Nuggets de poulet maison & frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Pomme de terre


Concombre


Crème aigre bio


Paprika en poudre


Chapelure panko


Sauce au chili sucrée et épicée


Aiguillettes de poulet


Tomates prunes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer les frites

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

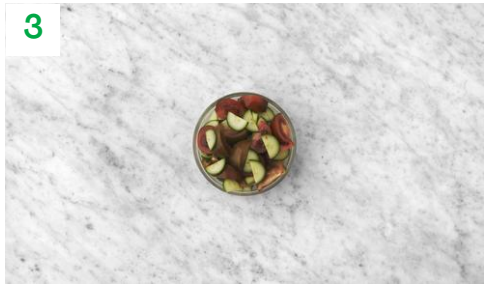
2



Préparer le poulet

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

3



Préparer la salade

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

4



Paner le poulet

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

5



Frire

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

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

6



Servir

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

Penne au bœuf en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido



- Penne
- 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
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
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)	3615 /864	759 /182
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,6	3,9
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	7	2
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.

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Sauce au chili sucrée et épicée


Chapelure panko


Fleurettes de chou-fleur


Gousse d'ail


Riz jasmin


Épinards


Carotte


Oignon rouge


Mini-concombre


Sauce soja


Graines de sésame


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
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (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
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
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)	3527 /843	463 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	100	13
Dont sucres (g)	15	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,3	0,3

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 poulet & dés de fromage aux herbes

concombre, poivron et mâche

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




Couscous perlé


Mini-concombre


Poivron


Oignon rouge


Mâche


Dés de fromage aux herbes


Mélange d'épices siciliennes


Aiguillettes 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
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	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
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
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)	2900 /693	455 /109
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Cuire 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 poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon et les épices siciliennes 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- 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.

Linguine au pesto d'épinards maison

tomates rôties et pecorino

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




Linguine


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
Linguine (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)	3812 /911	830 /198
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	11,7	2,5
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	13,2	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	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 linguine 9 à 11 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 linguine à votre goût.

4



Servir

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

Burger végé teriyaki & slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Le Burger du Boucher Végétarien®


Ciabatta blanche


Pomme de terre


Oignon rouge


Concombre


Chou rouge, blanc et carotte


Sauce teriyaki


Gomasio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Le Burger du Boucher Végétarien®* (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
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre 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)	3711 /887	531 /127
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9,7	1,4
Glucides (g)	106	15
Dont sucres (g)	24,9	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4	0,6

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 végé 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.

Risotto à la tomate & basilic au lait de coco

roquette, Parmigiano Reggiano et graines de tournesol

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien




Riz pour risotto


Oignon


Gousse d'ail


Courgette


Roquette


Basilic frais


Concentré de tomate


Lait de coco


Graines de tournesol


Parmigiano Reggiano AOP


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
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	75	150	215	300	365	450
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Vinaigre balsamique noir (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)	3381 /808	439 /105
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	22,5	2,9
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	14,9	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon et effeuillez le basilic en réservant les tiges.
- Ajoutez le lait de coco et les tiges du basilic au bouillon, puis mélangez bien et réservez.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les tomates en deux et la courgette en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer une sauteuse à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de tournesol jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Ensuite, réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu vif dans la même sauteuse et cuire l'oignon avec la courgette et 3/4 des tomates 3 à 4 minutes.

3



Préparer le risotto

- Portez le feu sur moyen-vif et déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez le concentré de tomates, le riz pour risotto et l'ail. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Baissez le feu, puis ajoutez progressivement le bouillon, louche par louche (en prenant soin de retirer les tiges de basilic).
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.

4



Préparer les garnitures

- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire le risotto plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez les feuilles de basilic en lanières.
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano.

5



Apprêter le risotto

- Lorsque que le risotto est prêt, ajoutez-y 1 noix de beurre, la moitié du basilic, du Parmigiano Reggiano et des graines de tournesol.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Disposez la roquette dans des assiettes creuses, puis déposez-y le risotto et le reste des tomates.
- Garnissez du reste du basilic, du Parmigiano Reggiano et des graines de tournesol.

Bâtonnets végés façon poisson & salade de grenailles au yaourt à l'aneth

mesclun & radis, quartiers de citron

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Végétarien




Bâtonnets végétaux façon poisson


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
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
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)	3770 /901	471 /112
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	7,6	0,9
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	17,1	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1,9	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 les bâtonnets

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les bâtonnets végés 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.

Émincés végés façon poulet laqués & stoemp de chicorée

épices coréennes et oignons croustillants

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



- Pomme de terre
- Chicorée découpée
- Carotte
- Mélange d'épices coréennes
- Gousse d'ail
- Émincés vegan façon poulet
- Oignon nouveau
- Sauce asiatique douce
- Oignons frits

INGRÉDIENT DE SAISON

Ingrédient à la une dans votre box ! La chicorée est un légume de saison polyvalent. Elle est tout aussi délicieuse crue - dans vos stoemps ou vos salades - que mijotée, comme plat d'accompagnement.
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
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon nouveau* (g)	41¼	83⅓	125	166¼	208⅓	249⅓
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (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)	3092 /739	418 /100
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	9	1,2
Glucides (g)	97	13
Dont sucres (g)	21,4	2,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Pour les légumes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une grande casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Préparer la chicorée

- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une bouilloire.
- Mettez la chicorée dans une passoire, versez-y l'eau bouillante et appuyez avec le dos d'une cuillère pour en sortir le surplus de liquide.
- Écrasez la carotte et les pommes de terre avec la moutarde et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y la chicorée et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon nouveau

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le blanc de l'oignon nouveau 1 minute.

4



Servir

- Ajoutez les émincés végés à la sauteuse et faites cuire 4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et la sauce asiatique douce. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez le stoemp dans des assiettes creuses. Déposez-y les émincés.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et des oignons frits.

Pizza sur naan aux légumes, fromage à la grecque & olives

courgette, citron, aneth et oignon mariné

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



- Pain naan
- Courgette
- Aneth frais
- Mélange d'épices grecques
- Épinards
- Oignon rouge
- Olives vertes
- Citron
- Fromage à la grecque
- Fresco spalmabile - fromage frais

Sarah, créatrice culinaire : « Je me suis inspirée de la cuisine grecque pour cette recette préparée avec de l'aneth frais, des olives, de la feta, des épices à la grecque avec une pointe de cannelle. À première vue, l'association avec le naan peut paraître étrange, mais vous serez conquis(e), car les saveurs se combinent à merveille ! »

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
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Olives vertes (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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)	2799 /669	534 /128
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	9,3	1,8
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	17,4	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette avec la moitié de l'oignon 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez la moitié hors de la poêle jusqu'à l'étape 4.

2



Mariner l'oignon

- Dans la poêle, ajoutez 2/3 des épinards et la moitié des épices grecques (attention : leur saveur est assez prononcée ! Dosez progressivement à votre goût.). Laissez les épinards réduire.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre, 1 pincée de sel et le reste de l'oignon.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le reste des épices grecques et 1 filet d'eau si nécessaire.

3



Préparer la pizza sur naan

- Déposez le naan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce au fromage frais et les légumes de la poêle, puis émiettez-y le fromage. Enfournez 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement l'aneth et les olives. Pressez la moitié du citron dans un saladier.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra avec la moitié de l'aneth. Mélangez bien. Salez et poivrez.

4



Servir

- Déchirez le reste des épinards en petits morceaux dans le saladier.
- Ajoutez-y les olives et les légumes réservés. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Garnissez la pizza sur naan de l'oignon mariné et du reste d'aneth. Servez et accompagnez de la salade.
- Coupez le reste du citron en quartiers et accompagnez-en le plat.

Mijoté à la marocaine et fromage à la grecque

citron, dattes et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Fromage à la grecque


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron vert pointu


Dés de potimarron


Mélange d'épices africaines


Citron


Gingembre frais


Morceaux de dattes séchées


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage à la grecque* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	65	130	195	260	325	390
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	443 /106
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	20	2,8
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	23,8	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre. Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le potimarron, le poivron pointu, l'ail, l'oignon et le gingembre 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les dattes et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.

2



Laisser mijoter

- Ajoutez les épices africaines et le bouillon. Couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen.
- Faites un peu d'espace parmi les légumes dans le fond de la sauteuse et déposez-y le fromage. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Portez un bon volume d'eau bien salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.

3



Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes dans la casserole, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement le persil. Coupez le citron en 4.
- Pressez un peu de citron sur le mijoté de légumes à votre convenance.
- Faites cuire 5 à 6 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et 2/3 du persil aux pommes de terre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pommes de terre et le mijoté de légumes dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de persil et des éventuels quartiers de citron restants.

Quesadillas végé au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

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




Tortilla au blé complet


Oignon rouge


Courgette


Poivron


Poivron vert pointu


Tomate


Coriandre fraîche


Citron vert


Épices mexicaines


Sauce au chili sucrée et épicée


Dés de fromage aux herbes


Paprika en poudre


Fromage Tex-Mex râpé

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
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	8¾	17½	26¼	35	43¾	52½
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fromage Tex-Mex râpé* (g)	35	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2962 /708	523 /125
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	15,9	2,8
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	17,5	3,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'oignon. Coupez la courgette en demi-rondelles. Détaillez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Dans un grand bol, mélangez la courgette et les poivrons avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le paprika en poudre et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez, puis mélangez bien.

2



Préparer le pico de gallo

- Taillez le citron vert en 4.
- Coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec la coriandre et l'oignon (voir conseil).
- Ajoutez-y le jus de 1 quartier de citron vert par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi faire cuire l'oignon avec les légumes à l'étape suivante.*

3



Former les quesadillas

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les légumes cuits sur chaque moitié de tortilla.
- Ajoutez les 2 fromages sur les légumes, repliez la partie vide de la tortilla sur la partie garnie, puis pressez pour fermer la quesadilla.
- Enfournez dans le haut du four 6 à 8 minutes.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Servez les quesadillas sur les assiettes avec les éventuels quartiers de citron vert restants.
- Accompagnez du pico de gallo et de la mayonnaise au chili.

Wraps aux pois-chiches crémeux & sauce au yaourt

salade de concombre et gomasio

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Gousse d'ail


Oignon


Pois chiches


Mélange d'épices coréennes


Concentré de tomate


Lait de coco


Concombre


Roquette et mâche


Mini-tortilla au blé complet


Yaourt entier bio


Menthe fraîche


Gomasio


Gochujang

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	45	90	135	180	225	270
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	45	90	135	180	225	270
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	482 /115
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	15,5	2,3
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	23,7	3,5
Fibres (g)	28	4
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Égouttez et rincez les pois chiches.
- Effeuillez la menthe puis ciselez-la en fines lanières.

Conseil : *Si vous avez des difficultés à mesurer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste pour l'utiliser une prochaine fois.*

2



Préparer la sauce au yaourt

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moitié de la menthe ciselée et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).

Conseil : *Vous préchauffez le four à cette étape pour y réchauffer plus tard les tortillas. Vous pouvez aussi choisir de le faire dans une poêle.*

3



Cuire les pois chiches

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les épices coréennes, le concentré de tomate, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les pois chiches, puis faites cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les ingrédients commencent à libérer leur parfum.

4



Apprêter les pois chiches

- Ajoutez-y le lait de coco et le bouillon.
- Laissez épaissir la sauce des pois chiches 4 à 6 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Écrasez éventuellement légèrement les pois chiches avec le dos d'une cuillère si vous le souhaitez. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Préparer la salade

- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un grand bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis ajoutez la salade et le concombre. Mélangez bien.
- Pendant ce temps, enfournez les mini-tortillas 2 à 3 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si vous les préférez plus moelleuses, enveloppez-les dans du papier aluminium avant de les enfourner.*

6



Servir

- Déposez un peu de salade de concombre et des pois chiches sur les tortillas.
- Arrosez de sauce au yaourt.
- Accompagnez du reste de salade de concombre.
- Garnissez du gomasio et du reste de menthe.

Steak haché au fromage & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Grenailles


Laitue


Tomate


Oignon rouge


Cornichons en morceaux


Sauce Worcestershire


Cheddar râpé


Burger Meatier

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3125 /747	511 /122
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

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 steak haché

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

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 steak haché et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.

Filet de merlu aux lardons & fenouil

orzotto et tomates rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Fenouil


Mini-tomates roma


Oignon rouge


Gousse d'ail


Orzo


Filet de merlu


Lardons


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
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	40	80	100	160	180	240
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
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3033 /725	443 /106
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	10,8	1,6
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le fenouil en 4. Retirez-en le cœur dur, puis détaillez le fenouil en lanières (voir conseil).
- Faites-le cuire 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.

Conseil : *réservez éventuellement les fanes de fenouil, s'il y en a, pour les utiliser comme garniture.*

2



Enfourner

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Mettez les tomates et le fenouil dans un plat à four, puis saupoudrez-les des épices siciliennes. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Mélangez bien.
- Déposez-y le poisson et les lardons, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfournez 15 à 18 minutes.

3



Préparer l'orzo

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez l'orzo, puis faites-le cuire 1 minute. Ensuite, déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à couvert, en remuant régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau s'il semble trop sec.

4



Servir

- Ajoutez le fenouil, les tomates et la moitié des lardons à l'orzo.
- Versez-y la moitié des jus de cuisson restés dans le plat à four, puis mélangez bien. Ajoutez davantage de jus de cuisson si vous le souhaitez.
- Servez l'orzo sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

Wraps au porc 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


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
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
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			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3234 /773	618 /148
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	14,1	2,7
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- 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.

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.

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.*

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.

Boulettes de poulet en sauce harissa & abricot

boulgour, amandes effilées et herbes fraîches

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




Boulgour


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes


Oignon rouge


Poivron


Carotte


Tomate


Persil plat et menthe frais


Amandes effilées


Mélange d'épices africaines


Chutney d'abricot


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
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2908 /695	557 /133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	6,2	1,2
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	24,6	4,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole. Immergez-le dans de l'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

2



Griller les amandes

- Émincez l'oignon et la carotte en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.

3



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec l'oignon, le poivron et la carotte 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.
- Réservez les boulettes hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.

4



Ajouter le boulgour

- Coupez le feu sous la sauteuse et ajoutez-y le boulgour, les épices africaines ainsi que la moitié des herbes fraîches.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et mettez-la dans un bol profond.

5



Préparer la sauce

- À la tomate, ajoutez le chutney d'abricot, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la mayonnaise.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Ajoutez un peu plus de mayonnaise si vous préférez une sauce plus épaisse.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses. Arrosez de la sauce harissa-abricot.
- Garnissez des amandes effilées et du reste d'herbes fraîches.

Pain de viande fusion au poulet & udon au curry

sauce à la coco, citron vert et gomasio

Durée de préparation: 40 - 50 min.



- Oignon nouveau
- Gousse d'ail
- Chapelure panko
- Gomasio
- Sauce soja
- Sauce asiatique douce
- Épices de curry jaune
- Carotte
- Citron vert
- Lait de coco
- Nouilles udon fraîches
- Piment rouge
- Purée de gingembre
- Poivron
- Poulet haché aux épices

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 nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gomasio (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	80	160	250	330	410	490
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 /729	435 /104
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	16	2,3
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	18,7	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la verte.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le pain de viande

- Mettez le haché dans un plat à four. Ajoutez-y la chapelure panko, la sauce soja, la moitié de la partie blanche de l'oignon nouveau, de la purée de gingembre, du piment rouge, du gomasio et de l'ail.
- Malaxez bien pour former un pain de viande.
- Arrosez d'1 petit filet d'huile de tournesol, puis recouvrez de la moitié des épices asiatiques.
- Enfournez-le 20 à 25 minutes.

3



Couper les légumes

- Sortez le pain de viande du four. Montez la température du four à 220°C.
- Arrosez à nouveau le pain de viande d'1 petit filet d'huile de tournesol, puis recouvrez-le du reste des épices asiatiques. Renfournez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.

4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une sauteuse.
- Faites-y cuire le reste de la purée de gingembre, du piment rouge, de l'ail et de la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le poivron et la carotte, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

5



Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon et le lait de coco.
- Mélangez bien, puis portez à ébullition à couvert.
- Laissez réduire 5 minutes, puis retirez le couvercle et ajoutez les nouilles.
- Poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le pain de viande en tranches.
- Servez les nouilles et la sauce au curry dans des assiettes creuses, puis déposez-y le pain de viande.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et du reste du gomasio.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Falafels, sauce au yaourt & semoule

légumes rôtis et oignon aigre-doux

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Patate douce
- Chou-fleur
- Courgette
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Oignon rouge
- Yaourt entier bio
- Semoule complète
- Persil plat et menthe frais
- Falafels

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
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Chou-fleur* (g)	150	300	500	600	800	900
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Semoule complète (g)	40	75	110	150	185	225
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Falafels* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	90	175	260	350	435	525
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3209 /767	449 /107
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	7,1	1
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	22,8	3,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 2 cm.
- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés de 2 cm.

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

2



Rôtir les légumes

- Dispersez la patate douce et le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Mélangez-les avec les épices du Moyen-Orient, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, puis sortez du four et laissez refroidir.

3



Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc, le sucre et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez 1 bonne pincée de sel et réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, passez cette étape et faites-le cuire directement avec la courgette.*

4



Cuire la courgette

- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y la semoule. Laissez-la gonfler 10 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 4 à 5 minutes. Réservez-la hors de la poêle.

5



Préparer la sauce au yaourt

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les falafels 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez-les avec la mayonnaise et le yaourt, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Pendant ce temps, égouttez l'oignon mariné.
- Ajoutez les légumes rôtis et la courgette à la semoule ainsi que l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien.
- Servez tous les ingrédients dans des assiettes creuses et arrosez de sauce au yaourt.
- Garnissez de l'oignon mariné.

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

penne, 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
- Penne
- Carotte
- Concentré de tomate
- Sauce Worcestershire
- Parmigiano Reggiano AOP
- Oignon
- Épices italiennes

CHRONIQUES DE CUISINE

Selma, créatrice culinaire : « Bien que son nom soit quasiment imprononçable et son goût assez difficile à décrire, la sauce Worcestershire a tout pour plaire ! Elle offre en effet un éventail de saveurs complet : saveur acide, umami, salée voire un peu sucrée, elle assaisonne et rehausse ainsi facilement vos plats ! »

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
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
Penne (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)	3251 /777	545 /130
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,6	1,8
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	10	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 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 sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Filet de saumon
- Sauce hoisin
- Riz jasmin
- 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
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (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
Poivron rouge pointu* (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)	3113 /744	641 /153
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	4,7	1
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	21,6	4,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	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 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, 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 mariné


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 mariné* (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)	3858 /922	748 /179
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	45	9
Sel (g)	2,3	0,4

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 sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

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




Grenailles


Carotte


Filet de saumon


Gousse d'ail


Thym frais


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
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
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)	2824 /675	413 /99
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	22,2	3,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,7	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 poulet à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

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




Gousse d'ail


Purée de gingembre


Sauce asiatique douce


Ketjap


Piment rouge


Oignon rouge


Concombre


Tomates prunes


Coriandre fraîche


Cacahuètes non salées


Poulet haché aux épices


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
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
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
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					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2322 /555	403 /96
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,6	0,6
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	26,1	4,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,5	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.*

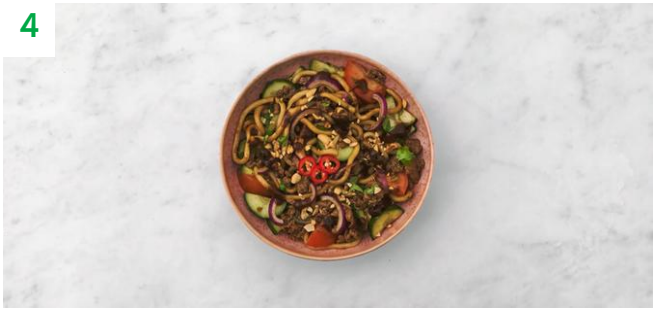
3



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 en l'émiettant.
- 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

riz à la 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 assaisonné
- 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 assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
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)	3556 /850	424 /101
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	9,8	1,2
Glucides (g)	98	12
Dont sucres (g)	15,6	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,2	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, 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
- Pita
- Cubes de tomate
- 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
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (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)	3561 /851	356 /85
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	3,9	0,4
Glucides (g)	112	11
Dont sucres (g)	37	3,7
Fibres (g)	31	3
Protéines (g)	31	3
Sel (g)	4,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C 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

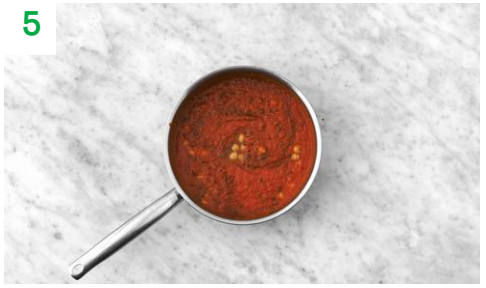


Enfourner le pain pita

- 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, amandes effilées et haricots verts

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien



- Courge butternut
- Riz jasmin
- Gousse d'ail
- Oignon
- Haricots verts
- Concentré de tomate
- Pâte Tikka Masala
- Crème fraîche épaisse
- Chutney de mangue
- Amandes effilées

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 jasmin (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
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
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)	3548 /848	417 /100
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	8,4	1
Glucides (g)	120	14
Dont sucres (g)	16,3	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	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 à 12 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 bœuf 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


Bœuf haché aux épices orientales


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
Bœuf haché aux épices orientales* (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)	2774 /663	461 /110
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	7,7	1,3
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	19,7	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,6	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.*

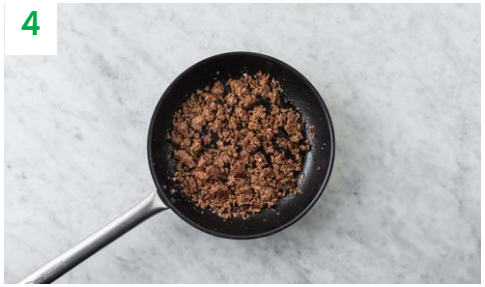
3



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.

Mafaldine aux crevettes en sauce crémeuse au citron

poireau, tomate et aneth frais

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




Oignon


Gousse d'ail


Tomate


Poireau


Aneth frais


Crevettes


Crème liquide


Mafaldine


Citron


Hello Buon Appetito

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 (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	464 /111
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	9,4	1,6
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	16,2	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les crevettes

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

Conseil : *Si vous avez du vin blanc, utilisez-le à la place du vinaigre pour ajouter davantage de saveur.*

3



Préparer la sauce

- Faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-en la moitié et coupez le reste en quartiers.
- Ajoutez le bouillon, le jus de citron, la tomate, le poireau, la crème, le Hello Buon Appetito et la moitié de l'aneth aux crevettes dans la sauteuse.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

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

Boulgour au poulet & 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


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre


Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
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
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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)	2795 /668	530 /127
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	10,1	1,9
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	19,8	3,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	46	9
Sel (g)	1,8	0,3

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 le poulet

- Coupez le poulet en lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- 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 poulet

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Bouchée feuilletée
- Poivron rouge pointu
- Oignon
- Gousse d'ail
- Carotte
- Curry en poudre
- Roquette
- Persil plat frais
- Mini-concombre
- Émincés de cuisse de poulet

CHRONIQUES DE CUISINE

Sarah, créatrice culinaire : « Ces feuilletés me rappellent mon enfance : mes parents les garnissaient toujours d'une préparation crémeuse en conserve. Mais préparer la garniture vous-même est un jeu d'enfant ! Cette déclinaison au curry apporte une touche subtilement épicée à ce grand classique. »

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
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
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
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A 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)	3523 /842	595 /142
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	26,5	4,5
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	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.
- 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.

Pilons de poulet & salade au za'atar

couscous perlé parfumé et amandes effilées

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Amandes effilées


Oignon rouge


Gousse d'ail


Curry en poudre


Couscous perlé


Raisins secs


Poivron


Mini-concombre


Zaatar


Persil plat et menthe frais


Pilons de poulet marinés aux épices baharat

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
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3623 /866	489 /117
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	10,2	1,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	18,9	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	50	7
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.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le concombre et le poivron en dés (voir Conseil).
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.

Conseil : *le poivron sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez le faire cuire avec l'oignon à l'étape 4.*

3



Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et faites-y revenir l'ail 1 minute avec le couscous perlé, le curry en poudre et le reste d'oignon.
- Versez le bouillon, puis baissez le feu et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez les raisins secs et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût, puis égrenez le couscous perlé à l'aide d'une fourchette.

2



Cuire les pilons de poulet

- Incisez les pilons de poulet en deux endroits, jusqu'à l'os.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 15 à 18 minutes, à couvert. Retournez régulièrement.
- Incorporez 1 noix de beurre.

4



Servir

- Hachez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin rouge, le za'atar et les herbes fraîches.
- Ajoutez le concombre et le poivron, puis mélangez bien avec la vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et garnissez d'amandes grillées pour terminer.

Soupe de nouilles aux crevettes à l'asiatique

basilic thaï, citron vert & légumes

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Crevettes

Nouilles plates de riz


Sauce vietnamienne


Sauce de poisson


Basilic thaï frais


Citron vert


Mélange de légumes avec chou blanc


Pak-choï

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
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2222 /531	257 /61
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,4	0,7
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	11,5	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	7,1	0,8

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 et faites-y cuire les nouilles 4 minutes, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Mettez-les dans des bols et réservez-les.

2



Émincer le pak-choï

- Préparez le bouillon dans la même casserole, puis ajoutez la sauce vietnamienne, la sauce soja et la sauce de poisson (voir Conseil).
- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles. Réservez-les séparément.

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

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le mélange de légumes avec la partie blanche du pak-choï 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la partie verte et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez, poivrez, puis répartissez les légumes dans les bols, sur les nouilles.

4



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol avec 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Déglacez avec le jus de citron vert, puis ajoutez les crevettes aux bols.

5



Apprêter

- Pendant ce temps, hachez grossièrement le basilic thaï.

6



Servir

- Versez le bouillon dans les bols et garnissez-les de basilic thaï.
- Enfin, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et accompagnez des quartiers de citron vert.

Ailes de poulet à la créole & dip à la mangue

slaw garni de pomme, citron vert et pommes de terre rôties

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Ailes de poulet


Mélange d'épices à la Copacabana


Chutney de mangue


Sauce au chili sucrée et épicée


Pomme de terre


Chou rouge, blanc et carotte


Épices pili-pili


Pomme


Oignon rouge


Citron vert


Gousse d'ail


Paprika fumé en poudre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

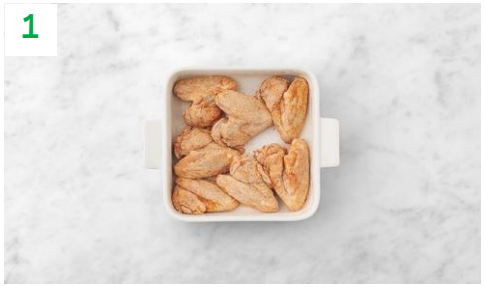
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4050 /968	501 /120
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	13,1	1,6
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	20,6	2,5
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	62	8
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Mariner le poulet

- Préchauffez le four à 220°C. Prélevez le zeste du citron vert, pressez-en la moitié et coupez le reste en quartiers.
- Mettez le poulet dans un plat à four et arrosez-le d'1 filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez le mélange d'épices à la Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), la moutarde, le jus de citron vert et la moitié des zestes et du paprika fumé.
- Mélangez bien et laissez mariner.

2



Préparer les pommes de terre

- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.
- Coupez l'oignon en quartiers.
- Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le reste du paprika fumé. Salez, poivrez et mélangez bien.

3



Rôtir les pommes de terre

- Répartissez les pommes de terre d'un côté d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et placez le plat à four de l'autre (voir Conseil).
- Enfournez 30 à 35 minutes et retournez à mi-cuisson.

Conseil : *si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, enfournez le plat à part et utilisez toute la plaque de cuisson pour les pommes de terre.*

4



Préparer le slaw

- Pendant ce temps, tranchez finement la pomme.
- Dans un grand saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin rouge, la pomme, le chou rouge, blanc, la carotte et le reste des zestes de citron vert.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

5



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue avec l'ail et la sauce au chili sucrée.

6



Servir

- Servez le slaw sur des assiettes avec le reste des ingrédients préparés.
- Accompagnez de la sauce à la mangue et des quartiers de citron vert.

Lasagne au fromage & légumes rôtis

mozzarella, aubergine et épices siciliennes

Durée de préparation: 60 - 70 min. Végétarien




Gousse d'ail


Aubergine


Courgette


Mélange d'épices siciliennes


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Passata


Mozzarella râpée

Feuilles de lasagne fraîches


Gouda râpé

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
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 /858	490 /117
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	14,2	1,9
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	23,1	3,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive avec les épices siciliennes.
- Coupez l'aubergine et la courgette en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- Transférez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les de 3/4 de l'huile assaisonnée préparée. Salez et poivrez, mélangez bien, puis enfournez 10 à 12 minutes.

2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive assaisonnée dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent.
- Déglacez avec les cubes de tomate et la passata ainsi que le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire à petit bouillon à couvert, jusqu'à ce que les légumes au four soient prêts.

3



Former la lasagne

- Étalez une fine couche de sauce tomate dans le fond d'un plat à four, puis disposez-y 1 couche de feuilles de lasagne. Appuyez pour bien répartir la sauce.
- Recouvrez d'une autre couche de sauce, puis de légumes rôtis. Saupoudrez du gouda.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes rôtis et presque toute la sauce tomate. Recouvrez de la sauce restante.
- Parsemez de mozzarella et enfournez 25 à 30 minutes.

4



Servir

- Laissez reposer la lasagne au moins 3 minutes avant de passer à table pour qu'elle s'affermisse et refroidisse un peu.
- Servez sur les assiettes.

Poulet & orzotto « alla melanzane »

aubergine, Parmigiano Reggiano et épices italiennes

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Orzo


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 (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*

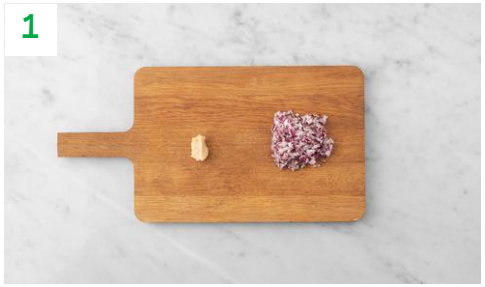
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3452 /825	452 /108
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	10,3	1,3
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	24,5	3,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	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, puis mélangez bien.
- 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 les dés d'aubergine 8 à 10 minutes.
- Réservez-les 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 le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il 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 des assiettes et déposez-y les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Ragoût de poisson façon Kabkabou à la harissa & aux câpres

à la tunisienne, avec semoule et sauce tomate

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




Filet de lieu noir


Gousse d'ail


Oignon


Câpres


Carotte


Graines de cumin moulues


Tomates cerises en boîte


Harissa


Semoule complète

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 lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2669 /638	396 /95
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	10,1	1,5
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	17,2	2,5
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Émincer les légumes

- Préparez le bouillon et égouttez les câpres.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon et la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail et la moitié du cumin. Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

2



Préparer le ragoût

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux plus petits. Salez-le et poivrez-le.
- Mettez les tomates dans la sauteuse avec les câpres et la harissa.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Déposez le poisson sur les légumes, couvrez et laissez-le pocher 6 à 8 minutes à feu moyen-doux.

3



Préparer la semoule

- Pendant ce temps, faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du cumin 30 à 60 secondes pour en libérer les arômes.
- Quand le beurre commence à mousser, ajoutez la semoule et le bouillon.
- Retirez la casserole du feu et laissez reposer 8 minutes, à couvert.
- Égrenez la semoule à la fourchette.

4



Servir

- Servez la semoule dans des assiettes creuses, puis garnissez-la du ragoût de poisson.

Hamburger 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


Burger Meatier


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
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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)	3707 /886	568 /136
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	29,2	4,5
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	11,1	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Enfourner les carottes

- 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 burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 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

- Servez le burger et la purée de pommes de terre à l'ail sur les assiettes.
- Déposez la sauce crémeuse au portobello sur le burger. Accompagnez des frites de carottes.

Poulet alla parmigiana & frites maison

sauce tomate et salade de roquette

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille



- Pomme de terre
- Oignon
- Gousse d'ail
- Épices italiennes
- Passata
- Chapelure panko
- Parmigiano Reggiano AOP
- Tomates prunes
- Roquette et mâche
- 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
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4008 /958	586 /140
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	11,8	1,7
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	18,9	2,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur un côté d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



Préparer la sauce tomate

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes, la passata, le sucre et la moitié du vinaigre balsamique.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon. Remuez régulièrement et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Paner le poulet

- Incisez le poulet sur le côté pour pouvoir l'ouvrir. Recouvrez-le de papier sulfurisé.
- Frappez le filet de poulet avec le fond d'une casserole pour l'applatir (voir conseil).
- Mettez le panko dans une assiette creuse.
- Badigeonnez le poulet avec la moitié de la mayonnaise, puis passez-le dans le panko.

Conseil : *Pour qu'il cuise uniformément, assurez-vous que l'épaisseur du filet de poulet soit la même partout.*

4



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.
- Mettez le poulet dans un plat à four et répartissez-y la sauce tomate.
- Saupoudrez de la moitié du Parmigiano Reggiano, puis enfournez 10 à 12 minutes.

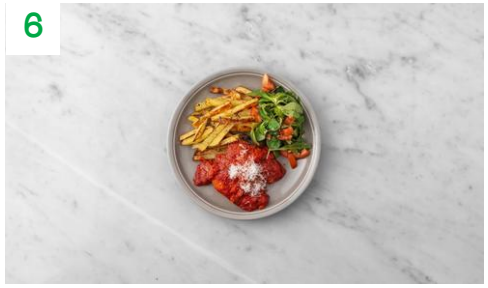
5



Préparer la salade

- Pendant ce temps, taillez la tomate en dés et ajoutez-les ainsi que la salade au saladier.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le reste de vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.
- Accompagnez de la salade et du reste de mayonnaise.

Salade d'orzo au fromage à griller caramélisé au miel

tomates rôties, citron et thym

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Végétarien




Orzo


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 (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)	3427 /819	694 /166
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	23,8	4,8
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	27,2	5,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	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.

Chili Sin Carne, guacamole & nachos

salsa relevée à la tomate, maïs et haricots noirs

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




Tomate


Oignon


Gousse d'ail


Haricots noirs


Épices mexicaines


Épices pour BBQ


Haché végé


Concentré de tomate


Piment vert


Citron vert


Nachos à la betterave


Maïs conserve


Guacamole

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
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2628 /628	475 /113
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	3,8	0,7
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	26	5
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Égouttez et rincez les haricots. Épépinez et émincez finement le piment vert (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites revenir l'ail 1 à 2 minutes avec les 2 mélanges d'épices (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les 3/4 de l'oignon.

2



Préparer le chili

- Ajoutez le haché, le concentré de tomate et les haricots.
- Mélangez bien, faites cuire 3 à 4 minutes, puis réservez au chaud jusqu'au moment de servir.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et pressez le citron vert.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le piment rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec le reste de l'oignon et du jus de citron vert, à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs.

4



Servir

- Servez le chili sur des assiettes, puis garnissez-le de maïs et de salsa à la tomate.
- Accompagnez de guacamole et de nachos.