié de la sauce soja et du ketjap. Chacun pourra éventuellement en ajouter à sa guise à table.*

3. Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et faites-les cuire 3 à 4 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Ajoutez les **nouilles** au wok avec 1 cs d'eau de cuisson par personne et faites cuire encore 1 minute à feu vif en remuant.

4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Rajoutez éventuellement du **ketjap** à votre goût.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Brochettes de crevettes et légumes rôtis au romarin

boulgour et sauce au yaourt

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Romarin frais

Aubergine

Oignon

Gousse d'ail

Poivron rouge pointu

Origan séché

Crevettes

Boulgour

Yaourt entier bio

Mini-tomates roma

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

Le boulgur est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tomates roma (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (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)	3142 /751	503 /120
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	10	1,6
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	8,4	1,3
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1. Couper et faire mariner

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Détachez les feuilles inférieures des brins de **romarin** et ciselez-les finement. Laissez quelques feuilles sur les brins et réservez. Coupez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur et l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron pointu** en deux dans la longueur et épépinez-le. Dans le bol, mélangez l'**ail** et les **crevettes** avec par personne : 1 cc d'**origan** et ½ cs d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre et réservez à couvert.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer

Dans l'autre bol, mélangez par personne : 1,5 cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique noir avec la moitié du **romarin** ciselé, du poivre et du sel. Répartissez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez des ¾ d'huile au **romarin**. Répartissez le **poivron pointu** et l'**oignon** sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez du reste d'huile au **romarin**.

3. Enfourner les légumes

Enfournez les rondelles d'**aubergine** 18 à 20 minutes. Retournez-les après 12 minutes, puis enfournez aussi la plaque de cuisson avec le **poivron pointu** et l'**oignon**.

4. Cuire et mélanger

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y le reste du **romarin** et faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **boulgour** et remuez pour qu'il soit bien recouvert de beurre. Ajoutez le bouillon et faites cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement et réservez sans couvercle. Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** avec, par personne : ½ cc d'huile d'olive vierge extra, ½ cc d'**origan**, du poivre et du sel.

5. Préparer les brochettes

Enfilez les **crevettes** sur les brins de **romarin** (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **brochettes de crevettes** et les **tomates** 3 à 4 minutes. Retirez les brochettes de la poêle. Déglacez les **tomates** avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez les **tomates** au **boulgour** et mélangez.

Conseil : *Si vous ne parvenez pas à embrocher les crevettes sur les brins de romarin, faites-les simplement cuire à la poêle.*

6. Servir

Servez le **boulgour** sur les assiettes et accompagnez des **légumes rôtis**. Disposez les **brochettes de crevettes** sur les assiettes et garnissez de **sauce au yaourt**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Feuilleté au camembert et pomme & oignon caramélisés

salade de grenailles

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Camembert

Pâte feuilletée

Oignon

Pomme

Radicchio, roquette et laitue

Poivron rouge pointu

Thym séché

Grenailles

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

La recette du camembert a vu le jour à la fin du 18e siècle dans le village du même nom. Ce n'est qu'au siècle dernier qu'il a revêtu sa couleur blanche.

+ Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Grenailles (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3322 /794	694 /166
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	26,5	5,5
Glucides (g)	62	13
Dont sucres (g)	17,7	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Retirez le trognon de la **pomme** et détaillez-la en tranches (scannez ci-dessous). Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les grenailles

Émiettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole. Ajoutez-y les **grenailles** et faites-les cuire 16 à 18 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

3. Cuire l'oignon et la pomme

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez la **pomme** et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez, par personne : 1 cc de vinaigre balsamique noir, ½ cc de sucre et ½ cc de **thym séché**. Laissez réduire à feu doux 4 à 6 minutes à couvert. Remuez de temps en temps.

4. Garnir la pâte feuilletée

Coupez ¼ de rouleau de **pâte feuilletée** par personne. Badigeonnez chaque morceau avec ½ cc de moutarde et déposez-y 1 morceau de **camembert**. Répartissez la moitié de l'**oignon et de la pomme caramélisés** sur le **camembert**, saupoudrez de ½ cc de **thym séché** par personne et d'un peu de poivre. Ramenez les extrémités de la **pâte** vers le centre, sans trop tirer. Pincez le dessus de la **pâte** pour la sceller et enfournez le **feuilleté** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

5. Préparer la salade

Coupez le **poivron pointu** en fines lanières. Juste avant de passer à table, composez une vinaigrette dans le saladier avec, par personne : ½ cc de moutarde, ½ cc de vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Ajoutez **salade**, les **grenailles**, le **poivron pointu**, le reste de **pomme et d'oignon caramélisés** et mélangez.

6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Déposez le **feuilleté au camembert** à côté.

Bon appétit !

Garnissez de jambon serrano.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Escalope panée végétarienne en sauce crémeuse aux champignons

grenailles et salade de concombre

Famille | Végé | Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.

Grenailles

Oignon

Gousse d'ail

Champignons

Crème liquide

Escalope vegan panée aux flocons de maïs

Ciboulette fraîche

Concombre

Roquette et mâche

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

Les champignons sont un bon complément à votre repas végétarien : ils contiennent de la vitamine B2, sont riches en protéines et ajoutent une consistance agréable.

Escalope panée végétarienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3561 /851	527 /126
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	13,4	2
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	14,3	2,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel.
- Lavez soigneusement les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en lamelles.
- Faites cuire les **grenailles** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Préparer la sauce aux champignons

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **champignons** 2 à 4 minutes.
- Déglacez avec 1 cs de vinaigre balsamique blanc par personne.
- Ajoutez, par personne : 50 ml de **crème liquide**, la quantité d'eau indiquée et ¼ de bouillon cube. Poivrez à votre goût.
- Laissez réduire la **sauce aux champignons** 8 à 10 minutes (scannez ci-dessous).

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Dès qu'elle est très chaude, faites-y cuire l'**escalope panée** 3 minutes de chaque côté.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et épépinez-le à la cuillère. Taillez-le ensuite en demi-rondelles et ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et 1 cc de moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez le **concombre**, la **salade** et la moitié de la **ciboulette** à la vinaigrette.

4. Servir

- Servez les **grenailles** sur les assiettes, disposez l'**escalope panée végétarienne** à côté et servez 1 cuillerée de mayonnaise avec.
- Versez la **sauce aux champignons** dans un petit bol et servez-le à côté. Accompagnez de la **salade** de **concombre**.
- Garnissez du reste de **ciboulette**.

Le saviez-vous ? *Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.*

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fromage grec au four et orzo

légumes rôtis et sauce au poivron grillé

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Poivron

Courgette

Orzo

Sauce au poivron grillé

Oignon

Épices italiennes

Fromage grec

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

L'orzo est idéal pour sublimer les saveurs. Sa petite taille unique permet une absorption optimale des saveurs contenues dans les épices et sauces.

Boulettes de poulet assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
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))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2582 /617	508 /121
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	10,7	2,1
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	14,1	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Détaillez d'abord le **poivron** en fines lanières, puis coupez-les en deux (scannez ci-dessous).
- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Laissez le **fromage grec** entier. Badigeonnez-le avec ½ cs de **sauce au poivron grillé** par personne.

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer le plat à four

- Ajoutez le **poivron**, l'**oignon** et la **courgette** émincés au plat à four.
- Mélangez les **légumes** avec le vinaigre balsamique noir, les **épices italiennes** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Disposez le **fromage grec** au milieu du plat à four, sur les **légumes**, et enfournez 20 minutes (voir conseil).

Conseil : *Le plat est prêt lorsque les légumes sont "al dente" et le fromage grec tendre.*

3. Cuire l'orzo

- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif sans huile.
- Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le griller 1 minute.
- Ajoutez-y un bon volume d'eau, portez à ébullition et émiettez-y ½ bouillon cube par personne.
- Portez le feu sur doux et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.

4. Servir

- Égouttez l'**orzo** et mélangez-le avec le **fromage grec** et les **légumes** dans le plat à four.
- Mélangez le reste de **sauce au poivron grillé** à l'ensemble.
- Servez le plat sur les assiettes.

Bon appétit !

+ Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les boulettes uniformément 3 à 4 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre sautées, mini-tomates roma et poivron rôtis

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Pomme de terre

Romarin frais

Oignon

Poivron

Portobello

Fromage de chèvre frais

Noix concassées

Mini-tomates roma

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

Les tomates roma sont aussi appelées *pomodori*, ce qui signifie littéralement "pommes d'or". Belle illustration d'une saveur délicieuse !

Filet de poulet mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2640 /631	406 /97
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,8	0,1

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.
- Retirez les aiguilles de brins de **romarin** et ciselez-les finement. Lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en longs quartiers étroits.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** avec le **romarin**, du sel et du poivre, 30 à 35 minutes.
- Retirez le couvercle dans les 15 dernières minutes de cuisson (voir conseil).

Conseil : *Augmentez éventuellement le feu pour cuire les pommes de terre plus vite. Mais attention, veillez à ce qu'elles ne brûlent pas et retournez-les régulièrement.*

2. Cuire le portobello

- Émincez l'**oignon** en rondelles. Coupez les mini-**tomates roma** en deux. Détaillez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous).
- Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vert le haut, puis farcissez-le de **fromage de chèvre**. Salez et poivrez à votre goût.
- Arrosez-le **portobello au fromage de chèvre** de miel et enfournez 18 à 20 minutes.

Le saviez-vous ? *Comparé au fromage classique, le fromage de chèvre frais est moins salé. Il est donc idéal dans le cadre d'un régime pauvre en sel.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Apprêter

- Pendant ce temps, mélangez les **tomates**, l'**oignon** et le **poivron** dans le plat à four.
- Arrosez de vinaigre balsamique noir et du reste d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez le plat dans les 15 dernières minutes de cuisson du **portobello**.
- Parsemez le **portobello** des **noix concassées** 5 minutes avant la fin de cuisson.

4. Servir

- Servez les **pommes de terre** et le **portobello** sur les assiettes.
- Disposez les **légumes rôtis** à côté.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Le saviez-vous ? *Les champignons - portobello compris - sont riches en vitamine B2. Celle-ci est bonne pour la vitalité et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous mangez souvent végétarien ou vegan, cuisinez régulièrement des champignons pour prévenir les carences.*

Bon appétit !

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin de pâtes et saucisse de porc Brandt & Levie

sauce tomate-champignons et basilic frais

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Oignon

Gousse d'ail

Champignons

Penne

Passata

Épices italiennes

Saucisse de porc, marjolaine et ail

Basilic frais

Gouda mi-vieux râpé

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

Les recettes maison des saucisses de ce plat sont préparées à base de porc hollandais et leur variante est assaisonnée aujourd'hui avec de la marjolaine et de l'ail.

Saucisse de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda mi-vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3833 /916	757 /181
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	18,6	3,7
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	11	2,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **penne**, portez de l'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon**, écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en quartre.

Le saviez-vous ? *Les champignons sont riches en phosphore, un minéral qui, combiné au calcium, favorise la minéralisation osseuse. On retrouve le phosphore aussi dans les produits à base de céréales complètes et les légumineuses.*

2. Cuire les penne

Ajoutez les **penne** à l'eau bouillante et faites-les cuire 8 à 10 minutes (voir conseil). Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les Elles n'ont pas besoin d'être entièrement cuites à ce stade.

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

3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **champignons** 3 à 5 minutes. Émiettez-y le bouillon cube puis ajoutez la **passata**, les **épices italiennes** et le liquide de cuisson réservé (voir conseil 1). Laissez doucement mijoter le tout 4 à 6 minutes (voir conseil 2 et scannez ci-dessous).

Conseil de santé 1 *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la quantité de bouillon indiquée seulement.*
Conseil 2 : *Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

4. Cuire la saucisse de porc

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Pendant ce temps, incisez la peau de la **saucisse** et pressez pour en sortir la chair. Faites-la cuire 3 à 5 minutes dans la poêle - elle n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade. Ciselez-les finement les feuilles de **basilic**.

5. Préparer le gratin

Ajoutez les **pâtes**, la chair à **saucisse** - graisse de cuisson comprise, la moitié du **basilic** et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne à la **sauce tomate aux champignons**. Salez et poivrez à votre goût. Mettez les **pâtes en sauce** dans le plat à four et saupoudrez de la majeur partie du **fromage râpé**. Enfournez 10 à 15 minutes.

6. Servir

Servez le **gratin de pâtes** sur les assiettes. Garnissez-le du reste de **basilic** et de **fromage râpé**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Petit pain au panir glacé de chutney de mangue

poivron, oignon et mayonnaise à l'ail

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Pomme de terre

Petit pain aux graines de pavot

Panir

Chutney de mangue

Oignon

Poivron

Gousse d'ail

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

Vous garnissez votre baguette de panir caramélisé au chutney de mangue. Un vrai délice !

+ Poulet effiloché

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Panir* (g)	100	200	300	400	500	600
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3778 /903	690 /165
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	19,3	3,5
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,7	0,3

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 210°C. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Mélangez-les dans le bol avec ¼ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.

2. Préparer

Coupez le **poivron** en lanières. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **panir** en tranches de ½ cm d'épaisseur.

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Enfin, ajoutez la moitié de l'**ail** et faites cuire 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Préparer la mayonnaise à l'ail

Enfournez le **pain** 6 à 8 minutes. Mélangez la mayonnaise et le reste d'**ail** dans le petit bol avec, par personne : le jus de ½ de vinaigre vin blanc et ½ cc d'eau. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5. Cuire le panir

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **panir**, salez-le et faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Baissez le feu, ajoutez le **chutney de mangue** et ½ cc de vinaigre de vin blanc par personne. Assurez-vous que les tranches de **panir** sont recouvertes de **chutney**. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en retournant régulièrement le **panir**.

Conseil de santé *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du panir. Vous pourrez ajouter le reste à une salade ou un sandwich le lendemain midi par exemple.*

6. Servir

Coupez le **pain** en deux. Étalez-y la **mayonnaise à l'ail**. Garnissez des tranches de **panir** et des **légumes**. Accompagnez des quartiers de **pommes de terre**.

Bon appétit !

Ajoutez le poulet effiloché aux aromates et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Légumes rôtis et riz au lait de coco

œuf au plat et sauce au curry jaune

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Riz jasmin

Lait de coco

Courgette

Poivron

Champignons blonds

Échalote

Pomme

Épices de curry jaune

Œuf

Oignons frits

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

Les pommes sont délicieuses, mais aussi bonnes pour la santé. Riches en fibres, vitamines et antioxydants, elles donnent un bon coup de pouce à votre organisme !

Dés de filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons blonds* (g)	65	125	185	250	310	375
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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)	4046 /967	623 /149
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	23	3,5
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	19,6	3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **courgette** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Détaillez le **poivron** en dés de 1,5 cm. Coupez les **champignons** en deux. Dans le bol, mélangez les **légumes** avec, par personne : 1 cs d'huile d'olive, ½ cc d'**épices de curry jaune**, du sel et du poivre.

2. Cuire les légumes

Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 18 minutes.

3. Préparer le riz

Réservez 25 ml de **lait de coco** par personne pour la **sauce**. Dans la casserole, portez le reste de **lait de coco** à ébullition avec, par personne : 225 ml d'eau et ¼ de bouillon cube. Portez le feu sur moyen-doux, ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.

Conseil de santé *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le riz, mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez préparer le reste au dîner le lendemain.*

4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et détaillez la **pomme** en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'**échalote** et la **pomme** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le reste d'**épices de curry jaune** et faites cuire 1 minute. Ajoutez-y 1 cc de farine par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez-y le **lait de coco** réservé et, par personne : 100 ml d'eau et ¼ de bouillon cube. Mélangez bien, portez à ébullition et laissez réduire 3 à 4 minutes (scannez ci-contre). Salez et poivrez.

5. Cuire l'œuf au plat

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

6. Servir

Servez le **riz au lait de coco** dans des assiettes creuses. Déposez les **légumes** et la **sauce au curry** dessus. Disposez-y l'**œuf au plat** et garnissez des **oignons frits**.

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

Bon appétit !

Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle. Faites-le cuire 4 à 5 minutes et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Cheeseburger de poulet et oignon caramélisé

pommes de terre au four et salade de tomate et concombre

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Pomme de terre

Oignon

Concombre

Cheddar râpé

Tomate

Pain à burger aux graines de sésame

Burger de poulet

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

Le cheddar est idéal pour préparer un cheesburger : son goût est prononcé et il fond parfaitement en raison de sa teneur en graisses élevée.

+ Burger de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cheddar râpé* (g)	20	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	¾	1	1¼	1¾	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3435 /821	528 /126
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	11,3	1,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,4	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.
- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Coupez la moitié de la **tomate** en rondelles et le reste en petits dés.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les burgers de poulet

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **burgers de poulet** et l'**oignon** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Retournez régulièrement. L'**oignon** est prêt lorsqu'il est tendre et caramélisé.
- Pendant ce temps, enfournez les **pains burger** 4 à 5 minutes.

3. Mélanger la salade

- Coupez 4 rondelles de **concombre** par **burger** et détaillez le reste en dés.
- Dans le saladier, mélangez, par personne : 1 cc de vinaigre balsamique blanc, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Ajoutez les dés de **tomate** et de **concombre** à la vinaigrette et mélangez.

4. Garnir les hamburgers

- Disposez les **pains à burger** sur les assiettes et coupez-les en deux. Tartinez-en la partie inférieure d'une fine couche de moutarde (voir conseil).
- Garnissez des rondelles de **tomate** et **concombre**, d'un peu d'**oignon** et d'un **burger de poulet**. Saupoudrez de **cheddar râpé**.
- Accompagnez des **pommes de terre au four**.

Conseil : *Si tout le monde n'apprécie pas la moutarde, omettez-la ou servez-la séparément. Chacun pourra toujours en ajouter à sa guise à table.*

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pains saucisses maison

salade de grenailles, haricots plats & pomme

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Pâte feuilletée

Saucisse de porc fermière

Gouda mi-vieux râpé

Haricots plats

Oignon

Grenailles

Pomme

Mâche

Graines de courge

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

Apportez une touche de brillance à vos pains-saucisses maison : badigeonnez le dessus de la pâte avec de l'œuf battu ou du lait avant de les passer au four.

+ Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda mi-vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Haricots plats* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3628 /867	592 /142
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	22,5	3,7
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1. Préparer le pain saucisse

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la quantité indiquée de **pâte feuilletée** en deux dans la longueur. Coupez la peau de la **saucisse** et retirez-en la chair. Dispersez-la au milieu d'une bande de **pâte feuilletée**, sur toute la longueur. Saupoudrez la **viande** de **fromage râpé**. Humectez 1 bord de **pâte** d'un peu d'eau avec votre doigt.

2. Cuire les pains saucisses

Enroulez la **pâte feuilletée** autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout côté bord humecté et repliez les extrémités. Disposez les **pains saucisses** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, "couture" vers le bas. Formez quelques croisillons sur la **pâte feuilletée** et assaisonnez de poivre. Enfournez les **pains** 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée.

3. Préparer les haricots plats

Préparez le bouillon. Équeutez les **haricots plats** et coupez-les en lanières diagonales de 2 cm. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et coupez les **grenailles** en deux. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire les **haricots plats** et la moitié de l'**oignon** 2 minutes. Déglacez avec le bouillon, ajoutez les **grenailles**, et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

4. Préparer les aromates

Coupez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et taillez-en la chair en fines tranches. Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

Le saviez-vous ? *La pomme contient de le pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale, ce qui est bon pour le taux de cholestérol et le système immunitaire.*

5. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de moutarde et 1 cc de vinaigre de vin blanc, le reste d'**oignon** ainsi que du sel et du poivre. Dans le saladier, mélangez les **haricots plats**, les **grenailles**, la **mâche** et la **pomme** à la vinaigrette juste avant de servir.

6. Servir

Servez les **pains saucisse**s accompagnés de la **salade** et garnissez des **graines de courge**.

Bon appétit !

Détachez les tranches de lard les unes des autres puis étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Farfalle crémeuses au poulet haché assaisonné

épinards, fenouil et piment rouge

Famille Rapido

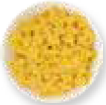
Durée de préparation : 25 - 35 min.

Oignon

Gousse d'ail

Piment rouge

Fenouil



Farfalle

Poulet haché aux épices italiennes

Épinards

Crème fraîche épaisse bio

Épices italiennes

Parmigiano Reggiano

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

Saviez-vous que *farfalle* signifie papillons en italien ?

Poulet haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Crème fraîche épaisse bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¾	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 /760	697 /166
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	15	3,3
Glucides (g)	77	17
Dont sucres (g)	10	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	0,8	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**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez et épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Coupez le **fenouil** en deux, puis en quarts et retirez-en le cœur dur. Détaillez le **fenouil** en petits dés (scannez ci-dessous !).
- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez l'**oignon**, l'**ail**, les **herbes italiennes** et le **piment rouge** puis faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez enfin le **fenouil** et 1 cs d'eau par personne puis faites cuire 5 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.

3. Préparer la sauce

- Portez le feu sur doux et déchirez les **épinards** en petits morceaux - éventuellement en plusieurs fois - au-dessus du wok/sauteuse. Laissez-les réduire en remuant.
- Ajoutez la **crème fraîche** et la moitié du **fromage** puis mélangez bien.
- Ajoutez les **pâtes**, assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis réchauffez 1 minute.

4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez du reste de **fromage**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Filet de poulet et sauce au citron & herbes fraîches

grenailles, navet et carotte rôtis

Famille | Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Grenailles

Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

Oignon

Navet

Carotte

Mélange d'épices siciliennes

Persil plat et basilic frais

Mayo au citron et poivre noir

Nouveauté dans votre box : la mayonnaise au citron et poivre noir ! Le citron apporte une note rafraîchissante et le poivre relève subtilement les saveurs. Simple, savoureuse et idéale pour varier les plaisirs !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Filet de poulet mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Navet* (g)	100	200	400	400	600	600
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mayo au citron et poivre noir* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	473 /113
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	8	1,3
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	11,1	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses (scannez ci-dessous !).
- Épluchez le **navet**. Taillez l'**oignon** et le **navet** en quartiers.
- Détaillez la **carotte** en fines rondelles.

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Enfourner les légumes

- Dans le bol, mélangez les **légumes** et les **grenailles** avec 1 cs d'huile d'olive par personne et le mélange d'**épices siciliennes**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).
- Étalez les **légumes** et les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : *Pour vous épargner de la vaisselle, vous pouvez mélanger directement les légumes et les grenailles avec l'huile d'olive et les épices sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.*

3. Cuire le poulet

- Lors des 11 dernières minutes de cuisson des **grenailles** et des légumes, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le 2e bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec la **mayonnaise au citron** et ½ cs d'eau par personne.

4. Servir

- Servez les **grenailles** et les **légumes rôtis** ainsi que le **poulet** sur les assiettes.
- Arrosez de **sauce au citron et herbes fraîches**.
- Garnissez du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp garni de chorizo et boulettes de viande

tomates séchées et carotte rôtie

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole

Dés de chorizo

Pomme de terre

Carotte

Patate douce

Oignon

Tomates séchées

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

La carotte est riche en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire.

+ Boulettes bœuf-porc assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates séchées* (g)	20	30	50	70	80	100
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	70	140	210	280	350	420
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)	3469 /829	449 /107
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	15,9	2,1
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	18,7	2,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !).
- Lavez ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Dans le bol, mélangez les rondelles de **carotte** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Étalez les rondelles de **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

Le saviez-vous ? *La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire le chorizo

- Épluchez la **patate douce** et les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux.
- Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et de la **patate douce** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez en réservant une partie de l'eau de cuisson et réservez.
- Détaillez les **tomates séchées** en lanières. Coupez les **boulettes de viande** en deux.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer le **chorizo** 2 à 3 minutes. Réservez hors de la poêle. Conservez la graisse de cuisson dans la poêle.

3. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément avec l'**oignon**, dans la graisse du **chorizo**, 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-doux et faites cuire les **boulettes de viande**, à couvert, 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- Retirez-les de la poêle et réservez-les.
- Ajoutez par personne : ¼ de cube de bouillon de bœuf et 70 ml d'eau. Mélangez bien et laissez mijoter jusqu'au service.

4. Servir

- Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** au presse-purée en **stoemp** épais. Ajoutez-y 1 filet de lait ou d'eau de cuisson et, par personne : ½ cs de beurre et 1 cs de moutarde. Écrasez bien.
- Salez et poivrez. Ajoutez les **tomates séchées** et la **carotte rôtie**, puis mélangez bien.
- Servez le **stoemp** sur les assiettes et garnissez-le de **chorizo** frit.
- Servez les **boulettes de viande** avec le jus par-dessus.

Bon appétit !

\+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles aux émincés de steak en sauce à l'asiatique

courgette, pak-choï et carotte

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Gousse d'ail

Gingembre frais

Piment rouge

Sauce soja

Sauce asiatique douce

Émincés de steak

Courgette

Pak-choï

Oignon

Paprika en poudre

Gomasio

Carotte

Nouilles complètes

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

Pour bien commencer, faites mariner les émincés de steak la veille. La viande s'imprègnera ainsi bien des saveurs et son goût n'en sera que plus intense !

Émincés de steak

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2335 /558	462 /110
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	2,4	0,5
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	21,3	4,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,5	0,7

Allergènes

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

1. Mariner

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine (scannez ci-dessous !). Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** et la **sauce asiatique douce** avec les **émincés de steak**.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire

- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Taillez la **carotte** en fines demi-rondelles. Coupez la base du **pak-choï**, détaillez-en les tiges et les feuilles en petits morceaux.
- Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la **courgette**, le **pak-choï**, la **carotte**, l'**oignon** et le **paprika en poudre** 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3. Mélanger

- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes dans la casserole à couvert.
- Ajoutez les **émincés de steak** et leur la marinade aux légumes puis faites cuire le tout 1 minute.
- Égouttez les **nouilles** et ajoutez-les au wok/sauteuse.
- Mélangez bien les **nouilles**, les **légumes** et les **émincés de steak**. Poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.

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

- Servez le plat de **nouilles** sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger végétarien aux oignons et champignons poêlés

pommes de terre au four et salade

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Pomme de terre

Pain à burger aux graines de sésame

Roquette et mâche

Oignon

Champignons

Burger Végétarien du Boucher Végétarien

En mars, cuisinez moins de viande ! En mangeant de manière végétale pendant un mois, vous économisez 62 kg de CO_2, soit 520 km en voiture. Continuez comme ça !

+ Burger Mc2

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, essuie-tout, saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4272 /1021	682 /163
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	12,1	1,9
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	12,3	2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon propre. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

2. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne : 1 cc d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Juste avant de servir, mélangez la **roquette et la mâche** à la vinaigrette dans le saladier.

3. Préparer la mayonnaise au miel

Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** et ½ cc de miel par personne (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé *Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez une partie de la mayonnaise par du yaourt. Mélangez 1 cc de mayonnaise à 2 cs de yaourt. Vous pouvez aussi réduire de moitié la quantité de pommes de terre et utiliser le reste pour un autre repas de la semaine - dans une salade par exemple, avec la mayonnaise.*

4. Cuire les légumes

Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles (scannez ci-contre !) et les **champignons** en lamelles. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 5 à 6 minutes. Salez et poivrez. Retirez la poêle du feu, mais laissez les légumes dedans pour qu'ils ne refroidissent pas trop.

Le saviez-vous ? *Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse. On retrouve du phosphore principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale.*

5. Cuire le burger

Faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger végétarien** 2 à 3 minutes de chaque côté.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

6. Servir

Ouvrez le **petit pain** et tartinez-le de la moitié de la mayonnaise au miel. Garnissez chaque **pain** de 1 **burger végétarien** et de la moitié des **oignons** et **champignons poêlés**. Accompagnez des **pommes de terre** au four, de la **salade** et du reste d'**oignon**, de **champignons** et de mayonnaise au miel.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Couscous perlé aux émincés de steak à l'ail

épinards, carotte, fromage grec et amandes grillées

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Couscous perlé

Oignon

Mélange d'épices du Moyen-Orient

Rondelles de carotte

Épinards

Émincés de steak

Gousse d'ail

Amandes grillées et salées

Citron

Fromage grec

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

Les amandes sont confondues aux fruits à coque alors que ce sont les graines logées dans le fruit de l'amandier (Prunus dulcis). Elles appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !

\+ Émincés de steak

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3180 /760	667 /159
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	11,5	2,4
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	6,8	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	44	9
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1. Préparer le couscous perlé

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Émiettez-y ½ cube de bouillon par personne.
- Faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert, égouttez-le si besoin puis réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**oignon** et 1,5 cc de **mélange d'épices du Moyen-Orient** par personne 1 minute.
- Ajoutez-y les **rondelles de carotte**, 1 cs d'eau par personne puis laissez mijoter 5 minutes à couvert.
- Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la sauteuse et laissez-les réduire en remuant. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 3 minutes à couvert, à feu moyen-vif.

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

3. Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer, par personne : ½ cs de beurre et ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Attendez que la poêle soit chaude et faites-y cuire/dorer les **émincés de steak** avec l'**ail** 1 minute uniformément. Les **émincés** peuvent encore être rosés à l'intérieur. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Mélangez le **couscous perlé** et ½ cs de vinaigre de vin rouge par personne à la **carotte** et aux **épinards**.

4. Servir

- Coupez le **citron** en quartiers.
- Servez le **couscous perlé aux légumes** sur les assiettes. Déposez les **émincés de steak** sur le **couscous perlé**.
- Émiettez le **fromage grec** par-dessus.
- Garnissez d'**amandes** et arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût. Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pita au portobello poêlé en sauce BBQ

piment vert turc, coleslaw et aïoli

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Pains pita

Gousse d'ail

Oignon

Piment vert turc doux

Portobello

Épices pour BBQ

Persil plat et ciboulette frais

Chou rouge, blanc et carotte

Sauce BBQ

Aïoli

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

Saviez-vous que le mot aïoli venait du Catalan « alhòli » ou « aiòli » combinant ail et « òli », huile ?

Émincés de cuisse de poulet assaisonnés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse ou grande poêle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment vert turc doux* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (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)	3243 /775	645 /154
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	11,2	2,2
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	18,4	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Enfournez-y les **pains pita** 6 à 8 minutes, pour qu'ils soient dorés, ou passez-les au grille-pain.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles et le **piment vert turc** en fines rondelles.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les portobello

- Faites chauffer la sauteuse ou grande poêle sans matière grasse à feu vif.
- Coupez le **portobello** en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Ajoutez-les à la sauteuse/grande poêle et faites-les cuire/dorer 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y 1 cs de beurre par personne, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), l'**ail**, le **piment vert turc** et l'**oignon**. Faites cuire 5 à 6 minutes.

3. Préparer la sauce BBQ

- Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la **carotte** et le **chou** avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié des **herbes fraîches**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce BBQ** avec, par personne : 1 cc de miel, ½ cs d'eau et ½ cs de sauce soja (voir conseil).
- Retirez la sauteuse/grande poêle avec le **portobello** du feu et incorporez-y la **sauce**.

Conseil : *Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de harissa ou de flocons de chili à la sauce.*

4. Servir

- Ouvrez les **pains pita** au couteau et disposez-les sur les assiettes. Tartinez-en l'intérieur avec 1 cc d'**aïoli**.
- Garnissez les **pitas** de **coleslaw** et **portobello**.
- Servez le reste de garniture à côté des **pitas** sur les assiettes.
- Accompagnez du reste d'**aïoli** et **herbes fraîches**.

Le saviez-vous ? *Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.*

Bon appétit !

Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl bulgogi aux émincés de steak et légumes à l'aigre-douce

riz, sauce à la coréenne et cacahuètes

Calorie Smart | Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Sauce bulgogi

Émincés de steak

Riz jasmin

Concombre

Sauce soja

Gousse d'ail

Chou blanc et carotte

Cacahuètes salées

Sauce au miel et gingembre

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

Sucrée-salée, la sauce *bulgogi* allie saveurs de poire, gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la préparation de viande de bœuf au BBQ à la coréenne.

+ Émincés de steak

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2586 /618	518 /124
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	2,3	0,5
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	20,8	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

- Sortez les **émincés de rumsteak** du réfrigérateur (voir conseil).
- Dans le bol, mélangez les **émincés de rumsteak** avec la **sauce bulgogi** et la **sauce soya**.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Égouttez et réservez sans couvercle.

Conseil : *Le mieux est de sortir les émincés de rumsteak 30 minutes à 1 heure à l'avance du réfrigérateur. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.*

2. Couper

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **concombre** en rondelles (scannez ci-dessous !).
- Dans le bol, mélangez le **concombre**, le **chou blanc** et la **carotte** avec 1 pincée de sel et, par personne : 1 cc de sucre et 1,5 cs de vinaigre de vin blanc. Réservez jusqu'au service.

Le saviez-vous ? *Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire en remuant

- Lors des 5 dernières minutes de cuisson du **riz**, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**ail** et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y les **émincés de rumsteak** avec la marinade et du sambal (ou de la harissa) à votre goût.
- Faites cuire 1 minute en remuant.

4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **émincés de rumsteak** en **sauce** dessus.
- Déposez la **carotte**, le **chou blanc** et le **concombre** à côté.
- Garnissez des **cacahuètes salées** et de la **sauce au miel et gingembre**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Crevettes au lait de coco et riz de brocoli

poivron

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.

- Riz jasmin
- Riz de brocoli
- Gousse d'ail
- Oignon
- Poivron
- Sauce de poisson
- Lait de coco
- Crevettes
- Purée de gingembre

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

Ce plat est riche en légumes ! Nous avons complété le riz par du riz de brocoli. Cette recette vous fournit ainsi plus de 200 g de légumes aujourd'hui !

+ Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Riz de brocoli* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (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)	3063 /732	502 /120
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	8,4	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

- Portez de l'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez-y le **riz de brocoli** dans les 3 dernières minutes de cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** et émincez l'**oignon**. Taillez le **poivron** en fines lamelles (scannez ci-dessous !).

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'**oignon** ainsi que la moitié de l'**ail**, de la **purée de gingembre** et ¼ cc de sambal par personne 1 minute.
- Ajoutez-y le **poivron**, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la/le progressivement et goûtez bien entre temps.) et le **lait de coco**, puis laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle dans les 2 dernières minutes de cuisson.

3. Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle et cuire le reste d'**ail**, de **purée de gingembre** et ¼ cc de sambal 1 minute à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **crevettes** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Ajoutez les **crevettes** et leur jus de cuisson aux **légumes**, puis remuez bien. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Servez le **riz jasmin** et le **riz de brocoli** sur les assiettes.
- Disposez les **légumes** et les **crevettes** par-dessus.
- Arrosez le plat du reste de **sauce**.

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

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Filet de cabillaud au four aux lardons croquants et fenouil

orzo et tomates cerises rôties

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Fenouil

Tomates cerises rouges

Oignon

Gousse d'ail

Orzo

Lardons

Filet de cabillaud

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

Le cabillaud vit dans des eaux froides et est considéré comme un poisson « maigre ». Il est pauvre en graisses mais riche en protéines !

Filet de cabillaud

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3151 /753	512 /122
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	7,4	1,2
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	10,8	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Pour le **fenouil**, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez-le en deux, puis en quatre et retirez-en le cœur dur (voir conseil). Taillez le **fenouil** en fines lanières (scannez ci-dessous !) et faites-le cuire 5 minutes dans la casserole. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.

Conseil : *Si le fenouil a des fanes, réservez-les séparément pour les utiliser comme garniture à la fin.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Enfourner le poisson

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le à votre goût. Disposez les **tomates cerises** et le **fenouil** dans le plat à four puis déposez le **poisson** dessus. Arrosez avec 2 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez 15 à 18 minutes.

3. Cuire les lardons

Faites chauffer le wok ou la sauteuse sans matière grasse à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 3 à 4 minutes pour qu'ils soient croquants. Réservez-les hors du wok/sauteuse. Ensuite, faites-y chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. .

4. Cuire l'orzo

Ajoutez l'**orzo** au wok/sauteuse et faites-le cuire 1 minute à feu moyen en remuant. Déglacez-le avec 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne puis ajoutez le bouillon. Faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à couvert jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau s'il s'assèche trop vite.

5. Apprêter

Retirez les **légumes** du plat à four et mélangez-les avec la moitié du **lard** à l'**orzo**. Versez-y 1 cs de graisse de cuisson du plat à four par personne. Mélangez bien. Vous pouvez ajouter plus de graisse de cuisson si vous le souhaitez.

6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes. Disposez le **filet de cabillaud** par-dessus. Garnissez-le du reste de **lardons**.

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

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto au filet de merlu et panais

crème de basilic et fromage vieux

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Gousse d'ail

Oignon

Panais

Riz pour risotto

Mâche

Gouda vieux râpé

Crème de basilic

Pomme

Filet de merlu

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

Saviez-vous que le gel adoucissait la saveur du panais en transformant l'amidon en sucre ? C'est la raison pour laquelle ce légume est cultivé en hiver.

+ Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Panais* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème de basilic (ml)	10	15	20	24	35	39
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3506 /838	442 /106
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	14,7	1,9
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	18,2	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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

1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Épluchez et coupez le **panais** en tranches.
- Faites chauffer, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ½ cs de beurre dans la sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **panais** et faites-le cuire 2 à 3 minutes.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer le risotto

- Ajoutez le **riz pour risotto** à la sauteuse et faites-le cuire 1 minute en remuant. Déglacez avec les ⅔ du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ⅓ du bouillon. Laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez de temps en temps. Répétez l'opération avec le reste de bouillon.
- Le **risotto** est prêt lorsque le **riz** est encore légèrement croquant à l'intérieur et tendre à l'extérieur. Comptez entre 25 et 30 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins "al dente".

3. Cuire le filet de merlu

- Épongez le **filet de merlu** avec l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le à votre goût.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Dans le saladier, mélangez la **mâche** et la **pomme** avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Juste avant de servir, mélangez le **fromage** et la **crème de basilic** au **risotto** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **risotto** sur les assiettes et le déposez le **filet de merlu** dessus.
- Accompagnez de la **salade**.

Le saviez-vous ? *Le filet de merlu est riche en iode - important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Si vous consommez peu de pain (salé), veillez à manger assez de poisson et de produits laitiers pour absorber suffisamment d'iode.*

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade de thon et patate douce en papillote

salade de concombre et chou à la menthe

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.

Patate douce

Thon à l'huile d'olive

Pomme

Menthe et ciboulette fraîches

Oignon

Chou rouge, blanc et carotte

Crème aigre bio

Concombre

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

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

+ Couronne aux olives

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson, bol, grand bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	300	450	600	900	1050	1350
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe et ciboulette fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	6,3	1
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	28,4	4,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez la **patate douce** et taillez-la en dés (scannez ci-dessous !).
- Préparez 1 feuille d'aluminium de 30 x 30 cm par personne. Disposez-y les dés de **patate douce**, arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.
- Fermez la **papillotes** et disposez-les sur la plaque de cuisson. Enfournez-les 35 à 40 minutes (voir conseil).

Conseil : *Vérifiez au bout de 30 minutes si la patate douce est déjà cuite en piquant un des dés avec une fourchette. Ajustez éventuellement le temps de cuisson en conséquence.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Couper

- Coupez le **concombre** en dés et ciselez finement les feuilles de **menthe**.
- Dans le grand bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **concombre**, la **menthe** et le **mélange de chou & carotte** à la vinaigrette. Mélangez.
- Égouttez le **thon**. Retirez le trognon de la **pomme** et détaillez-la en dés. Ciselez ou coupez finement la **ciboulette**. Émincez l'**oignon**.

Le saviez-vous ? *La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale - qui a son tour favorise un bon taux de cholestérol et renforce le système immunitaire.*

3. Préparer la salade de thon

- Dans le bol, mélangez, par personne : ½ cc de moutarde et ½ cc de miel.
- Ajoutez ensuite l'**oignon**, la **crème aigre**, le **thon**, la **pomme** et ⅔ de la **ciboulette**.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez.

Le saviez-vous ? *Le thon à l'huile d'olive est délicieux bien sûr, mais il présente aussi des avantages pour votre santé. L'huile d'olive renferme en effet des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E, qui aident à diminuer le taux de cholestérol et renforcent les défenses immunitaires.*

4. Apprêter la patate douce

- Sortez les **papillotes** du four lorsque la **patate douce** est cuite.
- Ouvrez-les et disposez les dés de **patate douce** sur les assiettes (voir conseil).
- Servez la **salade de thon** sur la **patate douce**.
- Accompagnez de la **salade de concombre et chou-carotte**.

Conseil : *Attention : les papillotes peuvent libérer de la vapeur ! Laissez-la sortir avant d'ajouter le thon.*

Bon appétit !

En ajoutant un extra, vous avez choisi de donner une touche en plus à cette recette. Ajoutez l'ingrédient à votre repas comme vous le souhaitez, ou comme indiqué sur son emballage. Vous cuisinez ainsi un repas qui vous régale jusqu'au bout des papilles !
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de poulet au curry & pommes de terre

pak-choï et carotte

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Sauce vietnamienne

Émincé de cuisse de poulet

Citronnelle fraîche

Pomme de terre

Lait de coco

Sauce de poisson

Échalote

Carotte

Pak-choï

Épices de curry jaune

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

La citronnelle n'a de commun avec le citron que l'odeur. Dénuée d'amertume, elle est appréciée pour son parfum et son goût. Elle ajoute aussi une délicieuse note de fraîcheur à vos plats.

Émincé de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	392 /94
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	19,2	3
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	12,4	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	4,5	0,7

Allergènes

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

1. Préparer

- Préparez le bouillon avec, par personne : 200 ml d'eau et ¼ de bouillon de volaille.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'**échalote** et détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !).

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

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande marmite à soupe ou grande casserole à feu moyen-vif et revenir l'**échalote** 1 minute.
- Ajoutez-y le **poulet**, les **épices de curry**, les **pommes de terre** et la **carotte**, puis faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez-y le **lait de coco** et le bouillon. Talez la **citronnelle** et ajoutez-la (voir conseil).
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 9 à 12 minutes à couvert.

Conseil : *Plus vous talerez le bâton de citronnelle, plus vous en libérerez le parfum.*

3. Apprêter la soupe

- Coupez l'extrémité du **pak-choï**, puis émincez-en les tiges et feuilles en petits morceaux.
- Ajoutez le **pak-choï** à la marmite et laissez mijoter 3 minutes.
- Ajoutez la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce vietnamienne** et mélangez bien.
- Vérifiez que les **pommes de terre** et la **carotte** sont cuites. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre et 1 filet de **sauce de poisson**.

4. Servir

- Retirez le bâton de **citronnelle** de la soupe.
- Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger végétarien à l'italienne

salsa de tomate et salade

Famille Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Pomme de terre

Tomate

Oignon

Gousse d'ail

Crème de basilic

Le Burger du Boucher Végétarien

Gouda mi-vieux râpé

Roquette et mâche

Ciabatta blanche

veggie challenge

En mars, cuisinez moins de viande ! En mangeant de manière végétale pendant un mois, vous économisez 62 kg de CO_2, soit 520 km en voiture. Continuez comme ça !

Burger Mc2

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda mi-vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (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)	3812 /911	608 /145
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	12,2	1,9
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	7,7	1,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers (voir conseil). Dans le bol, mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez-les à mi-cuisson. Enfournez le **pain** dans les 6 à 8 dernières minutes.

Conseil de santé *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger végétarien sans les pommes de terre. Vous pourrez les préparer plus tard dans la semaine dans une soupe ou une salade par exemple.*

2. Couper

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés. Émincez très finement la moitié de l'**oignon** et coupez le reste en rondelles (scannez ci-dessous !). Écrasez ou émincez l'**ail**.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Préparer la salsa de tomate

Dans le bol, mélangez l'**oignon** finement émincé, les dés de **tomate**, l'**ail**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez la **crème de basilic** avec 1 cs de mayonnaise par personne.

Le saviez-vous ? *Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !*

4. Cuire le burger

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** avec les rondelles d'**oignon** 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez-le de ¾ du **fromage râpé** à la dernière minute.

5. Garnir

Ouvrez le **pain** et tartinez-le de **mayonnaise au basilic**. Déposez 1 **burger** par **pain**. Garnissez-le de 3 cs de **salsa de tomate** par personne et d'un peu de **mélange de salades** à votre goût.

6. Servir

Servez les **pommes de terre** et **burgers** sur les assiettes. Mélangez le reste de **salade** avec le reste de **salsa de tomate** et servez-les en accompagnement. Garnissez la **salade** du reste de **fromage râpé**.

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Dés de filet de porc en sauce bulgogi

boulgour et oignon nouveau

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.

- Dés de filet de porc
- Mélange d'épices coréennes
- Sauce bulgogi
- Boulgour
- Oignon nouveau
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Gomasio
- Carotte
- Chou pointu émincé

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

Vous faites ici mariner le porc dans de la sauce bulgogi, du ketjap et de l'huile de tournesol. Plus longtemps il marinera, plus il s'imprègnera des saveurs !

+ Émincés de filet de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, râpe, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 /679	562 /134
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	3,1	0,6
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	24	4,7
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1. Préparer

- Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Dans le bol, mélangez la **sauce bulgogi** avec, par personne : ½ cs de ketjap et ¼ cs d'huile de tournesol. Ajoutez-y les **dés de porc**, mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez finement le **gingembre** (scannez ci-dessous !).
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique. Dosez-le selon votre goût.).

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire le boulgour

- Ajoutez le **boulgour** et ½ cube de bouillon par personne à la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, détaillez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Coupez la **carotte** en rondelles.

3. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon nouveau**, l'**ail**, le **piment rouge** et le **gingembre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les **épices coréennes**, le **chou pointu** et la **carotte** puis faites cuire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les **dés de porc** avec la marinade 3 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **boulgour** à la sauteuse avec les **légumes** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Servez le **boulgour aux légumes** sur les assiettes.
- Déposez les **dés de porc** dessus et arrosez de la marinade.
- Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau** réservée et du **gomasio**.

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

Bon appétit !

\+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Filet de poulet en sauce crémeuse à la moutarde

pommes de terre sautées et courgette

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Pomme de terre

Champignons blonds

Gousse d'ail

Oignon

Romarin frais

Filet de poulet

Courgette

Crème liquide

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

La sauce crémeuse à la moutarde accompagne à merveille le poulet. Vous la préparez à base de crème liquide, moutarde, vinaigre de vin blanc et romarin. Un délice !

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blonds* (g)	65	125	125	250	250	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	480 /115
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	26,5	3,4
Glucides (g)	55	7
Dont sucres (g)	11,9	1,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	1,1	0,1

Allergènes

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

1. Couper les pommes de terre

Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur (voir conseil). Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et cuire/dorer les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez.

Conseil : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des pommes de terre seulement. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour de la semaine dans une soupe ou une salade par exemple.*

2. Cuire le poulet

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle - il ne doit pas être encore totalement cuit à ce stade. Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines demi-rondelles.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire les champignons

Faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et l'**ail**. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.

4. Cuire la courgette

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu vif et cuire la **courgette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle commence à changer de couleur. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5. Préparer la sauce

Déglacez les **champignons** avec 50 ml de bouillon par personne. Ajoutez-y la moutarde, le vinaigre de vin blanc et le **romarin**. Ajoutez la **crème liquide** et laissez réduire la **sauce** 5 minutes (voir conseil). Ajoutez le **poulet** et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes, ou jusqu'à obtention de la consistance de **sauce** souhaitée.

Conseil : *Goûtez bien la sauce et remuez régulièrement. Si vous la trouvez encore trop liquide, laissez-la réduire un peu plus longtemps et/ou ajoutez-y 1 cc de farine par personne et remuez.*

6. Servir

Servez la **courgette** et les **pommes de terre sautées** sur les assiettes, puis le **poulet en sauce crémeuse à la moutarde**.

Le saviez-vous ? *Ce plat est pauvre en sel mais riche en potassium grâce à la courgette et aux pommes de terre, ce qui favorise une bonne pression artérielle.*

Bon appétit !

À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Farfalle fondantes au brocoli et courgette

fromage de chèvre et tomates séchées

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Brocoli

Courgette

Oignon

Gousse d'ail

Origan séché

Crème liquide

Fromage de chèvre râpé

Tomates séchées

Farfalle

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

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

\+ Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (g)	40	75	115	150	190	225
Fromage de chèvre râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates séchées* (g)	30	50	70	100	120	150
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 /733	574 /137
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	16,6	3,1
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	10,5	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1. Cuire

- Préparez le bouillon. Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le **brocoli** au bout de 5 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Coupez les **tomates séchées** en petits morceaux.

2. Cuire

- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et cuire l'**oignon**, l'**ail**, la **courgette** et l'**origan** 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le bouillon et la **crème liquide**, puis portez à ébullition.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Préparer la sauce

- Ajoutez-y les **pâtes**, le **brocoli** et la moitié du **fromage de chèvre**, puis réchauffez 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y les **tomates séchées**. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si tout le monde n'apprécie pas le fromage de chèvre, servez-le séparément à table.*

4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez-les du reste de **fromage de chèvre**.

Bon appétit !

Faites chauffer une poêle à sec à feu moyen-vif et faites-y cuire les lardons 3 à 4 minutes (croquants).
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Mini-tortillas et poisson croquant

légumes à l'aigre-douce et mayonnaise au paprika fumé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Concombre

Carotte

Chapelure panko

Épices mexicaines

Mini-tortilla

Radicchio et laitue iceberg

Filet de merlu

Paprika fumé en poudre

Mayonnaise

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

Comparée à la chapelure classique, la texture de la panko est moins fine et donne donc une croûte encore plus croustillante une fois frite.

Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, assiette creuse, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	50	75	100	150	175	225
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 /844	663 /158
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	12,4	2,3
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	15,5	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1. Préparer la vinaigrette à l'aigre-douce

- Préchauffez le four à 180°C.
- Détaillez le **concombre** et la **carotte** en rubans dans la longueur à l'éplucheur ou rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y les rubans de **concombre** et de **carotte** puis laissez-les s'en imprégner. Remuez de temps en temps.

Le saviez-vous ? *Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.*

2. Préparer le poisson

- Dans l'assiette creuse, mélangez la **chapelure panko**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre.
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et coupez-en chaque **filet**, dans la longueur en 3 morceaux de taille égale. Badigeonnez-les de ⅓ de **mayonnaise** puis passez-les dans la **chapelure panko**.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer le **poisson** 3 à 5 minutes uniformément.

3. Mélanger la mayonnaise

- Pendant ce temps, enveloppez les **mini-tortillas** dans de l'aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec ½ cc de **paprika en poudre fumé** par personne (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *La saveur du paprika en poudre fumé est assez prononcée. Goûtez avant d'en ajouter !*

4. Servir

- Tartinez les **mini-tortillas** de **mayonnaise au paprika fumé**.
- Garnissez-les de **salade**, d'une partie des **légumes à l'aigre-douce** et d'un morceau de **poisson** croquant.
- Accompagnez du reste de **légumes à l'aigre-douce**.

Bon appétit !

+ À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger de veau gourmand, fromage vieux et frites au four

salade de chou & pomme, garniture avec lard et chutney de cranberries

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Pomme de terre

Pain brioché

Chou rouge râpé

Pomme

Oignon

Lard

Burger de veau

Chutney de cranberries

Gouda vieux râpé

Roquette et mâche

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

Canneberge vient de cranberry (anglais) et Kraanbeere (allemand) qui signifie baie de grue. Ses fleurs ressemblent à la tête de cet oiseau en début de floraison.

+ Salade à la César

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Burger de veau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda vieux râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	6171 /1475	759 /181
Lipides total (g)	88	11
Dont saturés (g)	31,3	3,9
Glucides (g)	116	14
Dont sucres (g)	28,8	3,5
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	4,3	0,5

Allergènes

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

1. Enfourner les frites

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en **frites** de ½ à 1 cm de large (scannez ci-dessous !). Mélangez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé avec 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Enfournez le **pain brioché** lors des 2 à 3 dernières minutes de cuisson.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Couper

Hachez finement le **chou rouge émincé**. Coupez 2 fines tranches de **pomme** par personne pour en garnir le **burger**. Retirez le trognon de la **pomme**. Détaillez-en le reste en dés. Dans le saladier, mélangez, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et ½ cs de miel, du sel et du poivre.

3. Préparer la salade

Ajoutez le **chou rouge** et la **pomme** au saladier. Mélangez bien et laissez imprégner la vinaigrette. Réservez jusqu'à utilisation. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le **lard** 3 à 5 minutes, pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

4. Cuire le burger

Dans la même poêle, faites chauffer ¼ cs de beurre par personne à feu moyen. Ajoutez-y l'**oignon** et le **burger** puis faites cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit (voir conseil). Retirez-le de la poêle et déglacez l'**oignon** avec ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne.

Conseil : *Vous préférez du fromage fondu sur le burger ? Saupoudrez-le de fromage râpé à l'étape 4 et faites-le cuire 3 à 4 minutes à couvert.*

5. Former les burgers

Coupez le **petit pain** en deux et tartinez-le de chaque côté de **chutney de cranberries**. Disposez-y les tranches de **pomme**, déposez le **burger** dessus, puis l'**oignon** sur ce dernier. Répartissez-y le **fromage râpé** et le **lard**.

6. Servir

Mélangez la **roquette** et la **mâche** à la **salade de chou rouge**. Servez les **burgers** avec la **salade**, les **frites au four** et de la **mayonnaise**.

Bon appétit !

Râpez le fromage et l'ail. Coupez la laitue. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail, 3 cc de moutarde, 3 cs de mayonnaise et 3 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la laitue. Garnissez des noix et de fromage.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Paella classique garnie de crevettes et poulet

chorizo, haricots verts et salade de tomate

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Poivron

Curcuma en poudre

Paprika fumé en poudre

Concentré de tomate

Riz pour risotto

Citron

Tomate

Crevettes

Dés de chorizo

Carotte

Oignon

Émincés de poulet aux épices méditerranéennes

Haricots verts

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

La *paella* est originaire de la région de Valence (Espagne) et signifie "poêle" en valencien.

+ Pain à l'ail au fromage

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grand wok ou sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crevettes* (g)	80	120	180	240	300	360
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	50	100	150	200	250	300
Haricots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3197 /764	390 /93
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	7,4	0,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	15,1	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,7	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**. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles et le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !). Taillez la **tomate** en quartiers et mélangez-les dans le bol avec, par personne : 1 cc de vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, la **carotte** et, par personne : 1 cc de **curcuma moulu** et 1 cc de **paprika en poudre**. Faites revenir 3 minutes. Ajoutez le **poivron** et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3. Cuire le riz

Ajoutez le **concentré de tomate** et faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ensuite le **riz pour risotto**, 200 ml de bouillon par personne et portez à ébullition (vous utiliserez le reste du bouillon plus tard). Laissez cuire le **riz** 20 à 25 minutes à petit bouillon à couvert. Pendant ce temos, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3 morceaux de taille égale. Ajoutez les **haricots verts** au **riz** dans les 8 dernières minutes de cuisson de ce dernier. Remuez régulièrement.

4. Cuire

Coupez le **citron** en quartiers. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire le **poulet**, le **chorizo** et les **crevettes** 3 minutes (voir conseil).

Conseil : *Les crevettes et le poulet n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade. Ils continueront de cuire dans la paella.*

5. Mélanger

Retirez le couvercle du wok/sauteuse contenant le **riz** et ajoutez-y le reste du bouillon, les **crevettes**, le **poulet**, le **chorizo** - graisse de cuisson comprise. Mélangez bien et réchauffez le tout. Laissez cuire doucement encore 3 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** et les **crevettes** soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.

6. Servir

Servez la **paella** sur les assiettes et pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Accompagnez du reste de **citron** et de la **salade de tomate**.

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

Bon appétit !

Ciselez les herbes fraîches et émincez l'ail. Râpez le fromage. Mélangez le beurre avec les herbes, l'ail, 4 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez la baguette en tranches et tartinez-les de beurre aux herbes. Disposez le fromage sur le pain et enfournez 8 à 10 minutes.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Steak en sauce au poivre et pommes de terre poêlées

haricots verts et tomates séchées

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.

Steak

Sauce au poivre noir

Pommes de terre en rondelles

Haricots verts

Oignon

Tomates séchées

Romarin frais

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

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

+ Pain tomate-mozzarella

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au poivre noir* (g)	50	100	150	200	250	300
Pommes de terre en rondelles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées* (g)	30	50	70	100	120	150
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	495 /118
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	19,8	3,1
Glucides (g)	45	7
Dont sucres (g)	9	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	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 (voir conseil).
- Pour les **haricots verts**, portez un fond d'eau à ébullition dans la sauteuse et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Faites cuire les **haricots verts** "al dente", soit 4 à 6 minutes à couvert. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et réservez-les.

Conseil : *Pour un résultat encore meilleur, sortez le/ steak ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Retirez-en l'emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.*

2. Cuire les pommes de terre

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !).
- Coupez les **tomates séchées** en petits morceaux. Retirez les feuilles du **romarin** des brins et ciselez-les finement.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **rondelles de pommes de terre** et le **romarin** puis faites cuire 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez éventuellement 2 poêles.*

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire les haricots verts

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse des **haricots verts** et cuire l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez-y à nouveau les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes. Ajoutez-y les **tomates séchées** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu vif.
- Déposez-y le **steak** dès que le beurre est très chaud. Faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).

Conseil : *Faites cuire le steak plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.*

4. Servir

- Retirez le **steak** de la poêle, assaisonnez-le de poivre et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Réchauffez la **sauce au poivre noir** dans la poêle du **steak** à feu moyen-vif 1 minute en remuant.
- Servez les **rondelles de pommes de terre** sur les assiettes. Coupez le **steak** à contre-fil en fines tranches et disposez-les à côté des **pommes de terre**.
- Versez la **sauce au poivre** sur la **viande**. Accompagnez des **haricots verts**.

Bon appétit !

Coupez le pain en deux dans la longueur et les tomates en deux. Ciselez le basilic. Déchirez la mozzarella en petits morceaux. Mélangez la passata avec les épices italiennes, la moitié du basilic, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Étalez le mélange sur le pain. Disposez la mozzarella et la tomate par-dessus. Enfournez 6 à 8 minutes à 200°C. Garnissez du basilic restant.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tacos au cabillaud et crème d'avocat

salsa de grenade & fenouil et chips de tortilla au piment doux

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Mini-tortilla

Filet de cabillaud

Fenouil

Grenade

Avocat

Oignon

Piment vert

Coriandre fraîche

Épices mexicaines

Fromage grec

Chips de tortilla au piment doux

Citron vert

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

S'il vous reste des graines de grenade, garnissez-en votre toast à l'avocat. La combinaison grenade-avocat est un régal pour les papilles comme pour les yeux.

+ Mousse au chocolat noir

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol haut, mixeur plongeant, grand bol, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4075 /974	713 /170
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	13,5	2,4
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	13,6	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre et retirez-en le cœur dur. Coupez-le ensuite en fines tranches. Épépinez le **piment vert** et ciselez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le grand bol, mélangez, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cc de sucre. Ajoutez-y le **fenouil** et le **piment vert** puis mélangez bien. Réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

2. Préparer la crème d'avocat

Coupez le **citron vert** en 6 quartiers. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau (scannez ci-dessous !). Ajoutez-en la chair ainsi que la moitié du **fromage grec** et la de la **coriandre** au bol profond. Pressez-y le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

3. Cuire le poisson

Épongez le **cabillaud** avec l'essuie-tout. Arrosez-le de ½ cs d'huile d'olive par personne, frottez-le des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) assaisonnez-le de sel et de poivre. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Réchauffer les tortillas

Enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et passez-les au four 4 à 6 minutes.

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

5. Apprêter la salsa

Faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail en la pressant pour entendre les **pépins** craquer. Coupez-la en deux et retirez-en les **pépins** de la peau. Émincez l'**oignon**. Mélangez les **pépins** de **grenade** et l'**oignon** avec le **fenouil**. Assaisonnez le tout de sel et de poivre à votre goût.

6. Servir

Ciselez finement le reste de la **coriandre**. Émiettez le reste de **fromage grec**. Tartinez chaque **tortilla** avec 1 cs de **crème** d'**avocat**. Déposez-y un peu de **poisson** et de **salsa de grenade & fenouil**. Garnissez de **coriandre** et **fromage grec**. Accompagnez des **chips tortilla**, du reste de **crème** d'**avocat**, de **salsa** ainsi que des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

Envie d'un dessert ? Cela tombe bien, car vous en avez sélectionné un assorti à cette recette. Continuez de vous régaler !
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pain de viande festif bardé de lard et jus à l'oignon

purée de pommes de terre, chou-fleur et choux de Bruxelles rôtis

Premium

Durée de préparation : 60 - 70 min.

- Oignon
- Romarin frais
- Noix de muscade
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes
- Chapelure panko
- Parmigiano Reggiano
- Thym séché
- Lard
- Crème liquide
- Gouda vieux râpé
- Chutney piquant aux oignons
- Pomme de terre

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

La viande hachée épicée de ce plat est une explosion de saveurs ! Piment de Cayenne, carvi, cardamome... Ils assaisonnent ce pain de viande à merveille.

+ Pain à l'ail au fromage

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, grand bol, 2x plat à four, casserole, presse-purée, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pointe(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Choux de Bruxelles* (g)	75	150	225	300	375	450
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	150	300	450	600	750	900
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Crème liquide (g)	40	75	115	150	190	225
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
A ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5657 /1352	540 /129
Lipides total (g)	76	7
Dont saturés (g)	34,2	3,3
Glucides (g)	104	10
Dont sucres (g)	29,1	2,8
Fibres (g)	21	2
Protéines (g)	58	6
Sel (g)	4,2	0,4

Allergènes

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

2024-S12

1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Râpez le **Parmigiano Reggiano**. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Râpez 1,5 pointe de **noix de muscade** par personne. Dans le bol, mélangez la **viande hachée**, la **chapelure panko**, le **Parmigiano Reggiano**, le **romarin** et la moitié de l'**oignon**. Ajoutez-y le lait, la moitié de la moutarde et ½ cc de **thym** par personne. Salez et poivrez.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer le pain de viande

Malaxez bien la **viande hachée** pour bien tout mélanger et pétrissez-la en forme de **pain**. Disposez-le dans le plat à four, bardez-le du **lard** et enduisez-le de ½ cs de beurre par personne. Recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium et enfournez 25 minutes. Retirez alors la feuille d'aluminium et arrosez le **pain de viande** de graisse de cuisson puis remettez-le au four 15 à 25 minutes. Pendant ce temps, pour le **chou-fleur**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.

3. Préparer les légumes

Taillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **chou-fleur** 5 minutes dans la casserole puis égouttez-le et ajoutez-le au 2e plat à four. Lavez les **choux de Bruxelles**, retirez-en la base dure puis coupez-les en deux. Dans le grand bol, composez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir, le miel, ½ cs d'huile d'olive et ¼ cc de **thym séché** par personne. Salez et poivrez à votre goût. Mettez les **choux de Bruxelles** dans le bol et mélangez bien.

4. Rôtir les légumes

Disposez les **choux de Bruxelles** sur un côté de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 25 à 30 minutes au-dessus du **pain de viande**. Mélangez le **chou-fleur** avec la **crème liquide**, le **fromage vieux** et la moitié de la **noix de muscade** râpée. Salez et poivrez. Enfournez-le 25 à 30 minutes à côté des **choux de Bruxelles** lors des 15 à 20 dernières minutes de cuisson de ceux-ci.

5. Cuire

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole du **chou-fleur**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**. Coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Pendant ce temps, dans la petite casserole en inox, faites chauffer ¼ cs de beurre par personne à feu moyen et cuire le reste de l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le **chutney d'oignon** et, par personne : 50 ml d'eau et ⅛ de bouillon cube. Portez à ébullition et laissez réduire le jus 6 à 8 minutes à petit bouillon.

6. Servir

Égouttez les **pommes de terre** et écrasez les au presse-purée en **purée** épaisse avec, par personne : ½ cs de beurre, le reste de la moutarde et 1 filet de lait pour d'onctuosité. Assaisonnez du reste de **noix de muscade**, de sel et poivre à votre goût. Servez le **pain de viande** et les **légumes rôtis** sur les assiettes. Accompagnez de la **purée de pommes de terre** et du **jus à l'oignon**.

Bon appétit !

Ciselez les herbes fraîches et émincez l'ail. Râpez le fromage. Mélangez le beurre avec les herbes, l'ail, 4 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez la baguette en tranches et tartinez-les de beurre aux herbes. Disposez le fromage sur le pain et enfournez 8 à 10 minutes.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Conchiglie au pesto rouge et poivron, garnies de fromage de chèvre affiné

roquette, basilic et graines de courge

Famille | Végé | Rapido | Premium

Durée de préparation : 20 - 30 min.

Oignon

Poivron

Tomate

Conchiglie

Fromage de chèvre affiné

Basilic frais

Pesto rouge

Roquette

Graines de courge

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

Aujourd'hui, vous utilisez du pesto rouge (et non le vert classique) pour cuisiner ces pâtes. Préparé à partir de tomates séchées, il assaisonne très bien ce plat.

+ Pain tomate-mozzarella

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage de chèvre affiné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4121 /985	887 /212
Lipides total (g)	59	13
Dont saturés (g)	19,6	4,2
Glucides (g)	77	17
Dont sucres (g)	9,4	2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1. Découper et cuire

- Préchauffez le four à 200°C. Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et et détaillez le **poivron** (scannez ci-dessous !) et la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Cuire les légumes

- Déposez le **fromage de chèvre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y le **poivron**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.

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

3. Préparer la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok ou à la sauteuse. Réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la **mâche** à la vinaigrette.

4. Servir

- Servez la **mâche** sur les assiettes et déposez les **conchiglie** par-dessus.
- Déposez-y un **fromage de chèvre**.
- Garnissez le plat de **graines de courge** et du **basilic**.

Bon appétit !

Coupez le pain en deux dans la longueur et les tomates en deux. Ciselez le basilic. Déchirez la mozzarella en petits morceaux. Mélangez la passata avec les épices italiennes, la moitié du basilic, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Étalez le mélange sur le pain. Disposez la mozzarella et la tomate par-dessus. Enfournez 6 à 8 minutes à 200°C. Garnissez du basilic restant.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pain plat libanais garni de bœuf haché et lebné

zaatar, fromage à griller, menthe et persil

Street food | Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.

- Pain plat libanais
- Lebné
- Bœuf haché aux épices orientales
- Zaatar
- Tomate
- Mélange de carottes et oignons prédécoupés
- Fromage à griller
- Mesclun
- Sauce tahini
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Persil plat et menthe frais

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

Le lebné - fromage frais à base de yaourt égoutté - donne une touche de fraîcheur à ce plat très savoureux.

+ Salade à la César

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Labné* (g)	60	120	180	240	300	360
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	3	5	5
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	150	300	450	600	750	900
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5192 /1241	769 /184
Lipides total (g)	67	10
Dont saturés (g)	32,2	4,8
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	15,5	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	61	9
Sel (g)	5,5	0,8

Allergènes

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

1. Préparer

- Émincez finement le **mélange de carotte et d'oignon prédécoupés**.
- Effeuillez la **menthe** et le **persil**. Ciselez-en finement les feuilles.
- Coupez la **tomate** en deux puis en rondelles (scannez ci-dessous !).
- Râpez le **fromage à griller** à la râpe à gros trous ou coupez-le finement.

Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

2. Préparer la garniture

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **mélange de carotte et d'oignon** puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le **bœuf haché**, les **épices du Moyen-Orient** puis faites cuire 3 minutes.
- Éteignez le feu et incorporez le **fromage à griller râpé** à la **viande hachée** (voir conseil).

Conseil : *Le fromage à griller est naturellement assez salé. N'ajoutez pas de sel sans goûter d'abord lorsque vous cuisinez.*

3. Réchauffer le pain plat

- Faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et réchauffez-y le **pain plat** 1 à 2 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez le **lebné**, la **sauce tahini**, les **herbes fraîches,** le vinaigre de vin blanc et 1 cc d'eau par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Tartinez le **pain plat** avec la **sauce** en laissant 1 cm libre sur les bords.

Le saviez-vous ? *Le tahini est préparé à partir de graines de sésame et est riche en calcium, fer et graisses insaturées.*

4. Servir

- Saupoudrez le **pain plat** de **zaatar** et répartissez le mélange de **viande hachée** dessus.
- Déposez la **tomate** et le **mesclun** sur le **pain plat**.
- Enroulez le **pain plat**.

Bon appétit !

Râpez le fromage et l'ail. Coupez la laitue. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail, 3 cc de moutarde, 3 cs de mayonnaise et 3 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la laitue. Garnissez des noix et de fromage.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.