



Waterzooi à la gantoise au poulet

carotte, poireau et céleri-branche

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Haut de cuisse de poulet



Thym frais



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Céleri-branche



Persil frisé frais



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Crème liquide



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

Le waterzooi était à l'origine préparé avec du poisson d'eau douce pêché dans les rivières et canaux de Gand. La rumeur court que c'était le plat préféré de l'empereur Charles V, natif de Gand !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Céleri-branche* (tige(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poireau* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	272 /65
Lipides total (g)	34	3
Dont saturés (g)	19,2	1,9
Glucides (g)	53	5
Dont sucres (g)	12,6	1,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	31	3
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Pocher le poulet

- Préparez le bouillon dans la petite casserole.
- Incisez le poulet en deux endroits. Ajoutez le poulet, les brins de thym et la feuille de laurier au bouillon puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert à petit bouillon, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Retirez le poulet du bouillon à l'écumoire et laissez-le refroidir. Réservez le bouillon.

3



Préparer le waterzooi

- Coupez la carotte et le poivron en longues allumettes.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon et l'ail et faites-les revenir 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le poireau, la carotte, le céleri-branche, les pommes de terre, le vinaigre de vin blanc et le bouillon.
- Portez à ébullition à couvert et laissez cuire 5 minutes.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Taillez le céleri-branche en demi-rondelles. Ciselez finement le persil.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.

Le saviez-vous ? 🌱 Le céleri-branche est très riche en vitamines A et C ainsi qu'en calcium. Il accompagne très bien ce plat, mais aussi les soupes et risottos par exemple. Il peut aussi se déguster en snack, trempé dans une sauce. La carotte est aussi très riche en vitamine A.

4



Servir

- Effilochez la viande de poulet à l'aide de 2 fourchettes puis ajoutez-la à la marmite à soupe. Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Ajoutez-y la crème liquide puis, assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Juste avant de servir, retirez la feuille de laurier et les brins de thym de la marmite.
- Servez le waterzooi dans des bols ou assiettes creuses et garnissez-le de persil.

Bon appétit !



Gratin de pâtes garni de graines de courge

légumes dissimulés pour les enfants : carotte, potimarron et oignon

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Penne



Oignon



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Dés de potimarron



Thym séché



Fromage frais



Gouda vieux râpé



Graines de courge



Carotte



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, bol profond, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	35	75	110	150	185	225
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	546 /131
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	13	2,5
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	13,6	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Taillez la carotte en dés.

3



Préparer la sauce

- Transférez le potimarron et la carotte dans le bol profond.
- Ajoutez-y le fromage frais puis mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse.
- Remettez la sauce dans la casserole. Ajoutez-y les pâtes et les ⅓ du fromage puis, mélangez-bien.
- Transférez le tout dans le plat à four et saupoudrez du reste de fromage. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

2



Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail et le paprika en poudre 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le potimarron, la carotte et le thym, puis faites cuire 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter 8 à 11 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, faites chauffer la 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes et garnissez avec les graines de courge.

Bon appétit !



Soirée pâtes en famille : fusilli façon Tex-Mex, avocat et cheddar à assembler au gré de vos envies et à déguster ensemble !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Fusilli complètes



Courgette



Gousse d'ail



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Cheddar râpé



Persil plat frais



Avocat



Citron vert



Crème aigre bio



Maïs conserve



Mélange d'épices péruviennes



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole, tamis ou passoire, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3694 /883	651 /156
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	14,5	2,6
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	25,6	4,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir les épices péruviennes 1 minute.
- Versez-y les cubes de tomate, portez à ébullition, puis ajoutez le sucre et le vinaigre balsamique.

3



Préparer les garnitures

- Égouttez le maïs. Faites fondre 1 noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le maïs 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau puis détaillez-en la chair en tranches.
- Ciselez grossièrement le persil.
- Coupez le citron vert en quartiers.

2



Cuire la courgette

- Baissez le feu, couvrez, puis laissez mijoter 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu puis ajoutez-y les pâtes.
- Coupez la courgette en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les pâtes dans des bols ou assiettes creuses.
- Servez la courgette, l'avocat, le fromage, la crème aigre, le maïs, le persil et les quartiers de citron vert dans des bols séparés.
- Laissez chacun garnir ses pâtes à sa guise !

Bon appétit !



Velouté de brocoli et ciabatta à l'ail

une seule recette, des saveurs en plus pour les parents !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli



Pomme de terre



Graines de tournesol



Thym séché



Fromage frais aux fines herbes



Dés de fromage bleu



Ciabatta blanche



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme de terre (g)	125	250	375	500	625	750
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Thym séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
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)	3259 / 779	314 / 75
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	16,9	1,6
Glucides (g)	73	7
Dont sucres (g)	7,8	0,8
Fibres (g)	24	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210°C (voir conseil).
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pesez le brocoli, détaillez-en le bouquet en petites fleurettes et la tige en petits dés.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm.

Conseil de santé 🌿 Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez la moitié du bouillon par de l'eau.

4



Griller les graines de tournesol

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-doux et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

2



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le thym et la moitié de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le brocoli, les pommes de terre et le bouillon puis portez à ébullition.
- Couvrez et faites cuire 13 à 15 minutes à feu moyen.

5



Aprêter

- Retirez la marmite à soupe du feu et mixez-en le contenu au mixeur plongeant en un tout lisse.
- Incorporez-y le fromage frais aux fines herbes puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez éventuellement de l'eau si vous souhaitez éclaircir le velouté.

3



Préparer le pain à l'ail

- Pendant ce temps, coupez le petit pain en deux et tartinez-le d'huile d'olive et du reste d'ail.
- Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

6



Servir

- Servez le velouté dans des assiettes creuses ou des bols à soupe. Accompagnez-le du pain à l'ail.
- Pour les grands : garnissez le velouté des graines de tournesol et dés de fromage bleu.

Bon appétit !



Poulet à la méditerranéenne et grenailles en salade

mini-tomates roma, concombre et maïs

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Concombre



Épices italiennes



Maïs conserve



Mini-tomates roma



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

Les mini-tomates Roma ressemblent à s'y méprendre aux tomates cerises. Elles sont cependant moins sucrées et contiennent moins de pépins. De petite taille, elles sont idéales en snack ou à l'apéro !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand saladier, casserole, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Maïs conserve (g)	40	80	140	155	220	235
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2619 /626	436 /104
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,5	0,7
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les grenailles

- Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Lavez les grenailles puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 14 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Laissez-les refroidir (voir conseil).

Conseil : Laissez les grenailles refroidir entièrement pour éviter qu'elles n'absorbent toute la vinaigrette.

3



Préparer la salade

- Ajoutez les grenailles, les tomates, le concombre, l'oignon et le maïs dans le grand saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette puis salez et poivrez à votre goût.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon (voir conseil).
- Égouttez le maïs, coupez les mini-tomates Roma en deux et le concombre en petits dés.
- Dans le grand saladier, mélangez la mayonnaise, le vinaigre balsamique blanc et les épices italiennes.

Conseil : Vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire à l'étape 4.

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson du poulet 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Coupez le poulet en lanières.
- Servez les grenailles en salade sur les assiettes et déposez-y le poulet.

Bon appétit !



Traybake de filet de porc et sauce à la cacahuète

pommes de terre & courgette rôtis et épices pour nasi-bami

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Dés de filet de porc



Pomme de terre



Oignon rouge



Poivron



Courgette



Épices pour nasi-bami



Sauce à la cacahuète



Cacahuètes salées



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

Le mélange d'épices nasi-bami utilisé dans cette recette contient entre autres du gingembre, du cumin, de la citronnelle, de la coriandre et du galanga. Ensemble, ces épices forment un équilibre parfait entre saveurs grillées, vibrantes et légèrement acidulées !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la cacahuète* (g)	60	120	180	240	300	360
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	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)	3046 / 728	431 / 103
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	6	0,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	28,6	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



Cuire les légumes

- Dans le 2e grand bol, mélangez la sauce soja sucrée avec le miel, ainsi qu'un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Ajoutez-y la viande de porc et mélangez bien.
- Lorsqu'il reste 20 minutes de cuisson aux pommes de terre, transférez les légumes sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Enfouez le tout à nouveau 5 minutes.
- Déposez ensuite les dés de porc sur les légumes et enfouez à nouveau 15 minutes.



Couper les légumes

- Transférez-les sur la moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfouez-les 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.
- Taillez le poivron et la courgette en gros dés et l'oignon en quartiers.
- Transférez les trois dans le bol utilisé pour les pommes de terre. Ajoutez-y le mélange d'épices pour nasi-bami et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



Servir

- Juste avant de servir, versez la sauce à la cacahuète dans la petite casserole en inox. Ajoutez-y l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et faites chauffer 2 à 3 minutes à feu doux.
- Servez le traybake sur les assiettes.
- Arrosez de sauce à la cacahuète et garnissez des cacahuètes.

Bon appétit !



Soupe de courgette garnie de graines de courge grillées

pesto de champignons des bois et ciabatta gratinée

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Pomme de terre



Courgette



Graines de courge



Ciabatta complète



Pesto aux champignons des bois



Gouda râpé



Huile parfumée à la truffe



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

Le gouda est l'un des fromages les plus populaires au monde ! Doux et crémeux, il développe un goût de noisette plus prononcé et une texture plus friable en vieillissant. Il est également délicieux à déguster fondu !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant, éplucheur ou rabot à fromage, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto aux champignons des bois* (g)	40	80	120	160	200	240
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	3669 / 877	436 / 104
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	13,7	1,6
Glucides (g)	59	7
Dont sucres (g)	10,7	1,3
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C et préparez le bouillon.
- Émincez finement l'oignon.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en petits dés.
- Formez 3 rubans de courgette par personne à l'éplucheur ou au rabot à fromage et détaillez le reste de la courgette en dés.

4



Enfourner le pain

- Coupez le pain en deux dans la longueur. Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-le de la moitié du pesto aux champignons et du fromage râpé.
- Enfournerez-le 8 minutes.

2



Griller les graines de courge

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et grillez les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y les dés de courgette, portez le feu sur moyen-doux et faites cuire 3 minutes.

5



Aprêter

- Hors du feu, mixez le contenu de la marmite au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau chaude pour l'éclaircir si elle est trop épaisse.
- Incorporez-y le reste de pesto aux champignons et de fromage. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la soupe

- Ajoutez les pommes de terre et le bouillon à la marmite à soupe. Couvrez et faites cuire 10 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour les graines de courge et faites-y cuire les rubans de courgette 5 minutes à feu moyen-doux en les retournant à mi-cuisson.

6



Servir

- Servez la soupe dans des bols.
- Disposez-y les rubans de courgette et garnissez des graines de courge. Arrosez d'huile parfumée à la truffe à votre convenance.
- Accompagnez du pain gratiné.

Bon appétit !



Pois chiches fumés et salsa tropicale de mangue & avocat

boulgour, sauce yaourt & herbes fraîches, graines de courge

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulgour



Pois chiches



Avocat



Mangue



Mini-concombre



Citron vert



Coriandre et menthe fraîches



Jalapeno



Sauce au yaourt



Curcuma en poudre



Paprika fumé en poudre



Graines de courge



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

La mangue est cultivée en Asie du Sud depuis l'Antiquité. Le manguier est d'ailleurs l'arbre national du Bangladesh !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur (plongeant) avec bol profond, casserole, essuie-tout, saladier, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Pois chiches (paquet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30

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
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	443 /106
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	3,9	0,6
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	20,6	3,2
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Rincez les pois chiches sous l'eau froide puis égouttez-les et égouttez-les avec l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Saupoudrez du paprika fumé puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien puis enfournez 15 à 20 minutes.

3



Préparer la sauce

- Transférez la mangue, le concombre et l'avocat dans le saladier. Ajoutez-y le jalapeño à votre convenance.
- Coupez le citron vert en quatre. Pressez-en 1 quartier par personne au-dessus du saladier. Salez et poivrez puis mélangez.
- Ajoutez la sauce au yaourt, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et la moitié des herbes fraîches au bol profond.
- Mixez au mixeur plongeant en un tout homogène. Salez et poivrez.

2



Préparer le boullgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez-y le boullgour et le curcuma puis, portez à ébullition et faites cuire 10 minutes.
- Ensuite, égouttez et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez, puis réservez.
- Coupez l'avocat en deux puis épépluchez-le ainsi que la mangue.
- Coupez l'avocat, la mangue et le concombre en petits dés. Épépinez et émincez le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.)

4



Servir

- Ciselez finement le reste des herbes fraîches.
- Servez le boullgour dans des grands bols puis déposez-y la salsa et les pois chiches.
- Arrosez de la sauce au yaourt et herbes fraîches.
- Garnissez des graines de courge et du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Stoemp à l'asiatique

chou pointu, lait de coco et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Épices de curry vert



Œuf



Sauce asiatique douce



Lait de coco



Sauce soja



Oignons frits



Miso blanc



Chou pointu émincé



Oignon nouveau



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« J'ai un net penchant pour la cuisine fusion, comme ici avec cette recette. Je ne suis pas vraiment fan de stoemp, mais comme j'adore la cuisine asiatique, j'ai pensé qu'il serait amusant de combiner les deux. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épices de curry vert (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Lait de coco (ml)	15	30	45	60	75	90
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
Miso blanc (g)	10	15	25	30	40	45
Chou pointu émincé* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	2715 /649	404 /97
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	14,7	2,2
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	17,1	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole, ou plus si nécessaire.
- Faites-y aussi cuire les œufs 4 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.

Conseil : Pour les œufs, ajustez le nombre de minutes en fonction de votre préférence de cuisson.

3



Préparer le stoemp

- Pendant ce temps, égouttez les œufs et les pommes de terre. Passez les œufs sous l'eau froide pour en stopper la cuisson puis, réservez-les.
- Écrasez les pommes de terre et ajoutez-y graduellement le lait de coco.
- Ajoutez le chou, le miso blanc (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez entre temps.) et la sauce soja. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le chou

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le chou avec les épices de curry vert 6 à 7 minutes. Ensuite, réservez-le hors de la poêle.
- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans la même poêle et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y la sauce asiatique et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire doucement la sauce 4 à 5 minutes.

4



Servir

- Écalez les œufs puis coupez-les en deux.
- Servez le stoemp sur les assiettes et arrosez-le de sauce. Disposez l'œuf sur le côté.
- Juste avant de servir, garnissez des oignons frits et de la partie verte de l'oignon nouveau.

Bon appétit !



Nouilles au poulet laqué à l'orange et chou-rave

radis, piment rouge, cacahuètes et coriandre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles complètes



Émincés de
cuisse de poulet



Sauce asiatique douce



Gousse d'ail



Piment rouge



Chou-rave



Radis



Orange



Coriandre fraîche



Cacahuètes non salées



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

L'ail est consommé depuis près de 4 000 ans ! Rien d'étonnant donc à ce
qu'il soit devenu partout un incontournable en cuisine !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, poêle avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (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)	2741 / 655	571 / 136
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	65	14
Dont sucres (g)	19,3	4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Retirez les tiges du chou-rave, épluchez-le et détaillez-le en dés de 1 cm.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le chou-rave 4 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, couvrez et laissez mijoter 8 minutes à petit bouillon en ajoutant éventuellement plus d'eau si nécessaire.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Cuire le poulet

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec l'ail et le **piment rouge** 7 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à l'orange et mélangez bien.

2



Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes « al dente ». Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les radis en quartiers.
- Ciselez grossièrement la coriandre.

5



Aprêter

- Ajoutez les nouilles, le chou-rave, les dés d'orange et les radis à la sauteuse.
- Mélangez bien. Ajoutez 1 filet d'eau de cuisson réservée si nécessaire (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

3



Préparer la sauce

- Pressez la moitié de l'orange dans le bol.
- Retirez la peau et la membrane blanche du reste de l'orange à l'aide d'un couteau aiguisé et pointu. Coupez la chair en dés.
- Versez le jus d'orange éventuellement resté sur la planche à découper dans le bol.
- Ajoutez-y la sauce asiatique douce, la sauce soja et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien.

6



Servir

- Servez les nouilles dans des bols.
- Garnissez de coriandre et de cacahuètes.

Bon appétit !



Salade César gourmande au poulet et lard

sauce & croûtons maison et Parmigiano Reggiano

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de poulet



Lard



Haricots verts



Œuf



Gousse d'ail



Citron



Ciabatta blanche



Salade romaine



Parmigiano Reggiano
AOP



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

La salade César a été inventée par Caesar Cardini, restaurateur au
Mexique. Il l'aurait improvisée un jour où il manquait d'ingrédients pour
préparer autre chose.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, râpe fine, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Haricots verts* (g)	90	180	200	360	380	540
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade romaine* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	3	6	9	12	15	18
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Lipides total (g)	82	15
Dont saturés (g)	16,5	2,9
Glucides (g)	30	5
Dont sucres (g)	6,4	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	50	9
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le poulet et le lard

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire/dorer le filet de poulet 5 minutes d'un côté.
- Retournez le poulet, déposez-y le lard et faites cuire 5 minutes.
- Réservez le poulet hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Réservez le lard séparément.

2



Préparer les croûtons

- Coupez la ciabatta en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour le poulet à feu moyen et cuire/dorer les dés de ciabatta 5 minutes environ.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.

3



Cuire les haricots

- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole.
- Équeutez les haricots verts et rincez bien l'œuf. Mettez l'œuf et les haricots verts dans la casserole et faites-les cuire 5 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez les œufs plus durs, faites-le cuire 8 à 12 minutes dans une casserole séparée. Passez-le ensuite sous l'eau froide pour pouvoir l'écaler plus facilement.

4



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et écrasez ou émincez l'ail.
- Pressez la moitié du citron et taillez le reste en quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'ail, ½ du Parmigiano Reggiano et 1 filet de jus de citron à votre convenance. Poivrez à votre goût.

5



Aprêter

- Pendant ce temps, coupez grossièrement la salade.
- Coupez le poulet en tranches et l'œuf en quartiers.

6



Servir

- Dans un bol à service, mélangez la salade avec les haricots verts et les croûtons.
- Déposez-y l'œuf et garnissez du reste de Parmigiano Reggiano. Arrosez de la sauce à votre convenance.
- Disposez le lard et le poulet sur le tout. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Filet mignon de porc, lardons et gnocchi poêlés

sauce crémeuse aux champignons et Parmigiano Reggiano

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gnocchi



Filet mignon de porc



Gousse d'ail



Oignon



Champignons blancs



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Origan séché



Lardons



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grand wok ou sauteuse, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	190	375	525	650	900	1025
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	516 /123
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,2	3,1
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	5,6	0,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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



1 Préparer

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif.
- Assaisonnez le filet mignon de porc de sel et de poivre puis faites-le cuire/dorer 6 à 8 minutes uniformément dans le wok/sauteuse.



2 Poêler les gnocchi

- Pendant ce temps, coupez les champignons en quartiers.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les champignons au wok/sauteuse contenant la viande et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, faites cuire les champignons dans une autre poêle.



3 Ajouter les aromates

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et les lardons aux champignons et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Lorsque la viande est cuite, retirez-la du wok/de la sauteuse et laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



4 Préparer le bouillon

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano.
- Déglacez les légumes avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et laissez réduire 2 minutes.

Conseil : Si vous avez des difficultés à mesurer 50 ml de bouillon par personne, préparez dans ce cas 500 ml de bouillon avec 1 bouillon cube puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



5 Apprêter la sauce

- Juste avant de servir, mélangez la moitié du Parmigiano Reggiano à la sauce crémeuse aux champignons.
- Ajoutez-y l'origan à votre convenance, goûtez puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût.
- Coupez le filet mignon de porc en fines tranches.



6 Servir

- Servez les gnocchi et la sauce crémeuse aux champignons sur les assiettes puis déposez-y les tranches de viande.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Burger de bœuf croustillant au lard sur pain burger au charbon

frites, salade de tomate & concombre et sauce au ketchup fumé

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Petit pain noir streetfood



Lard



Laitue



Mini-concombre



Oignon rouge



Tomate



Nachos à la betterave



Ketchup fumé



Burger de sanglier



Frites allumettes

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : Le pain à burger au charbon a un goût légèrement sucré et ne manquera pas d'attirer l'attention à table !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, 2x petit bol, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Frites allumettes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5883 /1406	699 /167
Lipides total (g)	76	9
Dont saturés (g)	16	1,9
Glucides (g)	136	16
Dont sucres (g)	22,3	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

4



Cuire le burger

- Écrasez les chips de tortillas à l'intérieur du paquet puis mettez-les dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez l'eau avec la farine (voir tableau des ingrédients).
- Recouvrez le burger d'abord de pâte, puis de chips écrasées.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 4 à 5 minutes de chaque côté.

2



Préparer la salade

- Coupez la moitié de la tomate en rondelles et le reste en dés. Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Réservez quelques feuilles de laitue pour plus tard, puis hachez grossièrement le reste.
- Mettez la laitue hachée, les dés de tomate et le concombre dans le saladier.
- Dans le petit bol, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique et la moitié de la moutarde et de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.

5



Préparer la sauce

- Émincez finement l'oignon et mettez-le dans le 2e petit bol.
- Ajoutez-y le ketchup fumé ainsi que le reste de moutarde et de mayonnaise. Mélangez bien.

3



Cuire le lard

- Séparez les tranches de lard les unes des autres puis disposez-les sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 5 minutes, puis déposez le pain à côté et remettez au four 3 minutes.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes.
- Coupez le pain en deux puis étalez la sauce au ketchup fumé sur les deux faces. Déposez le burger, le lard, les rondelles de tomate et les feuilles de laitue réservées sur la partie inférieure. Fermez avec la partie supérieure.
- Accompagnez de la salade et arrosez-la de la sauce miel-moutarde.

Bon appétit !

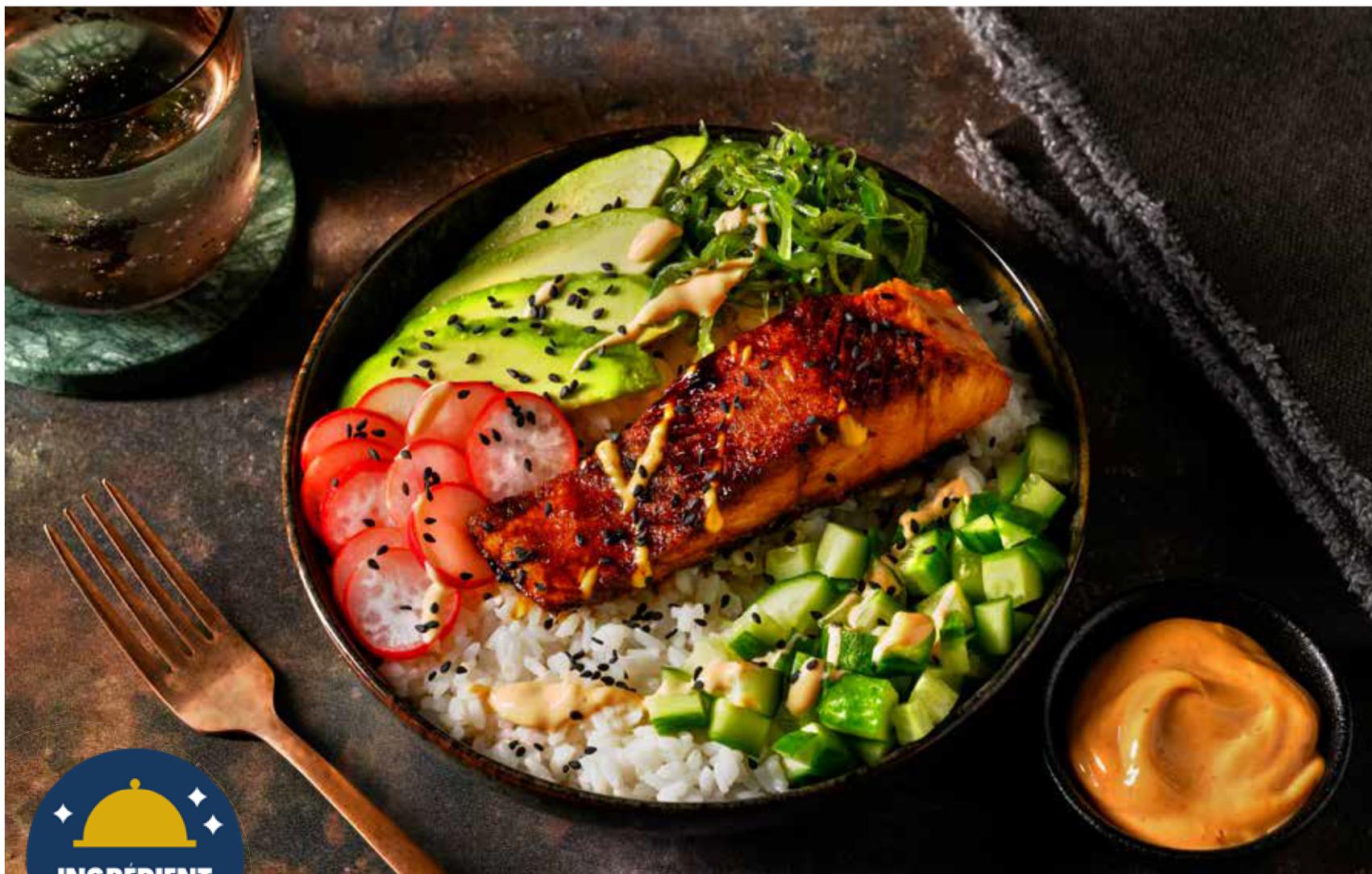


Poké bowl au saumon, wakamé & avocat

mayo à la sriracha, graines de sésame noir & radis à l'aigre-douce

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de saumon



Riz à sushi



Radis



Salade d'algues



Avocat



Mayo à la sriracha



Graines de sésame noir



Concombre



Sauce pour wok au gingembre



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre salade d'algues croquante est préparée avec des graines de sésame, du chili et de la sauce soja. Au Japon, elle porte le nom de « chuka wakame ». Délicieuse pour garnir vos bowls. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade d'algues* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3745 /895	730 /174
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	6,6	1,3
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	17,5	3,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes.
- Éteignez le feu et réservez le riz à couvert, jusqu'au service.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson le 2 minutes.
- Éteignez le feu, retournez à nouveau le poisson. Ajoutez la sauce pour wok au gingembre, en veillant à bien en enrober le poisson.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Taillez le concombre en dés.

2



Préparer les radis

- Retirez les fanes des radis et détaillez ces derniers en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez la moitié du vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre.
- Ajoutez-y les radis, salez, puis mélangez bien.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

4



Servir

- Juste avant de servir, mélangez le reste de vinaigre de vin blanc et de sucre au riz à sushi.
- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y le poisson, les algues wakame, les radis à l'aigre-douce, le concombre et l'avocat.
- Arrosez de mayo à la sriracha et garnissez des graines de sésame.

Bon appétit !



Pains bao aux crevettes en sauce « swicy »

sugar snaps et légumes marinés

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Sauce asiatique douce



Pain bao



Gousse d'ail



Concombre



Carotte



Sauce au chili sucrée et épicée



Mélange d'épices coréennes



Sugar snaps



Ingrédient à la une dans votre box ! Les sugar snaps, à la texture croquante et au goût doux, sont parfaits à déguster en snack, salade ou encore dans vos sautés.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, râpe, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sugar snaps* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	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)	3481 / 832	601 / 144
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	3,6	0,6
Glucides (g)	105	18
Dont sucres (g)	30,9	5,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le concombre en bâtonnets.
- Râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre et la carotte, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

3



Cuire les pains bao

- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Incorporez-y la sauce rouge épicée (de type harissa) et le miel, puis assaisonnez de sel et de poivre.

2



Cuire les sugar snaps

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail avec les sugar snaps 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y la sauce asiatique douce, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce au chili sucrée et épicée avec les épices coréennes et la mayonnaise.

4



Servir

- Garnissez les pains bao avec les crevettes et quelques légumes marinés.
- Arrosez d'un peu de sauce « swicy ».
- Servez les sugar snaps ainsi que le reste des légumes marinés et de la sauce « swicy » en accompagnement.

Bon appétit !



Steak et frites de céleri-rave garnies de Parmigiano Reggiano

haricots verts au zeste de citron et jus maison

Calorie Smart Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Steak



Céleri-rave



Haricots verts



Épices mexicaines



Citron



Parmigiano Reggiano
AOP



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son nom à celui de les provinces de Parma et Reggio Emilia.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, grand bol, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2289 /547	456 /109
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	17	3,4
Glucides (g)	12	2
Dont sucres (g)	1,9	0,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le faire porter à température ambiante (voir conseil).
- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez le céleri-rave et coupez-le en frites de ½ cm d'épaisseur.
- Équeutez les haricots verts.

Conseil : Le mieux est de sortir ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Retirez-le de l'emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou selon votre préférence de cuisson.
- Réservez-le hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle. Déglacez avec la sauce soja et le bouillon. Portez à ébullition et laissez réduire à feu moyen-vif.

2



Préparer les frites

- Transférez les frites de céleri-rave dans le grand bol et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Saupoudrez des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût), de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Disposez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

5



Aprêter les haricots verts

- Prélevez le zeste du citron et coupez ce dernier en quartiers.
- Ajoutez un peu de zeste de citron aux haricots verts à votre convenance ainsi qu'1 filet d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre à votre goût.
- Juste avant de servir, coupez le steak en tranches.
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano.

3



Cuire les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les haricots verts 2 minutes.
- Ajoutez-y 1 bon filet d'eau, couvrez et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen.
- Retirez la couvercle et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Remuez régulièrement et ajoutez un peu plus d'eau si les haricots semblent trop secs.

6



Servir

- Servez le steak sur les assiettes et versez-y le jus préparé. Déposez les haricots verts et les frites de céleri-rave à côté.
- Garnissez les haricots verts et les frites de Parmigiano Reggiano.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Filet de cabillaud au beurre au pesto et amandes salées

purée de panais au fromage frais et poivron pointu

Rapido Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Panais



Pomme de terre



Poivron rouge pointu



Oignon



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices siciliennes



Filet de cabillaud



Pesto



Fromage frais



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 / 729	546 / 130
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	15,4	2,8
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	15,4	2,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Épluchez le panais et les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur et l'oignon en demi-rondelles.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez le pesto et 1 noix de beurre et arrosez-en le poisson sans cesse. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez le panais et les pommes de terre avec le fromage frais et 1 noix de beurre. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Concassez-les grossièrement hors de la poêle et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu 4 à 6 minutes. Ensuite, retournez le poivron pointu et poursuivez-en la cuisson 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épices siciliennes puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la purée sur les assiettes et disposez le poivron pointu et l'oignon à côté.
- Déposez-y le poisson et versez-y le reste de beurre au pesto à votre convenance.
- Garnissez des amandes pour apprêter.

Bon appétit !