Penne au poulet en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique 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)	3272 /782	687 /164
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	14,2	3
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	10,8	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz brun et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Sauce au chili sucrée et épicée


Fleurettes de chou-fleur


Gousse d'ail


Riz brun cuisson rapide


Épinards


Carotte


Oignon rouge


Mini-concombre


Mayonnaise

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 /685	399 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4,6	0,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	11	2
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

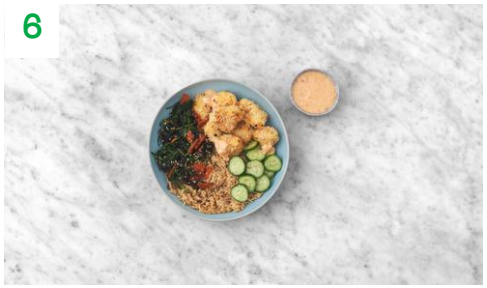
5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

Couscous perlé au merlu & dés de fromage aux herbes

concombre, poivron et mâche

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido En forme




Filet de merlu


Mini-concombre


Poivron


Oignon rouge


Mâche


Dés de fromage aux herbes


Mélange d'épices siciliennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1703 /407	303 /72
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	8,8	1,6
Glucides (g)	15	3
Dont sucres (g)	13,1	2,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en dés (voir conseil).

Conseil : *Vous servez ici le poivron cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le poulet à l'étape suivante.*

2



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson avec l'oignon et les épices siciliennes 3 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche, le concombre, le poivron, l'oignon, le fromage et le couscous perlé. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez le tout sur les assiettes.

Spaghetti complets au pesto d’épinards maison

tomates rôties et pecorino

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido Végétarien




Spaghetti complets


Gousse d'ail


Oignon rouge


Mini-tomates roma


Jeunes pousses d'épinards


Roquette


Basilic frais


Citron


Noix de cajou grillées


Pecorino râpé AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	180	250	305	375
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 /890	811 /194
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	11,6	2,5
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	13,2	2,9
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
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 200°C.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Effeuillez le basilic et pressez le citron.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Rôtir les tomates

- Transférez les tomates et l'oignon dans un plat à four. Arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement, puis enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.

3



Préparer le pesto

- Dans un bol profond, ajoutez les épinards, l'ail, les feuilles de basilic, les noix de cajou et la moitié du fromage.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de citron et 1/2 cs de liquide de cuisson des pâtes.
- Réduisez le tout au mixeur plongeant en pesto homogène. Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Mélangez le pesto d'épinards aux spaghetti à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette sur les assiettes.
- Déposez-y les spaghetti et tomates rôties.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four.
- Garnissez du reste de fromage.

Burger de sanglier teriyaki & slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Burger de sanglier


Ciabatta blanche


Pomme de terre


Oignon rouge


Concombre


Chou rouge, blanc et carotte


Sauce teriyaki

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (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)	4075 /974	569 /136
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	14,4	2
Glucides (g)	102	14
Dont sucres (g)	24,6	3,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les pommes de terre en dés et dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, saupoudrez-les de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles.

2



Préparer le slaw

- Dans un bol, mélangez le concombre avec le sucre, la moitié du vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le reste de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le chou blanc et la carotte. Salez et poivre à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez la ciabatta 5 à 7 minutes.

3



Cuire le burger

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la sauce teriyaki.
- Taillez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le burger avec l'oignon 2 minutes de chaque côté.
- Versez ensuite la sauce teriyaki au miel sur le burger et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la du burger, de la salade de chou relevée et de quelques rondelles de concombre.
- Servez les pommes de terre ainsi que le reste du concombre aigre-doux et de la salade de chou à côté du burger sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de gomasio.

Burger de poisson & salade de grenailles au yaourt à l'aneth

mesclun & radis, quartiers de citron

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Burger de poisson pané


Grenailles


Concombre


Citron


Aneth frais


Oignon


Radis


Yaourt entier bio


Mesclun

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4159 /994	497 /119
Lipides total (g)	58	7
Dont saturés (g)	8,8	1,1
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	18	2,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Coupez le concombre en fines rondelles. Mettez-les dans un grand bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien. Faites-le dégorger 10 minutes. Ensuite, égouttez-le.

2



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le burger 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'aneth.
- Pressez la moitié du citron, puis coupez le reste en quartiers.
- Retirez les fanes de radis, puis coupez les radis en rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le sucre et la moitié de l'oignon et du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez le mesclun, les radis et un peu de jus de citron à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service.

4



Servir

- Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec la mayonnaise, l'aneth, la moutarde ainsi que le reste d'oignon et de vinaigre de vin blanc. Ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Ajoutez-y le concombre et les grenailles. Mélangez, puis salez et poivrez.
- Servez le tout sur les assiettes et accompagnez des quartiers de citron.

Cheeseburger végé & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Grenailles


Laitue


Tomate


Oignon rouge


Cornichons en morceaux


Sauce Worcestershire


Cheddar râpé


Le Burger du Boucher Végétarien®

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Le Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	473 /113
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	11,7	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

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

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

2



Couper les légumes

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

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

3



Préparer la sauce

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

4



Cuire le burger

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

5



Préparer la salade

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

6



Servir

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

Wraps au poulet haché au zaatar & fines herbes

fromage frais à l'orange, salsa acidulée et sumac

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Tortillas


Zaatar


Sumac


Oignon


Tomate


Orange


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Poivron vert pointu


Poulet haché aux épices


Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3787 /905	656 /157
Lipides total (g)	59	10
Dont saturés (g)	13,7	2,4
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	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.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez-en le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

bœuf haché bio | penne, mini-tomates Roma et basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Mini-tomates roma


Bœuf haché bio


Gousse d'ail


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2322 /555	439 /105
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	24	5
Dont sucres (g)	20,2	3,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

Saumon bio | sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Saumon bio avec peau


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2092 /500	500 /120
Lipides total (g)	33	8
Dont saturés (g)	4,6	1,1
Glucides (g)	23	5
Dont sucres (g)	17,7	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	7
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Steak bio | fromage à la grecque & oignon mariné

boulgour aux épinards, poivron et tomate

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Oignon rouge


Poivron


Tomate


Fromage à la grecque


Épices italiennes


Épinards


Steak bio


Boulgour

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (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)	3807 /910	731 /175
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	11,2	2,1
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Mettez le boulgour dans une casserole et recouvrez-le d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



Mariner l'oignon

- Dans un bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, puis salez et poivrez. Mélangez bien, puis réservez, en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le reste du vinaigre de vin rouge.

3



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les épices italiennes et le reste de l'oignon 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les épinards, la tomate, l'oignon mariné, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra au boulgour. Mélangez bien.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise, puis émiettez-y le fromage pour terminer.

Saumon bio | sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Grenailles


Carotte


Saumon bio avec peau


Carotte jaune


Oignon rouge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2929 /700	421 /101
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	22,2	3,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les grenailles

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

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

2



Couper les légumes

- Dispersez les grenailles sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Coupez les carottes en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez 1/2 brin de thym par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles. Mélangez le miel avec la moutarde dans un petit bol.

3



Laisser mijoter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les carottes 1 minute.
- Ajoutez-y l'ail, le thym, la cassonade et le bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la sauce miel-moutarde.
- Placez le poisson sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les grenailles.
- Servez le poisson sur les assiettes avec les grenailles rôties et les carottes.

Salade de nouilles au haché végé à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme



- Gousse d'ail
- Haché végé
- Purée de gingembre
- Sauce asiatique douce
- Ketjap
- Piment rouge
- Oignon rouge
- Concombre
- Tomates prunes
- Coriandre fraîche
- Cacahuètes non salées
- Nouilles udon fraîches
- Citron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap (g)	20	40	60	80	100	120
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2368 /566	421 /101
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	31	5,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron en 4.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec le ketjap, l'ail, la purée de gingembre et le sucre.
- Ajoutez-y le jus d'1 quartier de citron par personne, puis mélangez bien.

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Taillez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Ciselez finement la coriandre.
- Mélangez le concombre, la tomate, l'oignon et la coriandre dans un saladier.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape 3.*

Le saviez-vous ? *Le concombre de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les nouilles udon et 2/3 de la sauce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez le contenu du wok/sauteuse au saladier, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et garnissez des cacahuètes. Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de sauce, puis salez et poivrez à votre goût.
- Apprêtez avec le piment rouge et/ou un peu de sauce soja à votre convenance.

Mijoté de bœuf & cacahuètes à la ghanéenne

bœuf haché bio | riz, patate douce, citron vert et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido



- Riz basmati
- Carotte
- Épinards
- Pâte pour tagine
- Patate douce
- Oignon rouge
- Beurre de cacahuètes
- Mélange d'épices africaines
- Bœuf haché bio
- Citron vert

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box : la pâte pour tagine associe des épices chaleureuses, la douceur de l'abricot, de la tomate et de l'ail, apportant ainsi une saveur riche, à la fois douce et salée, à tous vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte pour tagine (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3966 /948	459 /110
Lipides total (g)	45	5
Dont saturés (g)	14,4	1,7
Glucides (g)	97	11
Dont sucres (g)	15,1	1,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	3,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert.
- Éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Lavez bien ou épluchez la patate douce et la carotte, puis coupez-les en dés d'1 cm.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et cuire la carotte et la patate douce avec 1 filet d'eau 5 minutes, à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et ajoutez-le à la sauteuse.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 2 à 3 minutes, en l'émiettant avec une fourchette.
- Incorporez les épices africaines et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Apprêter

- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le bouillon, le beurre de cacahuètes et la pâte pour tagine, puis mélangez bien et portez à ébullition.
- Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à feu moyen-vif, jusqu'au moment du service.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.

4



Servir

- Servez le riz sur des assiettes et garnissez-le du mijoté de bœuf.
- Parsemez de zeste de citron vert à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Soupe façon harira aux pois chiches rôtis

pain pita complet, labné et épices africaines

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Lentilles


Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Gingembre frais


Persil plat frais


Labné


Pois chiches


Épices pour BBQ


Morceaux de dattes séchées


Pain pita complet


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Pois chiches (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pain pita complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 /779	405 /97
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	3,8	0,5
Glucides (g)	95	12
Dont sucres (g)	29,7	3,7
Fibres (g)	33	4
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,5	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 et préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez le gingembre. Émincez grossièrement l'oignon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron pointu en petits dés.

Conseil de santé : *Cette recette a une teneur élevée en sel. Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par de l'eau bouillante.*

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le gingembre, l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron pointu et les morceaux de dattes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Préparer les pois chiches

- Égouttez les pois chiches et réservez-en la moitié pour plus tard.
- Séchez le reste des pois chiches avec de l'essuie-tout.
- Ajoutez-les à un bol, puis mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.

4

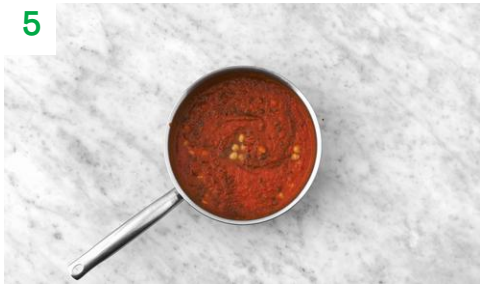


Enfourner le pain pita

- Étalez les pois chiches assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Enfournez le pain pita 4 à 6 minutes, ou passez-le au grille-pain.
- Ciselez grossièrement le persil.
- Égouttez les lentilles.

Option airfyer : *Faites cuire le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez les épices africaines à la soupe et mixez-la au mixeur plongeant.
- Incorporez-y ensuite les lentilles et les pois chiches réservés.
- Goûtez la soupe et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez du labné et du persil.
- Accompagnez du pain pita.

Courge butternut Tikka Masala & chutney de mangue

riz brun, amandes effilées et haricots verts

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien



- Courge butternut
- Riz brun cuisson rapide
- Gousse d'ail
- Oignon
- Haricots verts
- Concentré de tomate
- Pâte Tikka Masala
- Crème fraîche épaisse
- Chutney de mangue

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! La pâte tikka masala offre une base aromatique riche en épices indiennes. Elle est parfaite pour préparer un plat onctueux aux notes douces et réconfortantes.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courge butternut* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	75	150	200	300	350	450
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâte Tikka Masala (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3314 /792	394 /94
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	8,5	1
Glucides (g)	113	13
Dont sucres (g)	15,5	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez la courge butternut et séparez la partie allongée de la partie ronde. Coupez la partie ronde en deux dans le sens de la longueur, puis retirez les graines et la partie filandreuse à l'aide d'une cuillère.
- Coupez la courge butternut en dés d'1 cm.

2



Rôtir la courge butternut

- Répartissez la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien puis enfournez 18 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en trois.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et la pâte tikka masala. Faites revenir 1 minute, puis ajoutez le bouillon et les haricots verts.

4



Servir

- Portez le curry à légère ébullition, puis baissez le feu et laissez-le cuire 8 à 10 minutes.
- Retirez-le du feu, puis incorporez la crème fraîche, la courge butternut, le chutney de mangue et 1 filet d'eau si nécessaire.
- Servez le riz dans des bols et déposez le curry dessus.
- Garnissez d'amandes effilées pour terminer.

Bowl bibimbap de poulet au gochujang

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Carotte


Gousse d'ail


Haricots verts


Gochujang


Riz jasmin


Poulet haché aux épices


Oignon rouge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2452 /586	407 /97
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	3,2	0,5
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	19,8	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis réservez 5 minutes, toujours à couvert.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Taillez de fins rubans de carotte avec un éplucheur ou un rabot à fromage.
- Dans un petit bol, mélangez la carotte avec l'oignon, le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts.

Le saviez-vous ? *Les haricots verts de cette recette contiennent est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



Poêler les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu vif et cuire les haricots verts 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez-y la moitié de l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y 1 filet d'eau et faites cuire 4 à 5 minutes, à couvert.
- Réservez les haricots verts hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.

4



Cuire le haché

- Dans la même poêle, faites cuire le haché 3 minutes à feu moyen-vif, en l'émiettant.
- Ajoutez-y le reste d'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le miel, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Versez cette sauce dans la poêle, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.

6



Servir

- Versez la marinade de la carotte sur le riz. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.
- Servez le riz dans des bols. Déposez les ingrédients préparés à côté.

Boulgour aux crevettes & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Boulgour


Fromage à la grecque


Orange


Crevettes


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2489 /595	511 /122
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	9,5	1,9
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	19,8	4,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les crevettes et la moitié des épices africaines. Poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

Vol-au-vent au curry de poulet

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Aiguillettes de poulet


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 /789	557 /133
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	23,1	3,9
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles et le poulet en lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez-les tous les trois à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

Poulet et orzotto « alla melanzane »

aubergine, Parmigiano Reggiano et épices italiennes

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Orzo au blé complet


Gousse d'ail


Oignon rouge


Aubergine


Épices italiennes


Parmigiano Reggiano AOP


Cubes de tomates au basilic


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

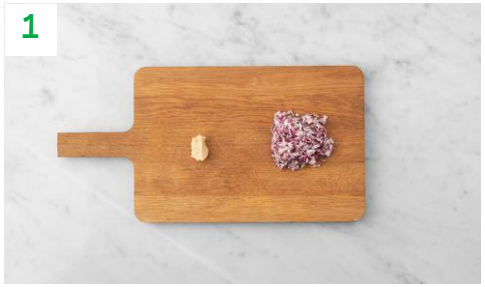
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3427 /819	449 /107
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	10,5	1,4
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	25,3	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm et ajoutez-les à un bol.
- Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 bon d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes.
- Réservez-la hors de la poêle.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les épices italiennes 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et l'orzo, puis faites cuire 1 minute en remuant.
- Déglacez avec les cubes de tomate et le vinaigre balsamique. Ajoutez-y le sucre, puis laissez réduire 2 à 3 minutes en remuant.

4



Cuire l'orzotto

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez à ébullition.
- Réduisez le feu et laissez mijoter 15 à 17 minutes, ou jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Remuez régulièrement pour qu'il ne colle pas et ajoutez plus d'eau s'il s'assèche trop vite.

5



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour l'aubergine à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

6



Servir

- Lorsque l'orzotto est cuit, ajoutez-y la moitié de l'aubergine et du Parmigiano Reggiano. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Steak de cerf en sauce crémeuse au portobello

purée de pommes de terre à l'ail et frites de carotte

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Pomme de terre


Carotte jaune


Carotte


Portobello


Oignon


Gousse d'ail


Steak de cerf


Graines de moutarde jaune


Crème liquide

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte jaune* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3565 /852	530 /127
Lipides total (g)	53	8
Dont saturés (g)	24,1	3,6
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	10,4	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les carottes

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C. Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Taillez les carottes en frites d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.

2



Couper les légumes

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Coupez le portobello en petits dés. Émincez l'oignon. Pelez l'ail.
- Faites cuire les pommes de terre 10 minutes dans la casserole, puis ajoutez-y la gousse d'ail et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez.

3



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et l'ail avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée.
- Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud à feu doux.

4



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Remettez la poêle sur le feu et faites-y fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'oignon, le portobello et les graines de moutarde, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé. Ajoutez ensuite la crème, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien. Laissez réduire et épaissir 1 à 2 minutes.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le steak et la purée de pommes de terre à l'ail sur les assiettes.
- Déposez-y la sauce crémeuse au portobello.
- Accompagnez des frites de carottes.

Salade d'orzo au fromage à griller caramélisé au miel

tomates rôties, citron et thym

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Végétarien




Orzo au blé complet


Oignon rouge


Gousse d'ail


Concombre


Mélange d'épices siciliennes


Persil plat frais


Fromage à griller


Thym séché


Citron


Mini-tomates roma

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3406 /814	690 /165
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	24	4,9
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	28	5,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,6	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'orzo et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et l'ail en fines tranches. Détaillez le concombre en dés.

Conseil : *Si vous préférez déguster l'orzo tiède, rincez-le à l'eau après cuisson.*

2



Rôtir les tomates

- Mélangez l'oignon, l'ail et les tomates dans un plat à four. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez 15 minutes.
- Épongez le fromage avec de l'essuie-tout, puis coupez-en 3 tranches par personne.
- Pressez le citron et ciselez finement le persil.

3



Cuire le fromage

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le fromage 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Ajoutez-y la moitié du miel, le thym et poivrez.
- Déglacez la poêle avec 1/2 cs de jus de citron par personne.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, servez la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez l'orzo avec le concombre, les légumes rôtis, les épices siciliennes, l'huile d'olive vierge extra, le reste de miel, 2/3 du persil et 1 cs de jus de citron par personne.
- Servez la salade d'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le fromage.
- Garnissez du persil restant.

Sauté de crevettes, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Crevettes


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Coriandre fraîche


Graines de sésame


Nouilles complètes


Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	2544 /608	574 /137
Lipides total (g)	17	4
Dont saturés (g)	5,4	1,2
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	15,6	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	4,9	1,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

Émincés de cuisse de poulet laqués & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme




Boulgour


Émincés de cuisse de poulet


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4761 /1138	405 /97
Lipides total (g)	75	6
Dont saturés (g)	23,7	2
Glucides (g)	88	7
Dont sucres (g)	25,3	2,1
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	33	3
Sel (g)	3,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

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

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Curry aux émincés façon poulet relevés & sauce au lait de coco

riz, poivron et coriandre

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme




Riz jasmin


Poivron


Lait de coco


Sauce soja


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


Émincés vegan façon poulet


Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(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
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3674 /878	592 /141
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	22,8	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,4	0,5

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 une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y les émincés façon poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

Courgette & mijoté crémeux aux haricots

riz brun, pesto et Grana Padano

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !




Bâtonnets de poivron


Courgette


Oignon rouge


Gousse d'ail


Passata


Copeaux de Grana Padano AOP


Riz brun cuisson rapide


Crème fraîche épaisse


Mélange d'épices siliciennes


Pesto

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 /776	608 /145
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	12,6	2,4
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	17,8	3,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

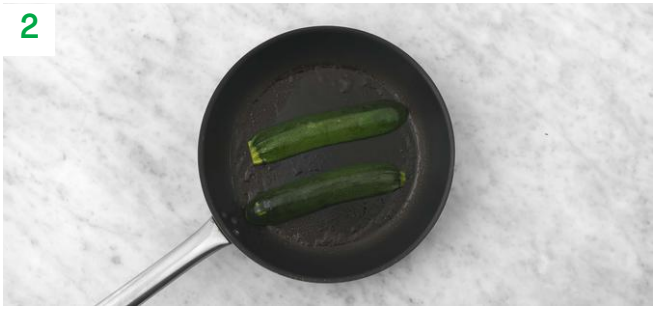
1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à ne pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire les bâtonnets de poivron avec l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez réduire 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4



Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

Cuisiné en 5 min. : Tacos au poulet, guacamole & fromage à la grecque

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min.

Famille Rapido





Poulet haché aux épices mexicaines



Pâte birria



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes



Guacamole



Maïs conserve



Fromage à la grecque



Mini-tortilla



Chou rouge, blanc et carotte

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4489 /1073	824 /197
Lipides total (g)	67	12
Dont saturés (g)	18,4	3,4
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	12,9	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	5	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le haché

- Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec le maïs, la pâte birria et la moitié des épices péruviennes 4 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le slaw

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices péruviennes.
- Ajoutez le mélange chou-carotte, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Déposez les tortillas sur une assiette résistante à la chaleur et passez-les au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Émiettez le fromage.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table.
- Laissez chacun composer ses tacos à sa guise.

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Spaghetti complets


Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	22,6	4,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	45	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

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les spaghetti et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Servez les spaghetti en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

Focus sport : Riz et curry aux pois chiches & patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Riz brun cuisson rapide


Patate douce


Pois chiches


Gousse d'ail


Oignon


Gingembre frais


Épinards


Cubes de tomate


Coriandre et menthe fraîches


Lait de coco


Chutney de mangue

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	3828 /915	424 /101
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	15,8	1,7
Glucides (g)	129	14
Dont sucres (g)	22,7	2,5
Fibres (g)	25	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Serviz le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.

Focus sport : Double cheeseburgers de poulet en sauce façon marinara

avec minimum 50g de protéine par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Ricotta


Gousse d'ail


Ciabatta blanche


Passata


Hello Buon Appetito


Panais


Carotte


Mozzarella râpée


Hello Provence


Roquette et mâche


Pomme de terre


Mélange d'herbes à l'ail


Fromage à la grecque


Chapelure panko

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fromage à la grecque* (g)	20	40	60	80	100	120
Chapelure panko (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3661 /875	526 /126
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	15,3	2,2
Glucides (g)	87	12
Dont sucres (g)	16,3	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	54	8
Sel (g)	4,8	0,7

Allergènes

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

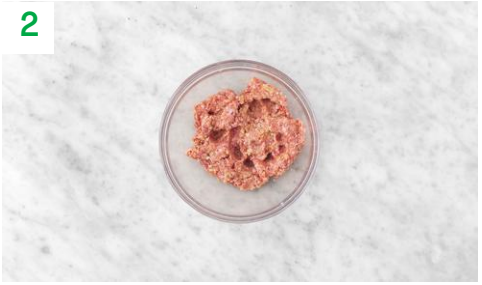
1



Préparer

- Péchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre, la carotte et le panais en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive, puis parsemez d'herbes Hello Provence. Salez, poivrez, puis remuez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



Préparer les burgers

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le hâché avec le panko, la ricotta et la moitié de l'ail frais et du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez.
- Formez 2 burgers par personne.

3



Cuire les burgers

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les burgers 2 à 3 minutes de chaque côté (voir Conseil).
- Réservez-les hors de la poêle.
- Faites revenir le reste de l'ail 1 minute dans la même poêle.

Conseil : *les burgers n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade, ils finiront de cuire dans la sauce.*

4



Préparer la sauce

- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis ajoutez la passata et le Hello Buon Appetito. Mélangez bien et portez à ébullition.
- Portez le feu sur doux, puis couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Déposez les burgers dans la sauce et recouvrez-les de la mozzarella râpée.
- Laissez mijoter à couvert 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les burgers soient cuits à cœur.

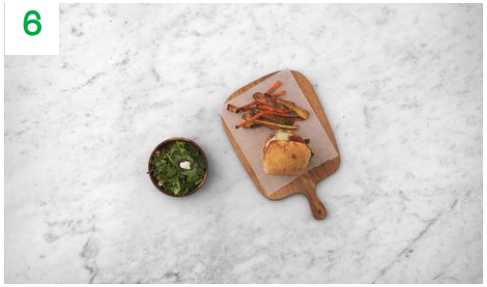
5



Apprêter

- Coupez les petits pains en deux et passez-les au four 3 à 5 minutes.
- Dans un bol, mélangez la salade avec le reste du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Parsemez le reste du mélange ail & fines herbes sur les frites, puis mélangez bien.

6



Servir

- Déposez un peu de salade sur la base des petits pains.
- Garnissez-les des burgers et de la sauce.
- Servez les burgers avec les frites et accompagnez-les du reste de la salade.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Fusilli complets au bœuf haché

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf 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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique 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)	3527 /843	741 /177
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,5	3,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

Wraps complets au porc haché & fines herbes

fromage crémeux à l'orange, salsa acidulée et sumac

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme



- Tortilla au blé complet
- Zaatar
- Sumac
- Oignon
- Tomate
- Orange
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Persil plat et menthe frais
- Poivron vert pointu
- Viande de porc fermier hachée
- Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4025 /962	698 /167
Lipides total (g)	68	12
Dont saturés (g)	17,8	3,1
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	16,4	2,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	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.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

Le saviez-vous ? *Le haché de cette recette contient du potassium, un minéral qui contribue au bon fonctionnement des muscles.*

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

fusilli complets, mini-tomates Roma et basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme




Mini-tomates roma


Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Basilic frais


Gousse d'ail


Fusilli complètes


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 /756	531 /127
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

Saumon sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz brun, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Filet de saumon


Sauce hoisin


Riz brun cuisson rapide


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3092 /739	710 /170
Lipides total (g)	33	8
Dont saturés (g)	5,1	1,2
Glucides (g)	81	19
Dont sucres (g)	18,8	4,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3,2	0,7

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 le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Boulgour aux émincés végés façon poulet & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Boulgour


Émincés vegan façon poulet


Orange


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2548 /609	551 /132
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6,1	1,3
Glucides (g)	85	18
Dont sucres (g)	20	4,3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

Vol-au-vent au curry de crevettes

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Crevettes


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3088 /738	540 /129
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	22,6	3,9
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,8	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. Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez-les tous les trois dans la sauteuse, puis ajoutez les crevettes et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

Sauté d'émincés végés façon poulet, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido Végétarien




Émincés vegan façon poulet


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Coriandre fraîche


Graines de sésame


Nouilles complètes


Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3954 /945	752 /180
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	15,6	3
Glucides (g)	96	18
Dont sucres (g)	21,5	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	9,8	1,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour y faire cuire les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 6 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

Crevettes laquées & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme



- Boulgour
- Crevettes
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron
- Concombre
- Persil plat et menthe frais
- Yaourt entier bio
- Ketchup à la mangue
- Zaatar
- Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4326 /1034	374 /89
Lipides total (g)	65	6
Dont saturés (g)	19,8	1,7
Glucides (g)	88	8
Dont sucres (g)	25,3	2,2
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	2
Sel (g)	3,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

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

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Curry de poulet relevé & sauce au lait de coco parfumée

riz brun, poivron et coriandre

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme




Poivron


Riz brun cuisson rapide


Lait de coco


Sauce soja


Mélange d'épices africaines


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(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
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3795 /907	592 /142
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,7	3,2
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	22,2	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,7	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 une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

Cuisiné en 5 min. : Tacos au bœuf, guacamole & fromage à la grecque

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min.

Famille Rapido





Bœuf haché assaisonné



Pâte birria



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes



Guacamole



Maïs conserve



Fromage à la grecque



Mini-tortilla au blé complet



Chou rouge, blanc et carotte

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4745 /1134	871 /208
Lipides total (g)	77	14
Dont saturés (g)	19,3	3,5
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	14,2	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	5	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le haché

- Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec le maïs, la pâte birria et la moitié des épices péruviennes 4 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le slaw

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices péruviennes.
- Ajoutez le mélange chou-carotte, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Déposez les tortillas sur une assiette résistante à la chaleur et passez-les au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Émiettez le fromage.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table.
- Laissez chacun composer ses tacos à sa guise.