Rigatoni fondants au bœuf haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Rigatoni


Crème liquide


Aubergine


Tapenade de tomate


Gousse d'ail


Oignon


Roquette

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 /860	662 /158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,3	2,6
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine au poulet en sauce au pesto rosso

épinards et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido





Linguine



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Épinards



Mini-tomates roma



Pesto rouge

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3619 /865	764 /183
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	9,9	2,1
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les linguine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.

2



Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les tomates. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.

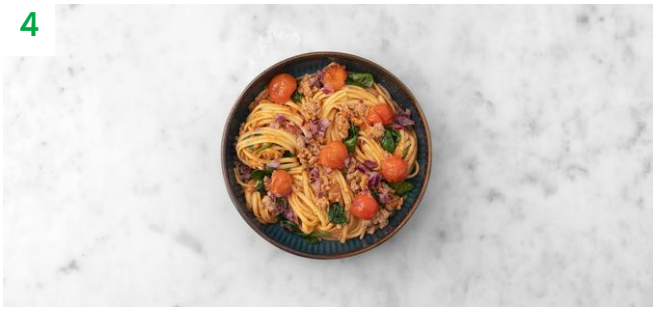
3



Apprêter

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-le à la sauteuse contenant les légumes.
- Ajoutez-y aussi les épinards, les linguine, le pesto rouge et 1 filet d'eau de cuisson.
- Remuez bien et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit.

4



Servir

- Servez les linguine sur les assiettes.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végé En forme



- Oignon
- Tomate
- Riz pour risotto
- Piment rouge
- Basilic frais
- Mélange d'épices siciliennes
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Mozzarella
- Crème balsamique
- Épinards

+ Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	371 /89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,2	1,8
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.

2



Préparer le risotto

- Ajoutez le bouillon petit à petit, louche après louche. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Après avoir ajouté environ 2/3 du bouillon, ajoutez la tomate au risotto.

Conseil : *Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par du vin blanc.*

3



Ciseler le basilic

- Continuer à ajouter le reste du bouillon au risotto.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore *al dente* à l'intérieur. Comptez entre 18 et 20 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.

4



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.

5



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du zinc. Ce minéral favorise la solidité des os, ongles et cheveux.*

6



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de piment rouge à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Sauté d'émincés de steak & nouilles complètes

légumes, sauce au gingembre et oignons croustillants

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




Émincés de steak marinés


Sauce pour wok au gingembre


Oignon rouge


Carotte


Oignon nouveau


Piment rouge


Oignons frits


Nouilles complètes

Émincés de steak marinés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	626 /150
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	5,8	1,3
Glucides (g)	80	18
Dont sucres (g)	29,4	6,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*. Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.
- Dans un bol, mélangez les émincés de steak avec la moitié de la sauce soja sucrée et la farine. Salez et poivrez à votre goût.

2



Couper les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez l'oignon nouveau en 3.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

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

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et revenir le piment rouge 1 minute.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et l'oignon nouveau, puis faites sauter 5 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu vif et cuire les émincés de steak 1 minute. Réservez-les hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

4



Servir

- Ajoutez les nouilles, les légumes, la sauce pour wok au gingembre ainsi que le reste de la sauce soja sucrée et 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne à la poêle utilisée pour les émincés.
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les nouilles dans des grands bols. Déposez-y les émincés de steak et garnissez des oignons frits.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry de patate douce & lentilles avec naan

salade d'épinards et sauce labné aux fines herbes

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille Végé En forme



- Patate douce
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Gingembre frais
- Tomates prunes
- Persil plat et coriandre frais
- Mini-concombre
- Jeunes pousses d'épinards
- Lentilles
- Labné
- Épices de curry jaune
- Lait de coco
- Pain naan aux herbes

+ Émincé de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	10	10	20	20
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	190	250	315	375
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2623 /627	359 /86
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 à 2 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Râpez ou émincez finement le gingembre.

Le saviez-vous ? *La patate douce de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

2



Cuire les aromates

- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les épices de curry 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum.
- Ajoutez 1 noix de beurre. Laissez-le fondre, puis ajoutez l'oignon, le gingembre et 3/4 de l'ail. Faites cuire 2 à 3 minutes.

3



Préparer le curry

- Ajoutez la patate douce, couvrez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon et à feu doux, toujours à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.

4



Préparer la salade

- Pendant ce temps, déchirez ou coupez les épinards en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et la tomate en quartiers. Ajoutez-les au saladier avec la moitié des épinards. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Ciselez grossièrement le persil et la coriandre. Égouttez les lentilles.

5



Apprêter

- Ajoutez les lentilles et le reste des épinards au curry. Mélangez bien pour que les épinards réduisent.
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à feu doux, ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec le reste d'ail et 1/3 des fines herbes fraîches.
- Ajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Pendant ce temps, enfournez le naan 2 à 3 minutes.
- Servez le curry avec le naan et la salade sur les assiettes.
- Garnissez du reste des fines herbes fraîches et accompagnez de la sauce au labné.

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.*

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Filet de dinde laqué sur soupe aux légumes

sauce au poivron rôti, yaourt et ciboulette

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




Filet de dinde


Oignon


Pomme de terre


Poivron


Yaourt entier bio


Gousse d'ail


Paprika en poudre


Feuille de laurier


Carotte


Ciboulette fraîche


Sauce au poivron grillé


Filet de dinde

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 dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	277 /66
Lipides total (g)	23	2
Dont saturés (g)	7,2	0,8
Glucides (g)	67	7
Dont sucres (g)	23,4	2,5
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	38	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon et la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Dans une marmite à soupe, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte, l'ail et la moitié du poivron 3 minutes. Assaisonnez de sel.

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

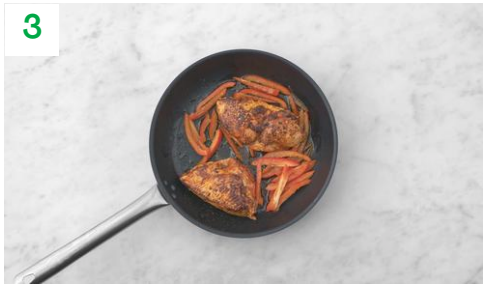
2



Préparer la soupe

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez la feuille de laurier et la moitié du paprika en poudre à la marmite. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les pommes de terre et le bouillon.
- Laissez cuire 12 à 15 minutes à couvert.

3



Cuire la dinde

- Épongez la dinde avec de l'essuie-tout, puis frottez-la du reste de paprika en poudre. Salez et poivrez.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la dinde avec le reste de poivron 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur.
- Lorsque la dinde est cuite, ajoutez-y le miel, puis retirez-la de la poêle et coupez-la en lanières.

4



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette et réservez-la.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le yaourt.
- Retirez la soupe du feu. Retirez la feuille de laurier de la marmite.

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez la sauce au poivron rôti et la sauce soja sucrée à la marmite.
- Mixez le tout en soupe homogène au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir.

6



Servir

- Servez la soupe dans des bols, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du yaourt et de la ciboulette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Coquilles de tacos garnies de poulet au fromage

salsa au poivron pointu, haricots noirs et citron vert

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



- Tortillas à tacos
- Haricots noirs
- Oignon rouge
- Poivron rouge pointu
- Passata
- Persil frisé frais
- Poulet haché aux épices mexicaines
- Citron vert
- Gouda râpé
- Pâte birria

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Originaire du Mexique, la pâte Birria regorge de piments et d'épices. Découvrez un assaisonnement chaleureux et intense qui sublimera chacun de vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Poulet haché aux épices mexicaines

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 à tacos (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3276 /783	573 /137
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	17,4	3
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	18,2	3,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon et le poivron pointu en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les 3/4 de l'oignon avec la moitié du poivron pointu 2 à 3 minutes.

2



Préparer la garniture

- Ajoutez le haché à la sauteuse et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la passata, la pâte birria et la sauce soja sucrée. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Disposez les coquilles à tacos sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 minutes.

3



Préparer la salsa

- Ciselez finement le persil.
- Pressez la moitié du citron vert dans un petit bol, puis ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le persil.
- Ajoutez-y le reste de l'oignon et du poivron pointu, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Égouttez les haricots noirs et ajoutez-les à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 1 minute et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez le reste du citron vert en quartiers.
- Garnissez les tacos avec le mélange à base de haché, la salsa et le fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Conchiglie garnis de burrata, pesto & mozzarella

en sauce tomate & champignons, épices siciliennes

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




Conchiglie


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Champignons


Passata


Mélange d'épices siciliennes


Burrata


Pesto


Mozzarella râpée

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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3310 /791	642 /153
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	12,7	2,5
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	17	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	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

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez l'oignon et les champignons à la grande sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Entre-temps, faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole.
- Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les à couvert.

Le saviez-vous ? *Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine aide à garder une peau en bonne santé.*

3



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et les épices siciliennes à la sauteuse, puis faites cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata et laissez réduire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les pâtes en sauce dans des assiettes creuses et garnissez-les de mozzarella.
- Coupez la burrata en deux et disposez-la sur le tout.
- Parsemez de pesto.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto aglio e olio au chèvre & pistaches

légumes colorés, basilic et citron

Durée de préparation: 45 - 55 min. Végé




Riz pour risotto


Betterave de chioggia


Épinards


Citron


Gousse d'ail


Pistaches


Carotte violette


Oignon


Thym séché


Fromage de chèvre


Basilic frais


Aglio e olio

Prosciutto crudo

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
Betterave de chioggia* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3841 /918	409 /98
Lipides total (g)	52	5
Dont saturés (g)	14,7	1,6
Glucides (g)	91	10
Dont sucres (g)	18,4	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	2,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez et coupez la betterave et la carotte en gros morceaux.
- Transférez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Mélangez bien. Enfournez 25 à 30 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer le risotto

- 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-y le riz pour risotto et faites-en griller les grains 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon progressivement, louche par louche.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux, mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.

3



Préparer les garnitures

- Disposez le fromage de chèvre sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le de miel et saupoudrez-le de thym. Enfournez 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.
- Hachez grossièrement les pistaches.
- Déchirez les épinards et le basilic au-dessus du risotto. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

4



Servir

- Incorporez l'aglio et olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) au risotto.
- Servez le tout dans des assiettes creuses. Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.
- Garnissez des pistaches et du zeste de citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

+ Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Émincés végés façon bœuf 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 de steak végétarien
- Oignon nouveau
- Sauce asiatique douce
- Oignons frits

Émincés végés façon bœuf

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
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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)	3004 /718	406 /97
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,7	1,2
Glucides (g)	97	13
Dont sucres (g)	21,2	2,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,1	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 végé 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.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Steak haché à la hawaïenne & champignons laqués

inspiré du « loco moco », sur riz et œuf au plat

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Gousse d'ail



Champignons



Oignon



Riz jasmin



Sauce soja



Œuf



Steak haché de bœuf et de porc



Concentré de tomate



Poivron rouge pointu



Steak haché de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

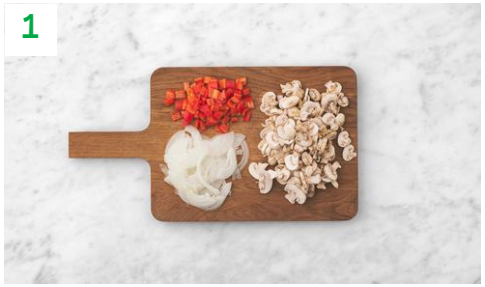
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 /862	578 /138
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	13,4	2,1
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	20,5	3,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron pointu en dés.

2



Cuire les champignons

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole, à couvert. Égouttez et réservez.
- Dans la poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les champignons, le poivron pointu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.

3



Préparer les légumes laqués

- Dans un grand bol, mélangez le bouillon avec le concentré de tomate, la sauce soja sucrée, la farine, le sucre et la sauce soja.
- Ajoutez le mélange à la poêle contenant les légumes, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
- La sauce est prête lorsqu'elle peut recouvrir le dos d'une cuillère.

4



Cuire le steak haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 4 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez le steak haché hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5

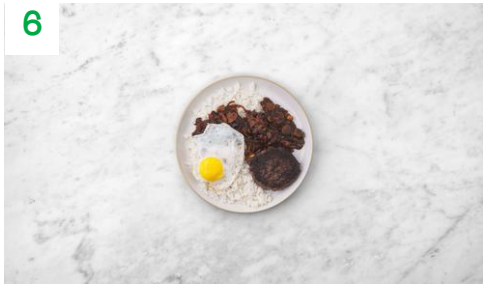


Cuire l'œuf au plat

- Réutilisez la poêle du steak haché pour y faire cuire l'œuf au plat (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez éventuellement une petite noix de beurre s'il ne reste pas assez d'huile dans la poêle.*

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes avec les autres ingrédients préparés à côté.
- Déposez-y l'œuf au plat.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry d’épinards au lait de coco & œuf au plat

riz et garniture noix de cajou-coco

Durée de préparation: 25 - 35 min. Végé Rapido



- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Riz long grain
- Noix de cajou grillées
- Noix de coco râpée
- Lait de coco
- Œuf
- Épinards
- Piment rouge
- Coriandre fraîche
- Épices de curry jaune
- Curcuma en poudre
- Citron vert
- Cubes de tomate
- Poivron rouge pointu

+ 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
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour le riz (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3933 /940	446 /107
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	16,7	1,9
Glucides (g)	93	11
Dont sucres (g)	17,6	2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez le curcuma et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients) puis émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez puis faites cuire 12 à 15 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si nécessaire, puis réservez.

2



Griller la noix de coco râpée

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron pointu en dés.
- Épépinez le piment rouge puis émincez-en finement 1/4 par personne (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites chauffer un wok ou une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer la noix de coco râpée 1 minute.
- Ajoutez-y les noix de cajou et faites-les griller 1 minute. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse.

3



Préparer le curry

- Laissez légèrement refroidir le wok ou la sauteuse. Ensuite, faites-y chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites-y cuire l'ail avec les épices de curry jaune, le poivron pointu et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Incorporez les cubes de tomate et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, émiettez-y le reste de bouillon cube puis, portez à ébullition.

4



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une poêle et cuire l'œuf au plat.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Déchirez ensuite les épinards au-dessus du wok/sauteuse, mélangez bien, puis laissez-les réduire.

5



Apprêter

- Laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y le curry aux épinards, puis l'œuf au plat.
- Garnissez de la coriandre et du mélange de noix de cajou-coco.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

inspiré du « dakgangjeong » coréen, sur riz de brocoli, slaw croquant

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Chou rouge, blanc et carotte


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Riz long grain


Riz de brocoli


Sauce soja


Graines de sésame


Mélange d'épices coréennes


Haut de cuisse de poulet

Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Riz long grain (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 /858	641 /153
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	29	5,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le chou rouge, le chou blanc et la carotte, puis mélangez bien et réservez en remuant régulièrement.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément la partie blanche de la verte.

2



Cuire le riz

- Pesez le riz. Ajoutez-le à la casserole avec la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 minutes.
- Ajoutez le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez et réservez.

3



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez les épices coréennes avec l'eau et la farine (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : *Si vous utilisez une friteuse, vous obtiendrez un poulet encore plus croustillant.*

4



Frire le poulet

- Ajoutez 1 goutte de pâte à panure à l'huile dans la poêle. Si l'huile se met immédiatement à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y cuire le poulet. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Passez le poulet dans la pâte, puis déposez-le délicatement dans l'huile.
- Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes en le retournant avec précaution à mi-cuisson.
- Transférez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

5



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien, puis laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour le recouvrir de sauce.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Disposez-y le poulet frit en sauce.
- Accompagnez du slaw.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Penne au saumon fumé en sauce crémeuse

tomate balsamique au four, poireau et ciboulette

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme





Penne



Miettes de saumon fumé à chaud



Oignon



Poireau



Tomate



Ciboulette fraîche



Fromage frais aux fines herbes

Miettes de saumon fumé à chaud

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
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage frais aux fines herbes* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3234 /773	499 /119
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	14,1	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le poireau en rondelles et l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

2



Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon. Portez le feu sur doux, couvrez et faites cuire doucement 10 minutes à l'étuvée.
- Retirez ensuite le couvercle et laissez mijoter 5 à 7 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si tout le bouillon s'est évaporé durant la cuisson, rajoutez-en un peu.*

3



Rôtir la tomate

- Pendant ce temps, coupez la tomate en deux et disposez-en les moitiés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 16 minutes.
- Sortez-les du four et arrosez-les de vinaigre balsamique.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette.

4



Servir

- Incorporez le fromage frais au poireau et à l'oignon, puis laissez doucement mijoter 5 minutes de plus.
- Ajoutez les pâtes et le saumon fumé à la sauce au poireau et oignon, puis mélangez bien. Réchauffez 1 à 2 minutes. Ajoutez un peu d'eau si la sauce semble trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Disposez les tomates à côté.
- Garnissez de la ciboulette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet au labné à la menthe & aubergine

couscous perlé, ras el hanout et salade

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon rouge


Gousse d'ail


Aubergine


Ras el hanout


Tomates prunes


Raisins secs


Couscous perlé


Menthe fraîche


Labné


Mini-concombre


Émincés de poulet aux épices kebab

Émincés de poulet aux épices kebab

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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 /680	384 /92
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	5,4	0,7
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	20,3	2,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Taillez l'aubergine en dés d'environ 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle et revenir le ras el hanout environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et l'aubergine, puis faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire le couscous perlé

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et hachez grossièrement les raisins secs.
- Ajoutez le couscous perlé à l'aubergine et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez le bouillon, les raisins secs et la moitié de la tomate.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à petit bouillon et à couvert. Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : *Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le tout devient trop sec.*

3



Préparer la sauce au labné

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez 3/4 de la menthe avec le labné.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu à moyen-vif dans une poêle.
- Faites-y cuire le poulet 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

5



Préparer la salade

- Coupez le concombre en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez le concombre, le reste de tomate et de menthe.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses. Disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez du labné à la menthe.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saucisses de poulet & farfalle

sauce crémeuse au poivron et basilic frais

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




Saucisses de poulet assaisonnées


Farfalle


Sauce au poivron grillé


Gousse d'ail


Oignon


Basilic frais


Poivron


Crème liquide


Mélange d'épices siciliennes


Gouda râpé


Tomate


Saucisses de poulet assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

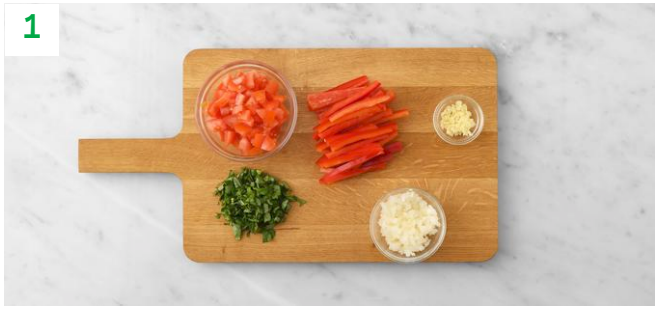
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	600 /143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	14,2	2,6
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	15,9	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron en fines lanières et la tomate en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Hachez grossièrement le basilic.

2



Cuire les saucisses

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 minutes.
- Réservez-les hors de la sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail dans cette dernière 1 minute.
- Ajoutez le poivron, la tomate et faites cuire 3 minutes.
- Coupez les saucisses en morceaux, puis remettez-les dans la sauteuse.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, les épices siciliennes et la sauce au poivron à la sauteuse.
- Mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 6 minutes.
- Ajoutez-y les pâtes et mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du basilic.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Émincés de steak, nouilles & pak-choï sautés

courgette, piment rouge et gomasio

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




Gousse d'ail


Gingembre frais


Piment rouge


Sauce asiatique douce


Émincés de steak marinés


Courgette


Pak-choï


Oignon rouge


Paprika en poudre


Gomasio


Carotte


Sauce soja à faible teneur en sel


Nouilles complètes

Émincés de steak marinés

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	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	30	60	90	120	150	180
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2330 /557	466 /111
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	2,7	0,5
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	14,6	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Sauter les légumes

- Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-en finement les tiges et feuilles. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec le paprika en poudre 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Apprêter

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

4



Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry à la cacahuète & garniture coco caramélisée relevée

nouilles, poivron et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min. Végé Rapido




Oignon


Poivron


Épinards


Gousse d'ail


Purée de gingembre


Lait de coco


Épices de curry jaune


Beurre de cacahuètes


Noix de coco râpée


Nouilles aux œufs


Bœuf haché aux épices orientales

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))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3753 /897	707 /169
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	25,7	4,8
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	17,2	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* (voir conseil).
- Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les.
- Rincez-les à l'eau froide, puis remettez-les dans la casserole.

2



Préparer la garniture

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir la noix de coco râpée avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le sucre, en remuant doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réservez-les ensuite dans un bol.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en bâtonnets.

3



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même sauteuse à feu doux et revenir l'ail avec la purée de gingembre et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les épices de curry jaune et le beurre de cacahuète, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 minute, puis ajoutez-y le poivron, le vinaigre balsamique blanc, le lait de coco et la sauce soja.

4



Servir

- Incorporez-y le liquide de cuisson réservé et laissez fondre le beurre de cachuète. Laissez ensuite mijoter 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les nouilles et les épinards au curry. Mélangez bien, en laissant réduire les épinards. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le curry dans des assiettes creuses et apprêtez avec la garniture relevée à la coco.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Dés de filet de porc & lanières d'omelette

riz sauté, concombre aigre-doux pimenté et cacahuètes

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Gousse d'ail


Riz jasmin


Piment rouge


Concombre


Chou pointu


Œuf


Cacahuètes salées


Dés de filet de porc


Épices de curry jaune


Épices pour nasi-bami


Sauce asiatique douce


Dés de filet de porc

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Chou pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3833 /916	694 /166
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	7	1,3
Glucides (g)	99	18
Dont sucres (g)	26,7	4,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la viande avec 1 filet d'huile d'olive, l'ail, la sauce soja sucrée, les épices de curry et 2/3 du sucre. Laissez mariner au moins 15 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Égouttez-le, puis étalez-le sur une assiette ou une planche à découper pour qu'il refroidisse.

2



Mariner le concombre

- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Détaillez le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec le piment rouge, le vinaigre de vin blanc, le reste de sucre et 1 pincée de sel.
- Réservez et remuez de temps en temps.

3



Cuire le chou

- Coupez le chou en fines lamelles.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-doux et faites-y cuire le chou 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, battez l'œuf dans un bol.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, ajoutez-y l'œuf battu et faites-le cuire en omelette. Retirez-la de la poêle et coupez-la en lamelles.

4



Sauter le riz

- Portez le feu sous le wok/sauteuse contenant le chou à moyen-vif.
- Versez-y le riz et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le riz cuise bien.
- Ajoutez-y les lamelles d'omelette et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez au goût.

5



Cuire les émincés de porc

- Pendant ce temps, faites cuire les émincés de porc marinés 4 à 5 minutes à feu moyen-vif dans la poêle de l'omelette.
- Concassez grossièrement les cacahuètes (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié des cacahuètes et réservez le reste pour un autre jour.*

6



Servir

- Servez le riz sauté sur les assiettes. Déposez-y les émincés de porc.
- Versez-y la sauce asiatique douce et garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez du concombre aigre-doux pimenté.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Mijoté de merlu & crevettes à la portugaise

poivrons pointus, citron et persil

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Crevettes
- Pomme de terre
- Gousse d'ail
- Oignon
- Poivron rouge pointu
- Poivron vert pointu
- Concentré de tomate
- Cubes de tomate à l'ail et oignon
- Paprika fumé en poudre
- Mélange d'épices à la Copacabana
- Citron
- Persil plat frais
- Feuille de laurier
- Filet de merlu

+ Crevettes

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)	40	80	120	160	200	240
Pomme de terre (g)	150	300	400	600	700	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2276 /544	258 /62
Lipides total (g)	22	2
Dont saturés (g)	4	0,5
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	26,4	3
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Coupez tous les poivrons en lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épluchez les pommes de terre ou lavez-les bien, puis coupez-les en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen, puis cuire l'oignon avec les poivrons 5 minutes.

Le saviez-vous ? *Les pommes de terre de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine favorise une bonne vitalité.*

2



Préparer le mijoté

- Ajoutez l'ail, le paprika fumé, les épices Copacabana et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le concentré de tomate et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les tomates, la feuille de laurier, les pommes de terre et le bouillon.
- Couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement dans les pommes de terre.

3



Ajouter le poisson

- Épongez le poisson et les crevettes avec de l'essuie-tout. Coupez le poisson en deux.
- Ajoutez délicatement les deux au mijoté en veillant à ce qu'ils soient à peine immergés.
- Laissez pocher 3 à 5 minutes à couvert, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Pendant ce temps, coupez le citron en 6 quartiers. Ciselez grossièrement le persil.

4



Servir

- Pressez le jus d'1 quartier de citron par personne au-dessus du mijoté. Ajoutez la moitié du persil. Salez et poivrez.
- Servez le mijoté dans des assiettes creuses. Garnissez du persil restant.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saumon laqué au sésame, avocat & pois gourmands

riz, huile pimentée et mayo au soja

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz jasmin


Huile de chili


Sugar snaps


Graines de sésame


Filet de saumon


Avocat


Oignon rouge


Sauce soja à faible teneur en sel

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Huile de chili (ml)	4	8	12	16	20	24
Sugar snaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Miel [ou alternative vegan] (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)	3987 /953	640 /153
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	9,5	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	16,3	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert. Retirez-le du feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Vous pouvez, à votre convenance, équeuter délicatement les pois gourmands.

2



Cuire les pois gourmands

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir les pois gourmands et l'oignon 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.
- Incorporez les graines de sésame, puis couvrez et réservez.
- Dans un petit bol, mélangez le miel avec l'huile de chili (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la moitié de la sauce soja.

3



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau, puis retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.
- Déglacez avec 1 filet d'eau puis nappez le poisson de la sauce miel-chili.

4



Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, puis enlevez la peau et détaillez la chair en rondelles.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de sauce soja.
- Servez le riz dans des bols, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et de la sauce miel-chili s'il en reste dans la poêle.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Steak & curry crémeux aux pommes de terre

brocoli, carotte et oignons croustillants

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Steak mariné


Pomme de terre


Oignon rouge


Gousse d'ail


Brocoli


Carotte


Curry en poudre


Épices de curry jaune


Lait de coco


Oignons frits

Steak mariné

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
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3376 /807	480 /115
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	30,4	4,3
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Taillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Préparer la sauce

- Faites cuire les pommes de terre 8 à 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le brocoli et la carotte. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une autre casserole à feu moyen et revenir l'oignon, l'ail, les épices de curry jaunes et le curry en poudre 1 à 2 minutes.

3



Cuire le steak

- Ajoutez-y le lait de coco et réchauffez 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Poivrez-le, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle 1 minute en remuant bien pour incorporer le beurre aux jus de cuisson.

4



Servir

- Coupez le steak à contre-fil.
- Ajoutez les pommes de terre, le brocoli et la carotte à la sauce au curry, puis servez-les sur les assiettes.
- Déposez-y le steak et arrosez de la sauce au beurre.
- Garnissez des oignons frits.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saumon laqué, salade de nouilles de riz & cacahuètes

concombre, carotte, citron vert et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Filet de saumon



Sauce d'huître



Nouilles plates de riz



Carotte



Concombre



Persil plat et menthe frais



Cacahuètes salées



Sauce de poisson



Citron vert

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]			à votre goût			
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2669 /638	551 /132
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	17,3	3,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	6,1	1,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Dans un petit bol, mélangez la sauce d'huître avec le miel, la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa), à votre convenance.
- Mettez le poisson dans un plat à four, côté peau vers le bas.
- Nappez-le avec la moitié de la sauce avant de l'enfourner 9 à 12 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis mettez-les dans un saladier. Arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol pour éviter qu'elles ne collent entre elles.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches, râpez la carotte et détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Ajoutez le tout au saladier.

3



Apprêter

- Pressez la moitié du citron vert directement dans le saladier.
- Ajoutez-y aussi la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le reste du mélange à la sauce d'huître préparée à l'étape 1.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Hâchez grossièrement les cacahuètes et coupez le reste du citron vert en quartiers.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses.
- Rajoutez un peu plus de sauce soja et/ou de sauce rouge épicée (de type harissa), à votre convenance.
- Garnissez de cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Merguez de bœuf & couscous perlé parfumé

câpres, citron et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Merguez de bœuf


Couscous perlé


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Courgette


Citron


Ras el hanout


Paprika fumé en poudre


Câpres


Concentré de tomate


Raisins secs


Persil plat frais

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Ce plat s'inspire de la tajine marocaine. Il associe des merguez piquantes à du ras el hanout parfumé et des raisins secs sucrés. Une touche de fraîcheur apportée par le citron et le persil vient équilibrer les différentes saveurs. »

Merguez de bœuf

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
Merguez de bœuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Câpres (g)	15	30	30	60	60	90
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	40	40	60	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Miel [ou alternative vegan] (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)	3092 /739	394 /94
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	8,1	1
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	33,5	4,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,5	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 la carotte en rondelles et la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la saucisse 3 à 4 minutes, puis réservez-la hors de la sauteuse.

2



Cuire les légumes

- Dans la même sauteuse, faites cuire l'oignon, la carotte et la courgette 6 à 8 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
- Incorporez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer.
- Ajoutez l'ail, le ras el hanout et le paprika fumé, puis prolongez la cuisson 1 minute.

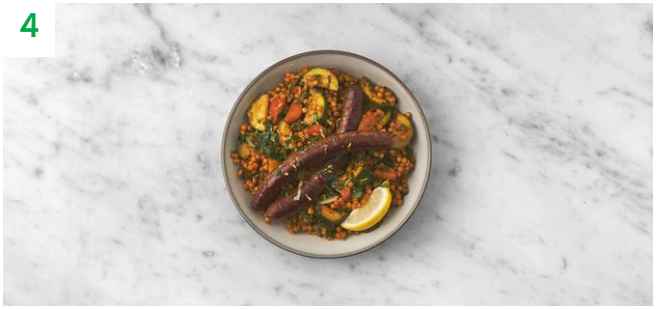
3



Cuire le couscous perlé

- Ajoutez le couscous perlé, les raisins et le bouillon à la sauteuse. Mélangez bien, remettez-y la saucisse, puis couvrez.
- Portez doucement à ébullition et laissez mijoter 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le couscous perlé soit cuit.
- Pendant ce temps, hâchez grossièrement le persil et les câpres.
- Prélevez le zeste du citron avant d'en presser une moitié et de couper l'autre en quartiers.

4



Servir

- Retirez le couscous perlé du feu et incorporez-y le miel, les câpres, le jus de citron et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le couscous perlé dans des bols, accompagné des quartiers de citron.
- Garnissez du reste du persil et de zeste de citron, à votre convenance.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet & pommes de terre tandoori, sauce yaourt

salade, herbes fraîches et oignon aigre-doux

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




Dés de poulet saté


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon rouge


Concombre


Tomate


Coriandre et menthe fraîches


Pâte tandoori


Yaourt entier bio


Graines de moutarde jaune


Dés de poulet saté

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
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	2439 /583	364 /87
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	20,1	3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Coupez les pommes de terre en dés. Mettez-les dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 8 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez-les, puis séchez-les en tapotant.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre dans la même sauteuse. Faites-y frire les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Ajoutez la pâte tandoori et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.

2

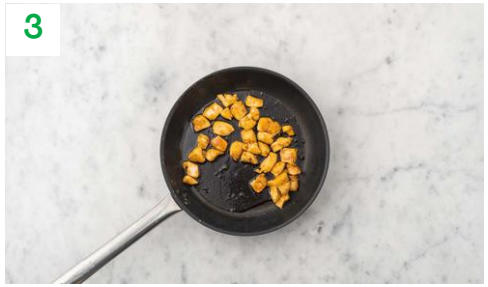


Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

Conseil : *les deux seront servis crus. Vous pouvez aussi choisir de les cuire à l'étape suivante.*

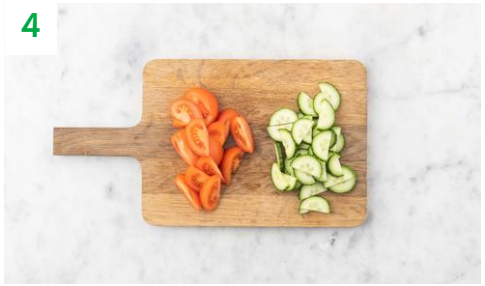
3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Retournez régulièrement.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.
- Mettez les deux dans un saladier.
- Ajoutez-y les graines de moutarde et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

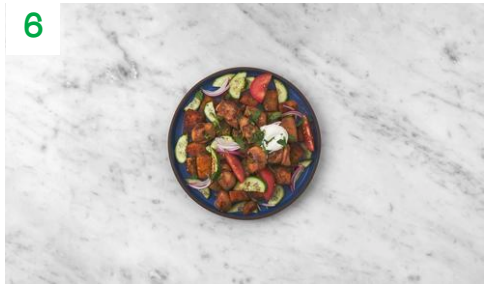
5



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches en les réservant séparément.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe et l'ail.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes.
- Garnissez-les de coriandre et d'oignon aigre-doux.
- Déposez tous les ingrédients préparés à côté.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin crémeux de tortelloni aux champignons

courgette, épinards et salade de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille Végé En forme




Gousse d'ail


Épinards


Gouda râpé


Crème liquide


Mélange d'épices siciliennes


Courgette


Tomate Kumato


Crème balsamique


Tortelloni aux champignons

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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Tortelloni aux champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3197 /764	542 /130
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	17,1	2,9
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	21,6	3,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	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 un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Séparez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 2 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Coupez la courgette en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette et l'ail 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis versez-y le bouillon.
- Incorporez-y la crème, le sucre et les épices siciliennes.
- Couvrez et laissez mijoter 3 minutes à feu doux.

3



Apprêter

- Ajoutez les épinards par poignées à la sauce, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez 1 filet d'eau ou de bouillon si nécessaire.
- Ajoutez-y les tortelloni. Mélangez bien, puis transférez le tout dans un plat à four.
- Parsemez du fromage. Enfournez 8 minutes.

Le saviez-vous ? *Les épinards de cette recette contiennent de la vitamine A. Celle-ci renforce les défenses immunitaires de l'organisme.*

4



Servir

- Coupez la tomate en quartiers et mettez-les dans un bol.
- Ajoutez-y le reste de vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez le gratin de tortelloni sur les assiettes et arrosez de crème balsamique.
- Accompagnez de la salade de tomate.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soirée pizza en famille (maxi-fromage, maxi-fun!)

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille




Pâte à pizza


Salami


Courgette


Oignon


Poivron rouge pointu


Passata


Épices italiennes


Mozzarella râpée


Basilic frais


Crème balsamique

Salami

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
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	292½	390	492½	590
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (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)	4155 /993	672 /161
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,2	2,5
Glucides (g)	119	19
Dont sucres (g)	19,8	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	5,7	0,9

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette en rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les deux 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez dans un bol.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.

2



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la passata avec les épices italiennes, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive vierge extra et 1 pincée de sel.
- Coupez le salami en lanières (voir conseil).
- Mettez l'oignon, le salami et le fromage dans des bols séparés.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez moins de salami et gardez-le pour le lendemain.*

3



Préparer les pizzas !

- Découpez la pâte à pizza par portion (ou préparez 1 grande pizza garnie si vous le préférez).
- Laissez chacun former et décorer sa pizza à sa guise (voir conseil).

Conseil : *Amusez-vous ! Laissez chacun découper sa pizza en formes originales et utiliser ses garnitures préférées pour donner vie à son imagination !*

4



Servir

- Disposez les pizzas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Laissez chacun apprêter sa pizza à sa guise avec du basilic et de la crème balsamique.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pois chiches fumés & salsa mangue-avocat

boulgour au curcuma, sauce yaourt aux herbes & graines de courge

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



- Boulgour
- Pois chiches
- Avocat
- Mangue
- Citron vert
- Coriandre et menthe fraîches
- Jalapeño
- Sauce au yaourt
- Curcuma en poudre
- Paprika fumé en poudre
- Graines de courge
- Concombre

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box : le jalapeño. Petit en taille, mais gorgé de saveurs et de piquant, il ajoute une note relevée à vos plats ! Il se déguste cru, rôti ou encore mariné.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Saucisses de poulet assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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
Pois chiches (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	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
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2975 /711	426 /102
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,5	0,8
Glucides (g)	92	13
Dont sucres (g)	21,2	3
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1	0,1

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 épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Saupoudrez du paprika fumé. Salez et poivrez.
- Mélangez bien, puis enfournez 15 à 20 minutes.

2



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et le curcuma. 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. Épluchez-le, ainsi que la mangue.
- Coupez l'avocat, la mangue et le concombre en petits dés. Épépinez et émincez finement le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.)

3



Préparer la sauce

- Transférez la mangue, le concombre et l'avocat dans un saladier. Ajoutez-y le jalapeño à votre convenance.
- Coupez le citron vert en 4. Pressez-en 1 quartier par personne dans le saladier. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Mettez la sauce au yaourt, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et la moitié des herbes fraîches dans un bol profond.
- Mixez avec un mixeur plongeant en un tout homogène. Salez et poivrez.

4



Servir

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

+ Faites cuire/dorer uniformément les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet pané panko-sésame & brocoli relevé

salade de pommes de terre sauce soja-sauce rouge épicée

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Aiguillettes de poulet



Pommes de terre roses à chair ferme



Brocoli



Gousse d'ail



Oignon



Graines de coriandre moulues



Sauce soja



Graines de sésame



Chapelure panko



Mélange d'épices coréennes

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
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre roses à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli* (g)	200	320	500	675	820	995
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

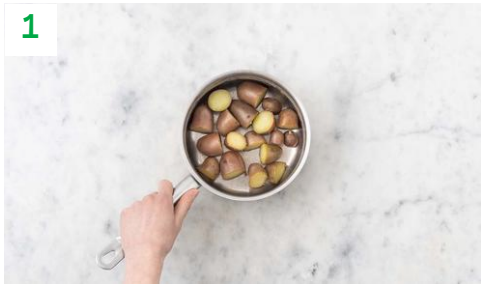
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3460 /827	536 /128
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	8,3	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
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 pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, 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 le brocoli

- Pendant ce temps, détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Transférez le brocoli dans une casserole, recouvrez-le d'eau, portez à ébullition à couvert et faites-le cuire 3 à 4 minutes à petit bouillon.
- Ensuite, égouttez-le, puis passez-le sous l'eau froide.

3



Préparer la vinaigrette

- Écrasez ou émincez l'ail et émincez l'oignon.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec les graines de coriandre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez l'ail et l'oignon, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec la moitié de la vinaigrette.
- Mélangez-y les pommes de terre. Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Prenez 2 assiettes creuses. Mélangez 1 bon filet d'huile d'olive avec 1 pincée de sel dans l'une.
- Mélangez les graines de sésame avec le panko et les épices coréennes dans l'autre.

5



Cuire le poulet

- Passez le poulet d'abord dans l'huile d'olive, puis dans le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Disposez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes.

6



Servir

- Pendant ce temps, nettoyez la poêle. Faites-y chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le brocoli avec la moitié de la vinaigrette 3 à 5 minutes.
- Servez le brocoli sur les assiettes avec tous les autres ingrédients préparés à côté.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme





Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo



Crème liquide



Gouda râpé

Jambon fumé

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))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2661 /636	388 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,8	2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la base du chicon. Coupez-le ensuite en deux, puis retirez-en la partie dure.
- Détaillez le chicon en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu à votre convenance pour la garniture.

2



Cuire le chicon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le chicon non réservé, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chicon soit tendre.
- Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : *Si vous trouvez le chicon trop amer, ajoutez un peu de miel à votre convenance.*

3



Préparer l'orzotto

- Ajoutez l'orzo au chicon. Mélangez bien, puis versez-y la crème et le bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à petit bouillon et à couvert.
- Remuez entre-temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter que l'orzo n'attache à la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez le jambon en dés.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le jambon 7 à 9 minutes.
- Ajoutez-le ainsi que 3/4 du fromage à l'orzotto. Mélangez et réchauffez 2 minutes.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses et parsemez-le du fromage restant. Garnissez du chicon réservé à votre convenance.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Flammekueche au brie & à la betterave

pommes de terre poêlées, poire & salade de raddichio

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végé En forme




Oignon


Brie crémeux


Flammekueche


Crème aigre bio


Pomme de terre


Radicchio et laitue romaine


Betteraves rouges cuites


Poire


Paprika en poudre

Salami

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	1½	2	2½	3
Brie crémeux* (g)	40	80	120	160	200	240
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 /764	623 /149
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	16,6	3,2
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	28,5	5,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	1,7	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. Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 1 cm.
- Transférez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Faites cuire 10 à 15 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en tranches.
- Coupez 3/4 de la betterave en fines rondelles et le reste en dés.

2



Poêler la poire

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif, puis cuire l'oignon avec la poire et 1 bonne pincée de sel 8 à 10 minutes.
- Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce que la poire et l'oignon soient dorés et tendres.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.
- Transférez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y la crème aigre.

3



Poêler les pommes de terre

- Disposez l'oignon, la poire, les rondelles de betterave et le brie sur la flammekueche.
- Salez et poivrez, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle que vous venez d'utiliser.
- Faites-y cuire les pommes de terre avec le paprika 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et les dés de betterave. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Coupez la flammekueche en parts, puis arrosez d'un peu de miel à votre convenance.
- Accompagnez des pommes de terre.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Boulettes de bœuf laquées

purée de pommes de terre aux herbes, haricots verts et oignon

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



Ingrédient à la une dans votre box ! Avec ce délicieux ketchup issu du commerce équitable, The Ketchup Club lutte contre le gaspillage et assure un bon revenu aux agriculteurs kényans.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Sauce soja à faible teneur en sel



Ketchup



Persil plat et ciboulette frais

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
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
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)	2816 /673	428 /102
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	20	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans une casserole, immergez-les dans de l'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Transférez les haricots verts dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Émincez finement l'oignon.

3



Préparer les boulettes

- Dans un bol, mélangez le haché avec le panko, puis formez-en 3 boulettes par personne.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez la moitié de l'oignon et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.

4



Préparer la sauce

- Arrosez les haricots verts d'1 filet d'huile d'olive, ajoutez-y le reste d'oignon et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le ketchup avec la sauce soja, le miel et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez la sauce aux boulettes de viande et faites cuire 2 minutes en remuant régulièrement. Ensuite, coupez le feu.

5



Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et un peu de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et les herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes avec les légumes et les boulettes à côté.
- Arrosez de la sauce restée dans la poêle pour apprêter.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin de pâtes à la saucisse de porc Brandt & Levie

sauce tomate-champignons et basilic frais

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

- Oignon
- Gousse d'ail
- Champignons
- Penne
- Passata
- Épices italiennes
- Basilic frais
- Saucisse de porc, marjolaine et ail
- Gouda râpé

Saucisse de porc, marjolaine et ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3711 /887	755 /181
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	16,2	3,3
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	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 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 8 à 10 minutes.
- Prélevez 1 tasse de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez. Les pâtes ne doivent pas être tout à fait cuites à ce stade car elles finiront de cuire au four.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4. Ciselez finement le basilic.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les champignons 3 à 5 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la passata, les épices italiennes et le liquide de cuisson réservé. Laissez doucement mijoter 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.*

3



Cuire la saucisse

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Incisez la peau de la saucisse et pressez pour en sortir la chair directement dans la poêle.
- Faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant (elle n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade car elle finira de cuire au four).
- Ajoutez la chair à saucisse - graisse de cuisson comprise - à la sauce tomate aux champignons.

4



Servir

- Ajoutez-y les pâtes, le vinaigre balsamique et la moitié du basilic. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mettez les pâtes en sauce dans un plat à four et saupoudrez de la majeure partie du fromage râpé. Enfournez 10 à 15 minutes.
- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes. Garnissez du reste de basilic et de fromage.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger de poulet sauce BBQ & oignons frits

salade de grenailles et chou en sauce miel-moutarde

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages Mieux pour les animaux, par exemple.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

- Pain à burger aux graines de sésame
- Grenailles
- Sauce BBQ
- Cheddar râpé
- Tomate
- Sauce au miel et moutarde
- Oignons frits
- Chou rouge, blanc et carotte
- Laitue
- Burger de poulet Oranjehoen
- Aneth frais

Burger de poulet Oranjehoen

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 à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3950 /944	549 /131
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	16	2,2
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	17,2	2,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif
- Faites-y cuire le burger 4 minutes.
- Retournez-le, parsemez-le de fromage et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes.

2



Cuire au micro-ondes

- Coupez les grenailles en deux et mettez-les dans un bol adapté au micro-ondes, sans les chevaucher.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel, 1 noix de beurre et l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez avec un film alimentaire, puis percez-y quelques trous.
- Enfournez 8 minutes au micro-ondes, ou jusqu'à ce que les grenailles soient tendres lorsque vous les piquez à la fourchette.
- Retirez le film alimentaire, puis laissez refroidir.

3



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, coupez la tomate en rondelles.
- Réservez quelques feuilles de salade pour en garnir le burger plus tard, puis déchirez grossièrement le reste.
- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement l'aneth.

4



Servir

- Ouvrez le pain à burger au couteau. Déposez-y le burger, la sauce BBQ, les oignons frits et les feuilles de salade réservées, ainsi qu'un peu de salade de chou-carotte et de tomate.
- Dans un grand saladier, mélangez la salade émincée avec l'aneth, les grenailles, la sauce miel-moutarde, le reste de tomate et de salade de chou-carotte. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le burger sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Boulettes de cerf en sauce à l'orange & amandes

boulgour, poivron et haricots plats

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



- Boulettes de cerf aux herbes de Provence
- Boulgour
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron
- Haricots plats coupés
- Orange
- Purée de gingembre
- Chutney de mangue
- Mélange d'épices péruviennes
- Amandes effilées

CHRONIQUES DE CUISINE

Fabienne, créatrice culinaire : « Cette recette s'inspire de cuisines d'Asie du Sud-Est et de Scandinavie. En Europe du Nord, un élément sucré (comme de la confiture) accompagne souvent des boulettes de viande. Dans ce plat, le glaçage à l'orange ajoute une note de fraîcheur et d'acidité, qui se marie parfaitement avec le côté légèrement terreux des haricots plats. »

+ Boulettes de cerf aux herbes de Provence

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
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Boulgour (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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	15	30	40	60	70	90
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	544 /130
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	2,6	0,5
Glucides (g)	90	17
Dont sucres (g)	16,2	3,1
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	34	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

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis recouvrez-le d'eau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition.
- Faites cuire 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 8 à 9 minutes.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les haricots plats 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, l'ail et l'eau (voir tableau des ingrédients). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

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

3



Préparer la sauce

- Pressez l'orange dans un petit bol (voir conseil).
- Ajoutez le chutney de mangue, le jus d'orange, le vinaigre de vin blanc et la purée de gingembre aux boulettes. Mélangez, puis laissez réduire à feu vif 1 minute.
- Ajoutez le boulgour et les épices péruviennes aux légumes, puis mélangez bien. Salez et poivrez.

Conseil : *Pour une saveur d'orange plus prononcée, prélevez le zeste de l'orange avant de la presser, puis ajoutez-le au boulgour.*

4



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez de la sauce à l'orange.
- Garnissez des amandes effilées.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles udon aux crevettes en sauce asiatique

légumes sautés, herbes fraîches et cacahuètes

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Crevettes


Nouilles udon fraîches


Sauce asiatique douce


Mélange de légumes avec chou blanc


Gousse d'ail


Coriandre et menthe fraîches


Épices pour nasi-bami


Citron vert


Cacahuètes non salées

Crevettes

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 udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2778 /664	450 /107
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,5	0,4
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	15,2	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,8	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.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez le citron vert en 6 quartiers.

2



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter les légumes avec les épices pour nasi-bami 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et l'ail, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec la sauce soja, la farine, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

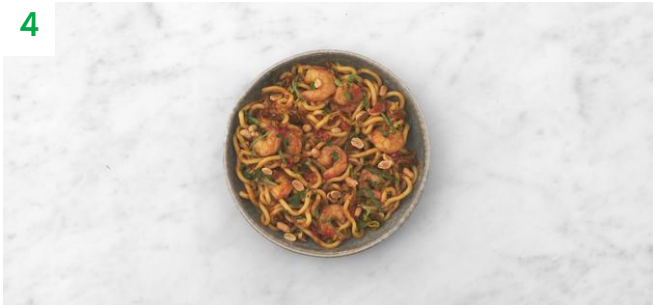
3



Ajouter les nouilles

- Ajoutez les nouilles et la sauce au wok/sauteuse.
- Mélangez bien et faites cuire 3 minutes en remuant.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches et des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bœuf bulgogi en sauce au gochujang

riz, concombre aigre-doux, graines de sésame et oignon nouveau

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




Bœuf haché aux épices orientales


Riz jasmin


Oignon nouveau


Concombre


Radis


Ciboulette fraîche


Sauce bulgogi


Gochujang


Huile de sésame


Graines de sésame

Bœuf haché aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Gochujang* (g)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml)	5	10	20	20	30	30
Graines de sésame (g)	5	10	10	20	20	30
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
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	437 /104
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	12,4	1,7
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	22,4	3,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- 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. Ensuite, coupez le feu et laissez-le reposer jusqu'au service, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon nouveau en veillant à séparer la partie blanche de la verte.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.

2



Cuire le haché

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et le concombre, puis réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché avec la partie blanche de l'oignon nouveau 3 minutes en l'émiettant.
- Baissez le feu, puis ajoutez la sauce bulgogi. Faites cuire 1 minute en remuant pour en recouvrir le haché.

3



Préparer la sauce

- Coupez les radis en 4.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

4



Servir

- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez les légumes d'huile de sésame.
- Garnissez des graines de sésame, de la ciboulette et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Parsemez de mayonnaise au gochujang.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pizza sur naan au haché végé & pesto

tomate, poivron et mâche

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




Oignon


Fresco spalmabile - fromage frais


Pesto


Mâche


Tomate


Poivron


Gousse d'ail


Pain naan aux herbes


Épices italiennes


Hachis végé

Vous avez commandé des extras

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	2	2	3	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hachis végé* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	546 /130
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,2	1,8
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	14,6	2,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	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 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec l'oignon 3 à 4 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail et ajoutez-en la moitié à la poêle. Ajoutez le haché et les épices italiennes.
- Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la salade

- Enfournez le naan 4 à 6 minutes.
- Dans un saladier, mélangez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût avec le vinaigre balsamique et l'ail restant.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés. Mélangez-les à la vinaigrette dans le saladier.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Apprêter

- Augmentez le feu sous la poêle et ajoutez-y 1 noix de beurre. Déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 minute - ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pesto, puis étalez le mélange sur la pizza sur naan.
- Répartissez-y le contenu de la poêle.

4



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Mélangez la mâche avec la tomate dans le saladier.
- Garnissez les pizzas d'un peu de salade et servez le reste en accompagnement.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Boulettes de cerf en sauce BBQ au curry

potato wedges et haricots verts

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




Boulettes de cerf aux herbes de Provence


Quartiers de pommes de terre


Haricots verts


Sauce BBQ


Sauce au curry


Épices pour BBQ

Babette, créatrice culinaire : « La douceur de la sauce BBQ, le peps du curry, le piquant de la moutarde et les arômes du bouillon de bœuf créent ensemble une explosion de saveurs. Le tout est associé aux boulettes de cerf, la star de ce plat bien sûr ! »

+ Boulettes de cerf aux herbes de Provence

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
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	13,2	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 13 minutes.
- Ajoutez-y les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

2



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts.
- Transférez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Les haricots verts de cette recette contiennent de la vitamine A. Celle-ci aide à garder une peau en bonne santé.*

3



Préparer la sauce

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 8 à 9 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Dans la même poêle, faites cuire la farine 1 minute à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en remuant continuellement.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, la sauce au curry et la moutarde, puis versez-y le bouillon.

4



Servir

- Mélangez bien, baissez le feu et laissez réduire et épaissir la sauce 2 minutes, en y ajoutant éventuellement 1 filet d'eau si elle devient trop épaisse.
- Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et mélangez bien.
- Servez les potato wedges, les haricots verts et les boulettes de viande sur les assiettes. Arrosez du reste de sauce et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tacos aux crevettes BBQ & chutney d'abricot

slaw de chou rouge, maïs et persil

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




Poivron


Mini-tortilla


Crevettes


Maïs conserve


Chutney d'abricot


Chou rouge râpé


Épices mexicaines


Épices pour BBQ


Persil frisé frais

Crevettes

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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 /722	596 /143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	22,2	4,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes, les épices pour BBQ et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Mélangez bien, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

2



Préparer le slaw

- Pendant ce temps, égouttez le maïs.
- Dans un saladier, mélangez le chou rouge avec le maïs, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le chou rouge de cette recette contient de l'acide folique. Cette vitamine renforce le système immunitaire.*

3



Réchauffer les tortillas

- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfournez les tortillas 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

Conseil : *Si vous aimez les tortillas croustillantes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez-les quelques minutes de plus.*

4



Servir

- Disposez les tortillas sur les assiettes.
- Servez toutes les garnitures séparément à table et laissez chacun préparer ses tacos à sa guise.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de poulet effiloché au chipotle fumé

riz brun, poivron pointu, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido En forme




Poulet effiloché


Citron vert


Yaourt entier bio


Riz brun cuisson rapide


Tomate


Poivron rouge pointu


Pâte de chipotle


Concentré de tomate


Oignon rouge


Coriandre fraîche

Poulet effiloché

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cc)	2	4	6	8	10	12
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)	2979 /712	565 /135
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	6,9	1,3
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	19,1	3,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.

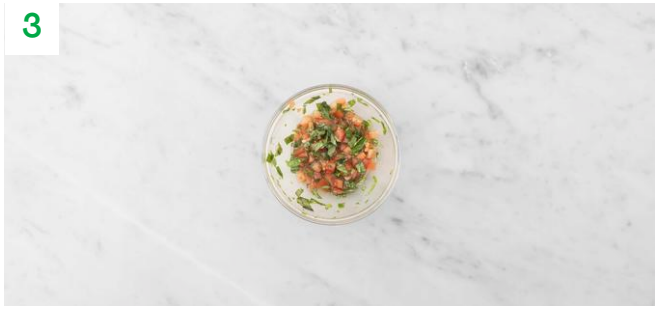
2



Préparer le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire le poivron pointu et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poulet effiloché, le concentré de tomate, le bouillon, la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le sucre.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes.

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez la tomate avec l'huile d'olive vierge extra, la moitié de la coriandre et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce, entre autres, le système immunitaire.*

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols ou des assiettes creuses. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Parsemez du yaourt.
- Garnissez du reste de coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade de thon façon tonnato & panko à l'ail

câpres, citron et herbes fraîches

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



- Pomme de terre
- Thon au naturel
- Gousse d'ail
- Little gem
- Mini-tomates roma
- Haricots verts coupés
- Câpres
- Citron
- Sauce Worcestershire
- Chapelure panko
- Épices italiennes
- Ciboulette, aneth et persil frais

+ Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haricots verts coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	459 /110
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	5,7	0,8
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	13,4	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en petits dés.
- Faites-les cuire 5 minutes dans la casserole, à couvert.
- Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez les deux et remettez-les dans la casserole.

2



Ciseler les herbes

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Arrosez les haricots verts et les pommes de terre d'1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y les herbes fraîches, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Les pommes de terre de cette recette contiennent du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

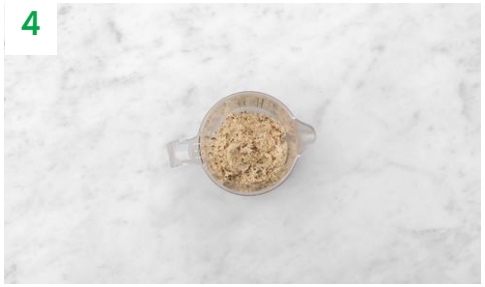
3



Griller le panko

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer l'ail avec le panko et les épices italiennes 4 à 5 minutes.
- Salez à votre goût.

4



Préparer le tonnato

- Coupez le citron en 4. Égouttez le thon.
- Dans un bol profond, mélangez le thon avec la sauce Worcestershire, la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y la moitié des câpres et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Pressez-y 1 quartier de citron par personne. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez à votre goût.

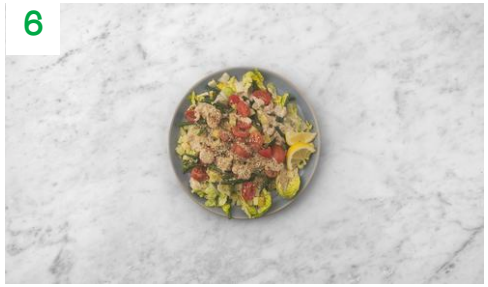
5



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.
- Coupez la salade en petits morceaux, puis mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez la moitié du *tonnato* au saladier, puis mélangez bien avec la salade.

6



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y les pommes de terre, les haricots verts, les tomates et le reste du *tonnato*.
- Garnissez du panko à l'ail et du reste des câpres.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles udon au bœuf teriyaki & mascarpone

champignons, poireau et basilic thaï

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Nouilles udon fraîches


Mascarpone


Sauce teriyaki


Mélange à sauter avec champignons


Gousse d'ail


Sauce soja


Bœuf haché aux épices orientales


Cacahuètes salées


Menthe, coriandre et basilic thaï

Bœuf haché aux épices orientales

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
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï * (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
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)	2837 /678	575 /137
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	15,9	3,2
Glucides (g)	48	10
Dont sucres (g)	11,5	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les légumes et faites cuire 4 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Ajoutez le mascarpone, la sauce teriyaki et la sauce soja au wok/sauteuse. Mélangez.
- Ajoutez ensuite les nouilles udon et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.

4



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et herbes fraîches.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : cheeseburger & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Burger Meatier


Petit pain noir streetfood


Tomate


Oignon rouge


Guacamole


Cheddar râpé


Maïs conserve


Épices mexicaines


Chips de maïs

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
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3502 /837	786 /188
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	16,1	3,6
Glucides (g)	65	15
Dont sucres (g)	13,6	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,8	0,8

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Retournez le burger, puis parsemez-le du cheddar. Couvrez et laissez fondre le fromage.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur.

2



Préparer le dip à l'avocat

- Coupez la tomate en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec la moitié de la tomate.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les chips de tortilla

- Égouttez le maïs.
- Disposez les chips de tortillas sur un plat à service (voir conseil).
- Déposez-y le maïs, le dip à l'avocat et le reste de tomate.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec 2/3 des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices mexicaines restantes.
- Coupez le petit pain en deux et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger sur les assiettes. Déposez les chips de tortilla à côté.
- Parsemez de la mayonnaise restante.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Boulettes de porc en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Viande de porc fermier hachée


Gingembre frais


Sauce soja


Nouilles udon fraîches


Graines de sésame


Mesclun


Mini-concombre


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Citron


Chou rouge, blanc et carotte


Tomate

Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (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] (cs)	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)	3423 /818	587 /140
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	10,1	1,7
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	23,9	4,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	4,2	0,7

Allergènes

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

1



Préparer les boulettes

- Râpez le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le haché avec le gingembre et 1/3 de la mayonnaise.
- Formez 4 à 5 boulettes par personne à partir de ce mélange (voir conseil).

Conseil : *Tassez bien la viande en formant les boulettes pour qu'elles ne se défassent pas.*

2



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Ajoutez la sauce soja, l'ail, la sauce asiatique douce et le miel (voir conseil).
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez hors de la poêle à couvert.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à table.*

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 1 à 2 minutes *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Pressez le citron dans un petit bol.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez le reste de mayonnaise avec 1,5 cs de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le mesclun, le concombre, la tomate, le mélange de chou et carotte et les nouilles. Mélangez bien.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y les boulettes en sauce.
- Garnissez des graines de sésame.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : poké bowl aux crevettes & mayonnaise au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

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




Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

Crevettes

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
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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)	2837 /678	451 /108
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 12 à 13 minutes à feu doux et à couvert. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau s'il vous paraît trop sec.
- Hors du feu, ajoutez la moitié du vinaigre de vin blanc et du sucre.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

2



Préparer les garnitures

- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec l'huile de sésame. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés. Dans un autre bol, mélangez le concombre avec le reste de vinaigre de vin blanc et de sucre.
- Épluchez la mangue et coupez-la en dés.

3



Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 3 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu.

Conseil : *Si vous le souhaitez, ajoutez de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Servez le riz dans les grands bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du gomasio.
- Arrosez de la sauce soja et de la mayonnaise au ponzu.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Focus sport : Poulet façon Karahi & salsa de coriandre

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Émincés de cuisse de poulet


Pain naan


Gousse d'ail


Garam masala


Cubes de tomate


Coriandre fraîche


Yaourt entier bio


Citron vert


Oignon


Pâte tandoori


Riz long grain


Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Riz long grain (g)	37½	75	112½	150	187½	225
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 /975	495 /118
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	11,2	1,4
Glucides (g)	119	14
Dont sucres (g)	21,9	2,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Portez à ébullition l'eau pour le riz dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 5 minutes avec l'oignon, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la pâte tandoori.
- Déglacez avec le bouillon et les tomates, puis incorporez le sucre et 1 noix de beurre.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.

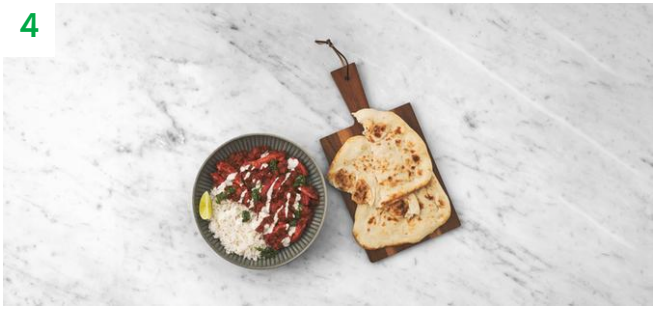
3



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, émincez finement la coriandre.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la coriandre et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un autre bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Déposez le naan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 2 à 3 minutes.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et garnissez-le de curry.
- Nappez de sauce au yaourt et de salsa de coriandre.
- Accompagnez du naan et des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végé En forme




Oignon


Carotte


Concentré de tomate


Lait de coco


Lentilles rouges fendues


Épinards


Pain naan aux herbes


Citron vert


Carotte jaune


Pois chiches


Mélange d'épices africaines


Coriandre fraîche


Gingembre frais


Curry en poudre


Yaourt entier bio

Émincés de poulet aux épices kebab

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	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	17	2
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	19,7	2,4
Fibres (g)	30	4
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	1,9	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 et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre.
- Coupez les carottes en dés de 1 cm (voir conseil).

Conseil : *Coupez-les bien en petits dés pour qu'elles cuisent plus vite.*

2



Préparer le dahl

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte et le gingembre 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre, le concentré de tomate et la moitié des épices africaines.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis ajoutez le lait de coco, le bouillon et portez à ébullition.

3



Ajouter les lentilles

- Ajoutez les lentilles, salez, poivrez et couvrez.
- Faites cuire le dahl 10 minutes à couvert, puis ajoutez les épinards.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ajoutez 1 filet d'eau si le dahl semble trop sec.

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

4



Rôtir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis épongez-les avec de l'essuie tout.
- Dans un bol, mélangez-les avec le reste des épices africaines.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.

5



Apprêter

- Enfournez le naan 3 à 4 minutes. Coupez-le en pointes.
- Ciselez finement la coriandre.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en 6 quartiers.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec un peu de zeste de citron vert à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

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.*

6



Servir

- Lorsque le dahl est cuit, pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le dahl dans des grands bols et déposez-y les pois chiches croustillants.
- Arrosez de sauce au yaourt. Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des pointes de naan et des quartiers de citron vert restants.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : boulettes de poulet sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Haricots verts coupés

Steak mariné

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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots verts coupés* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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)	3301 /789	469 /112
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,7	2,9
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	9,8	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

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 210°C.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4.
- Mettez-les dans un bol, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Émincer les champignons

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez les champignons en lamelles.

Le saviez-vous ? *Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.*

3



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la moitié de l'oignon et de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Incorporez la moutarde et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes.

4



Préparer les boulettes

- Pendant ce temps, coupez les boulettes en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes 6 à 8 minutes.

5



Préparer les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et revenir les haricots verts avec le reste d'ail et d'oignon 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Mélangez-y la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Ciselez finement la ciboulette (éventuellement aux ciseaux).
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez-y la sauce aux champignons.
- Garnissez de la ciboulette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Rigatoni fondants au bœuf haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Rigatoni


Crème liquide


Aubergine


Tapenade de tomate


Gousse d'ail


Oignon


Roquette

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
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 /860	662 /158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,3	2,6
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine au poulet en sauce au pesto rosso

épinards et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido





Linguine



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Épinards



Mini-tomates roma



Pesto rouge

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3619 /865	764 /183
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	9,9	2,1
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les linguine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.

2



Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les tomates. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.

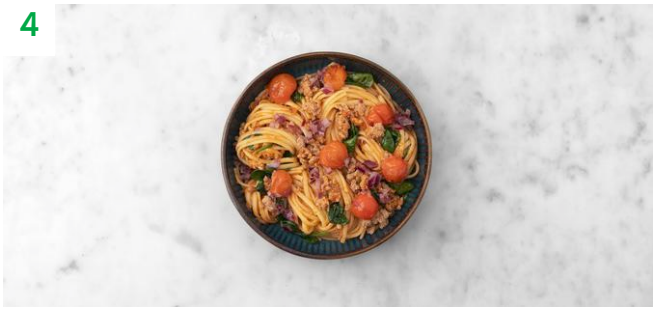
3



Apprêter

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-le à la sauteuse contenant les légumes.
- Ajoutez-y aussi les épinards, les linguine, le pesto rouge et 1 filet d'eau de cuisson.
- Remuez bien et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit.

4



Servir

- Servez les linguine sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végé En forme




Oignon


Tomate


Riz pour risotto


Piment rouge


Basilic frais


Mélange d'épices siliennes


Copeaux de Grana Padano AOP


Mozzarella


Crème balsamique


Épinards


Crevettes

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
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	371 /89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,2	1,8
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.

2



Préparer le risotto

- Ajoutez le bouillon petit à petit, louche après louche. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Après avoir ajouté environ 2/3 du bouillon, ajoutez la tomate au risotto.

Conseil : *Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par du vin blanc.*

3



Ciseler le basilic

- Continuer à ajouter le reste du bouillon au risotto.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore *al dente* à l'intérieur. Comptez entre 18 et 20 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.

4



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.

5



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du zinc. Ce minéral favorise la solidité des os, ongles et cheveux.*

6



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de piment rouge à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

+ Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Rigatoni fondants au bœuf haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Rigatoni


Crème liquide


Aubergine


Tapenade de tomate


Gousse d'ail


Oignon


Roquette

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 /860	662 /158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,3	2,6
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine au poulet en sauce au pesto rosso

épinards et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido





Linguine



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Épinards



Mini-tomates roma



Pesto rouge

Vous avez commandé des extras

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
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3619 /865	764 /183
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	9,9	2,1
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les linguine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.

2



Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les tomates. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.

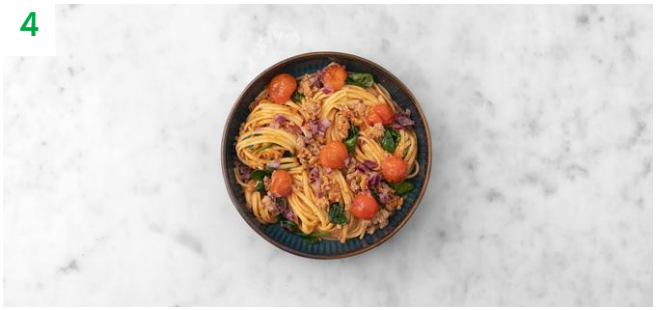
3



Apprêter

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-le à la sauteuse contenant les légumes.
- Ajoutez-y aussi les épinards, les linguine, le pesto rouge et 1 filet d'eau de cuisson.
- Remuez bien et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit.

4



Servir

- Servez les linguine sur les assiettes.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végé En forme



- Oignon
- Tomate
- Riz pour risotto
- Piment rouge
- Basilic frais
- Mélange d'épices siciliennes
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Mozzarella
- Crème balsamique
- Épinards

Vous avez commandé des extras

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
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	371 /89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,2	1,8
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.

2



Préparer le risotto

- Ajoutez le bouillon petit à petit, louche après louche. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Après avoir ajouté environ 2/3 du bouillon, ajoutez la tomate au risotto.

Conseil : *Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par du vin blanc.*

3



Ciseler le basilic

- Continuer à ajouter le reste du bouillon au risotto.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore *al dente* à l'intérieur. Comptez entre 18 et 20 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.

4



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.

5



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du zinc. Ce minéral favorise la solidité des os, ongles et cheveux.*

6



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de piment rouge à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

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