



Filet de merlu et salade à la scandinave

pommes de terre sautées, laitue et aneth

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Radis



Mini-concombre



Aneth frais



Oignon



Filet de merlu



Laitue



Épices pour
pommes de terre



Graines de moutarde
jaune



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

Cette salade d'inspiration scandinave contient toutes les saveurs fraîches et colorées de la cuisine nordique ! Avec ses légumes croquants en vinaigrette acidulée avec une pointe de miel, ce plat est non seulement délicieux mais aussi léger et rafraîchissant.

Détachez-moi !



Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	356 /85
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	10,9	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 8 minutes.
- Égouttez-les, puis épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon de cuisine propre.
- Pendant ce temps, coupez les radis et le concombre en rondelles.
- Ciselez grossièrement l'aneth. Émincez finement l'oignon.

3



Préparer la salade

- Émincez finement la laitue.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel, les graines de moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la moutarde. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y les radis, le concombre, l'oignon, la laitue et l'aneth (voir conseil). Mélangez bien.

Conseil : Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape suivante avec le poisson.

2



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse utilisée à l'étape précédente.
- Faites-y frire/dorer les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Mélangez-y les épices pour pommes de terre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Badigeonnez-le des 2 côtés du reste de moutarde.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez les pommes de terre avec la salade. Servez sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

Bon appétit !



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



Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



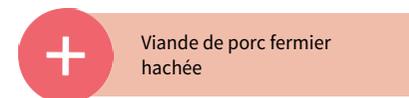
Cubes de tomates au basilic



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	2828 /676	552 /132
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	20,7	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3	0,6

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 et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.

3



Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de sauce tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Galettes de pommes de terre au fromage de chèvre et crème aigre

salade en vinaigrette au citron et graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Fromage de chèvre frais



Oignon



Échalote



Mini-tomates roma



Roquette et mâche



Citron



Épices pour pommes de terre



Mélange d'épices péruviennes



Crème aigre bio



Graines de courge



Nouveauté dans votre box : parfaitement équilibré, notre mélange d'épices pour pommes de terre ajoute une note riche et savoureuse à vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, grand bol, grande poêle, couvercle, saladier, petit bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma (g)	150	300	500	600	800	900
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916/697	443/106
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	18,8	2,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Râpez les pommes de terre et l'oignon, puis transférez-les dans la passoire.
- Pressez-les bien à l'aide du dos d'une cuillère pour en faire sortir le plus de liquide possible.
- Mettez-les dans le grand bol et ajoutez-y la farine. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Préparer la vinaigrette

- Coupez le citron en 6 quartiers et émincez finement l'échalote (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez-la avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde et le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : L'échalote sera servie crue, mais vous pouvez choisir de la faire cuire séparément avec 1 filet d'huile d'olive et de l'ajouter à la crème aigre à l'étape 5.



Griller les graines de courge

- Faites chauffer la grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et faites-y griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle.
- Formez 5 petites galettes par personne à partir du mélange de pommes de terre et ajoutez-les dans la poêle sans appuyer dessus.



Préparer la salade

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les au saladier ainsi que la salade, puis mélangez bien.
- Garnissez des graines de courge.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec la mayonnaise et les épices péruviennes.



Cuire les galettes

- Couvrez la poêle et laissez cuire les galettes 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que leur base soit dorée et légèrement croustillante (voir conseil).
- Émiettez le fromage de chèvre.
- Retournez les galettes, parsemez-les de fromage de chèvre et d'épices pour pommes de terre.
- Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient croustillantes.

Conseil : Faites cuire les galettes en plusieurs fois ou utilisez plusieurs poêles.



Servir

- Servez les galettes de pommes de terre sur les assiettes. Déposez-y 1 cuillerée de sauce à la crème aigre puis.
- Disposez la salade à côté. Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



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



Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Ce burger est inspiré de la bruschetta, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain à burger aux graines de sésame



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.

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4071 / 973	575 / 137
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17	2,4
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	15,9	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail, puis écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm de d'épaisseur.
- Portez de l'eau à hauteur dans la casserole, puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.

4



Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez le concombre avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.

2



Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire le burger

- Coupez le pain à burger en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.

3



Préparer la garniture bruschetta

- Coupez la tomate en dés et ciselez le basilic en lanières.
- Dans le bol, mélangez la tomate et le basilic avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

6



Servir

- Frottez l'intérieur des deux moitiés de pain avec l'ail réservé.
- Étalez-y le reste de mayonnaise à votre convenance, puis déposez-y le burger et la garniture façon bruschetta.
- Accompagnez de la salade de concombre et des rondelles de pommes de terre.

Bon appétit !



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

Nid de nouilles « Vogel rok » aux œufs marinés

cacahuètes au miel épicé, haricots verts et salade de concombre

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Végé

Le conte de fées gourmand de Vogel Rok

Sur la mer, loin de tout rivage,
Sindbad voguait,
Jusqu'à s'échouer sur une plage
visiblement inhabitée.

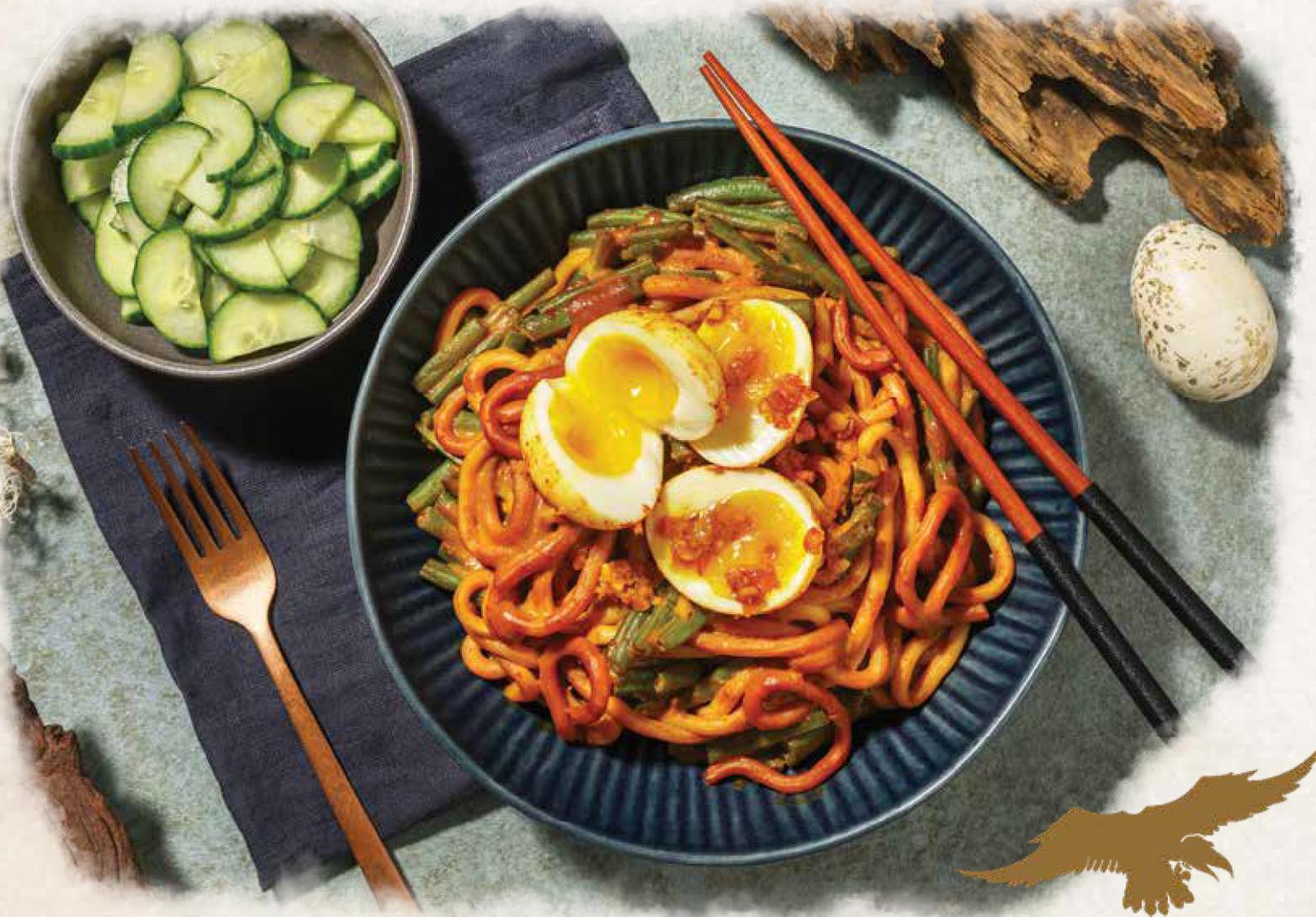
Il regarda autour de lui, rien ni personne
en vue,
Quand soudain une ombre immense
apparut.

C'était le Vogel Rok, un oiseau colossal,
Qui rugit d'un cri puissant et infernal.

« Mon nid a disparu ! » cria-t-il affolé,
« Et couvrir sans nid ? C'est insensé ! »

« Laissez-moi faire ! », répondit Sindbad
aussitôt,
« Je vous préparerai un nid de nouilles bien
chaud ! »

Allez-vous l'aider à cuisiner ce mets
enchanté ?
Ainsi, des serres du Vogel Rok, Sindbad
pourra s'échapper.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féérique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Envolez-vous en famille dans l'aventure de Vogel Rok !
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole, film alimentaire, saladier, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles udon fraîches (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	45	90	135	180	225	270
Miel [ou alternative vegan] (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)	3167 /757	463 /111
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,4	0,9
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	18,6	2,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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



1 Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Râpez finement le gingembre.
- Faites cuire les œufs 6 à 8 minutes dans la casserole. Ensuite, retirez-les de la casserole à l'aide de l'écumoire, rincez-les à l'eau froide et égalez-les.
- Réservez la casserole d'eau bouillante pour l'étape 3.



2 Mariner les œufs

- Concassez finement ¼ des cacahuètes au miel piquantes.
- Dans le bol, mélangez-les avec ½ des épices de curry jaune et ½ cs d'eau par personne.
- Ajoutez-y les œufs, puis mélangez délicatement pour les recouvrir du mélange.
- Recouvrez le bol de film alimentaire et réservez. Remuez de temps en temps.



3 Préparer le concombre

- Portez à nouveau l'eau réservée dans la casserole à ébullition pour les haricots verts. Égouttez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique blanc.
- Ajoutez-y le concombre, salez et poivrez à votre goût puis, mélangez bien. Réservez.



4 Cuire les haricots verts

- Faites cuire les haricots verts 3 à 4 minutes « al dente » dans la casserole. Ajoutez-y les nouilles udon et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le gingembre avec le reste d'épices de curry jaune 1 à 2 minutes.



5 Sauter

- Ajoutez le beurre de cacahuètes, la sauce soja, la sauce soja sucrée et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) au wok ou à la sauteuse.
- Portez le feu sur vif et mélangez bien le tout.
- Ajoutez les haricots verts et les nouilles. Faites sauter 2 à 3 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Ajoutez un peu plus d'eau si le tout vous semble trop sec.



6 Servir

- Servez les nouilles et haricots verts sur les assiettes.
- Garnissez-les du reste de cacahuètes au miel piquantes et déposez-y les œufs marinés au curry.
- Accompagnez de la salade de concombre.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



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.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	468 / 112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en quarts dans la longueur. Badigeonnez-les de l'huile épicée puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon, puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

2



Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfourez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfourez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

6



Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et amandes.

Bon appétit !



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



Bowl d'escalope de poulet croustillante

riz, avocat, rubans de carotte et mayonnaise au piment doux

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Avocat



Mâche



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



Sauce au chili sucrée et épicée



Carotte



Riz long grain



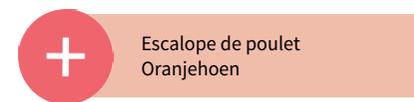
Concombre



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

Le riz à grains courts et le riz à grains longs diffèrent par leur forme, texture et teneur en amidon. Le riz à grains courts est plus épais et a tendance à être plus collant une fois cuit, alors que le riz à grains longs est plus séparé et moelleux.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, casserole, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
Riz long grain (g)	40	75	110	150	185	225
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4100 /980	615 /147
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	110	16
Dont sucres (g)	28	4,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 cm. Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes.

3



Préparer la carotte

- Coupez la carotte en rubans à l'aide de l'éplucheur (ou du rabot à fromage). Mettez-les dans le 2e bol.
- Ajoutez-y le sucre et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien, puis réservez en remuant de temps en temps.
- Dans le saladier, mélangez la salade avec le concombre, l'avocat et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili sucrée.

2



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Taillez le concombre en dés.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés.

Conseil de santé 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le riz. Vous pourrez l'utiliser une autre fois.

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez la salade dans des assiettes creuses et déposez le riz à côté.
- Disposez-y la patate douce, les rubans de carotte et l'escalope panée.
- Apprêtez avec la mayonnaise au piment doux.

Bon appétit !



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



Pâtes au pesto avec courgette et Parmigiano Reggiano

poivron pointu, basilic et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Conchiglie



Persil plat et basilic frais



Pesto



Courgette



Parmigiano Reggiano AOP



Épices italiennes



Poivron rouge pointu



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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (pièce(s))	⅓	1⅓	2	2⅓	3⅓	4
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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 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)	3443 / 823	799 / 191
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	8,3	1,9
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	12,3	2,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez le pesto avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Coupez la courgette en fines rondelles et le poivron pointu en dés.

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

3



4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, le poivron pointu et les épices italiennes, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pâtes et le pesto, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



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



Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon rouge



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Radicchio et
laitue iceberg



Fromage à la grecque



Tomates séchées



Harissa



Hello Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Détachez-moi !



Dés de chorizo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	45	90	120	180	210	270
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	601 /144
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	17,4	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en fines lanières.

2



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette et le **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre.
- Ajoutez-y la pâte de harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !



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



Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	372 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,8	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 minutes.

3



Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

4



Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

Bon appétit !



Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pizza sur pain plat garnie de champignons et poivron

mozzarella et épices du Moyen-Orient

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais



Gousse d'ail



Poivron



Champignons



Passata



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gouda râpé



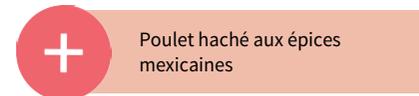
Mozzarella râpée



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

Cette recette fusion combine un plat italien et un pain plat libanais ! Elle est prête en un clin d'oeil grâce au temps de cuisson court des pizzas sur pain plat.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	3134 / 749	596 / 142
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	13,9	2,6
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	14,9	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont une bonne source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité. Celle-ci se trouve le plus souvent dans les produits d'origine animale. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est donc conseillé de manger régulièrement des champignons afin d'éviter toute carence.

2



Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire les champignons avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3



Enfourner les pizzas

- Étalez la sauce tomate sur les pains plats.
- Garnissez-les des champignons, du poivron et des 2 fromages.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous n'arrivez pas à enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la 1ère pour garnir la 2ème et éviter ainsi que le fond n'absorbe l'humidité.

4



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Aubergine en sauce hoisin et salade de fèves de soja au gomasio

riz à l'ail, cacahuètes, coriandre et oignon nouveau

Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'ai fait de l'aubergine - mon légume préféré - la star de cette recette végétarienne ! Cuite dans un premier temps à la vapeur et enrobée ensuite d'une sauce collante délicieusement sucrée, elle reste tendre à l'intérieur et délicieusement caramélisée à l'extérieur ! »



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir.

Bon appétit !



Aubergine



Oignon nouveau



Sauce hoisin



Sauce asiatique douce



Fèves de soja



Concombre



Cacahuètes non salées



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Riz long grain



Gomasio



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.

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 /740	455 /109
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	7,5	1,1
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	22,8	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez-y le riz, puis le bouillon.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes. Égouttez-le si nécessaire.

3



Préparer la salade

- Portez le feu sous la sauteuse sur moyen et ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez, puis laissez mijoter 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles et ciselez la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le miel avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le concombre, les fèves de soja et la moitié de la coriandre. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 longs quarts.
- Émincez un peu de la partie verte de l'oignon nouveau puis réservez-la pour l'utiliser comme garniture plus tard.
- Coupez le reste de l'oignon nouveau en tronçons de 4 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif et cuire l'aubergine et les tronçons d'oignon nouveau 3 à 4 minutes. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Déglacez l'aubergine avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez-y la sauce hoisin et la sauce asiatique douce. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez le riz dans des grands bols et déposez-y l'aubergine et la salade.
- Garnissez la salade de gomasio et l'aubergine de l'oignon nouveau réservé, des cacahuètes et du reste de coriandre.

Bon appétit !



Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pommes de terre garnies de fromage à la grecque, olives et sauce au yaourt courgette et tomates cerises

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Mélange d'épices grecques



Oignon rouge



Courgette



Poivron rouge pointu



Yaourt entier bio



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Olives de Kalamata



Crème de basilic



Tomates cerises rouges



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Laissez-vous transporter en Grèce le temps d'un repas avec ces pommes de terre garnies d'olives Kalamata et de fromage à la grecque ! Vous les servez en un rien de temps grâce notamment aux pommes de terre pré-découpées qui cuisent rapidement. »



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.

Ustensiles

Grande poêle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomates cerises rouges (g)	75	125	200	250	325	375

A ajouter vous-même

Huile d'olive (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)	2519 / 602	404 / 97
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,6	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pesez les pommes de terre.
- Dans la grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre avec les épices grecques (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) 8 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la sauce au yaourt

- Ciselez finement le persil.
- Dans le petit bol, mélangez la yaourt avec le persil, le fromage à la grecque et 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍀 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et le poivron pointu en dés.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la courgette et le poivron pointu 6 minutes.
- Coupez les tomates en deux et ajoutez-les, ainsi que la crème de basilic et les olives, aux légumes dans la poêle. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y un peu de la sauce au yaourt et présentez le reste en accompagnement.

Bon appétit !



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



Mafaldine au chorizo fumé

épinards, sauce tomate crémeuse et pecorino

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Dés de chorizo



Gousse d'ail



Oignon émincé



Épinards



Mélange d'épices
siciliennes



Fromage frais



Tomates
cerises en boîte



Pecorino râpé AOP



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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.

Détachez-moi !



Dés de chorizo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

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
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)	3021 / 722	572 / 137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,3	2,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les tomates cerises en conserve, le fromage frais, les épices siciliennes, le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des pâtes réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, cette recette contient donc non moins de 300 g de légumes !

2



Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les mafaldine et épinards à la sauce, puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les mafaldine sur les assiettes et garnissez du pecorino.

Bon appétit !



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



Tilapia en sauce crémeuse au curry

riz, haricots verts et coriandre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Oignon émincé



Purée de gingembre



Haricots verts coupés



Coriandre fraîche



Cubes de tomate



Lait de coco



Mélange d'épices péruviennes



Curry en poudre



Filet de tilapia avec peau



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

Les tilapias sont des poissons d'eau douce de la famille des cichlidés - qui comprend une centaine d'espèces. Ces poissons à chair blanche et au goût délicat vivent dans les eaux d'Afrique et du Moyen-Orient.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts coupés* (g)	50	100	200	200	300	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de tilapia avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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
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)	2657 /635	490 /117
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	9,2	1,7
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	12,9	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 6 minutes, puis ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

3



Pocher le poisson

- Assaisonnez le poisson des épices péruviennes.
- Ajoutez-le à la sauteuse, en vous assurant qu'il soit entièrement immergé dans la sauce.
- Couvrez et faites pocher le poisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de coriandre.

2



Préparer le cury

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire l'oignon émincé avec le curry en poudre et la purée de gingembre 2 à 3 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez-le à la sauteuse et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les cubes de tomate, le lait de coco et le sucre, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Égrenez le riz à la fourchette et assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût.
- Servez-le dans des grands bols et déposez-y le curry à la tomate et le poisson.
- Garnissez de la coriandre.

Bon appétit !



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



Bowl de boulgour au poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulgour



Oignon rouge haché



Carotte



Courgette



Citron



Mélange d'épices africaines



Morceaux de dattes séchées



Amandes effilées



Filet de poulet



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

Les dattes sont considérées comme les fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Il existe même des preuves qu'elles étaient déjà cultivées à des fins alimentaires dès l'an 7 000 av. J.-C. !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	4004 /957	534 /128
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	22,5	3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boullgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Coupez la carotte en dés.
- Ajoutez le boullgour à la casserole, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 2 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez les dattes et faites cuire encore 1 minute.
- Coupez le feu et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les garnitures

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Pressez le citron dans le petit bol. Ajoutez-y la mayonnaise, puis mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍋 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.*

2



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez-y les épices africaines, la courgette et l'oignon.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boullgour dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes au beurre et arrosez de mayonnaise au citron.

Bon appétit !



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

La fête italienne de Jokie : Conchiglie al forno

basilic, mozzarella et poivron pointu

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Famille Végé Rapido Calorie Smart



Le conte de fées gourmand de Jokie et Jet

Jokie et Jet atterrirent avec leur mongolfière, Au pays des tomates, du basilic et des bains de lumière.

En Italie, ils goûtèrent des pâtes, tout juste sorties du four, C'était si délicieux qu'ils en parlèrent encore pendant des jours !

Ce festin merveilleux, ils ne voulaient pas l'oublier. Ils rêvaient encore de ces pâtes, et surtout d'en remanger.

Alors, ensemble, ils jetèrent une pièce dans la fontaine, En espérant que dans la cuisine, vous deveniez le roi ou la reine !

Allez-vous réaliser le vœu le plus cher de Jokie et Jet ? Rassemblez les ingrédients et invitez la magie dans votre assiette !



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Plongez en famille dans l'univers festif de Carnaval Festival !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



Boeuf 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.

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 / 698	554 / 132
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	12,4	2,4
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	19,7	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
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 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les conchiglie 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍏 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.

3



Apprêter

- Ajoutez les dés de tomate et la passata à la sauteuse puis, faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les conchiglie. Salez et poivrez à votre goût, puis transférez le tout dans le plat à four.
- Disposez-y la mozzarella, arrosez de ketchup fumé et saupoudrez de la moitié du fromage râpé.
- Enfournez 5 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron, les épices siciliennes et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

4



Servir

- Ciselez grossièrement les feuilles de basilic.
- Servez les conchiglie al forno sur les assiettes.
- Garnissez du basilic et du reste de fromage.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon rouge



Saucisses de poulet assaisonnées



Brocoli



Ketjap

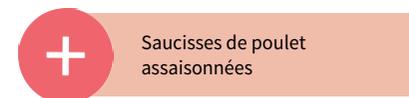


Gomasio aux fines herbes



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

La variété de sauce ketjap la plus couramment utilisée est la « ketjap manis ». Saviez-vous que *manis* signifie sucre en indonésien ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	380 /91
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,4	1,8
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	17,3	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

4



Préparer le jus

- Ajoutez 1 noix de beurre aux saucisses, ainsi que le ketjap et la moitié de la moutarde.
- Mélangez bien, puis déglacez avec le bouillon.
- Portez le feu sur doux et laissez réduire jusqu'au service.

2



Cuire les saucisses

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'oignon et couvrez. Portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à cœur. Retournez régulièrement.

5



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la carotte avec le reste de moutarde et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.

Le saviez-vous ? 🌱 Le brocoli est considéré comme un super légume. Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.

6



Servir

- Servez la purée et le brocoli sur les assiettes.
- Saupoudrez de gomasio aux fines herbes.
- Déposez les saucisses à côté.
- Versez-y le jus au ketjap pour apprêter.

Bon appétit !



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



Mafaldine en sauce crémeuses aux crevettes

poireau, tomate et aneth frais

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poireau



Aneth frais



Crevettes



Crème liquide



Mafaldine



Épices italiennes



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

Les pâtes mafaldine, aussi appelées *reginette* (« petites reines » en italien), doivent leur nom à Mafalda de Savoie, une princesse italienne ayant vécu au début du XXe siècle.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2661 /636	499 /119
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,2	1,7
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	13,8	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la sauce

- Faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ajoutez le bouillon, la tomate, le poireau, la crème, les épices italiennes et la moitié de l'aneth aux crevettes dans la sauteuse.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.

2



Cuire les crevettes

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

Conseil : Si vous avez du vin blanc, utilisez-le à la place du vinaigre afin d'ajouter plus de saveur.

4



Servir

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

Bon appétit !



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



Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Tomate



Mini-concombre



Boulgour



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Avocat



Fromage à la grecque



Cranberries séchés



Piment rouge



Poivron



Graines de coriandre moulues



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

Le mot canneberge viendrait de l'anglais *cranberry* et de l'allemand *Kraanbeere*, qui signifie baie de grue - ses fleurs ressemblant à la tête de cet oiseau en début de floraison.

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (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)	2414 /577	397 /95
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole. Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

4



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

2



Cuire le boullgour

- Faites cuire le boullgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

5



Préparer la salade

- Ajoutez le boullgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍋 Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.

3



Caraméliser les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorez les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez-y ensuite 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

6



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



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



Pain plat à la betterave, aubergine au miel et fromage à la grecque

houmous maison et amandes salées

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



-  Pain plat libanais à la betterave
-  Aubergine
-  Pois chiches
-  Oignon rouge
-  Tahini
-  Mélange d'épices péruviennes
-  Mélange d'épices du Moyen-Orient
-  Citron
-  Fromage à la grecque
-  Amandes grillées et salées
-  Persil plat frais

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le pain plat libanais à la betterave ! Légèrement sucré et riche en fibres, il colore joliment votre assiette !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



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.

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse avec couvercle, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais à la betterave (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Aubergine* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	45	90	135	180	225	270
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3460 / 827	515 / 123
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	8,9	1,3
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	21,7	3,2
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez l'oignon au petit bol, puis assaisonnez de sel et de poivre au goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis détaillez chaque moitié en 4 longs bâtons.

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

3



Préparer le houmous

- Coupez le citron en quartiers. Égouttez et rincez les pois chiches.
- Ajoutez les pois chiches, le tahini, les épices péruviennes, 1 filet d'huile d'olive vierge extra, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le jus d'1 quartier de citron par personne au bol profond.
- Mixez en un tout homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement les amandes salées et le persil.

2



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire l'aubergine 3 à 4 minutes, en la retournant régulièrement.
- Portez le feu sur moyen-vif et ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez cuire l'aubergine 4 à 6 minutes.
- Retirez ensuite le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y le miel ainsi que les épices du Moyen-Orient. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Réchauffez le pain plat 30 secondes de chaque côté dans la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Étalez-y ensuite le houmous maison, puis déposez-y l'aubergine au miel et l'oignon mariné.
- Émiettez-y le fromage à la grecque, puis garnissez des amandes salées et du persil.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain plat libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Pain libanais complet



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



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

Le pain plat libanais est traditionnellement cuit dans une grande poêle concave, ou *saj*. Mais il peut aussi être cuit au four ou dans une poêle à crêpe.

Détachez-moi !



Boulettes 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.

Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (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)	2125 /508	278 /67
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le potimarron et le curry en poudre 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.

3



Mixer la soupe

- Pendant ce temps, réchauffez le pain plat 30 secondes de chaque côté dans la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Retirez la soupe du feu et ajoutez-y le beurre de cacahuètes.
- Mixez au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir. Assaisonnez de sauce soja et de poivre à votre convenance.

2



Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire l'œuf 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-le dans l'eau froide, égalez-le puis coupez-le en 2.

Le saviez-vous ? 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont nous manquons souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.

4



Servir

- Juste avant de servir, arrosez éventuellement le pain plat d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et déposez-y l'œuf.
- Accompagnez du pain plat.

Bon appétit !



Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Tortelloni al forno en sauce crémeuse au fromage bleu

courgette, poireau et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Courgette



Oignon



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Poireau



Tortelloni aux champignons



Épices italiennes



Nouveauté dans votre box : les tortelloni aux champignons sont fabriqués par la famille Rana en Italie. Des pâtes authentiques et savoureuses : tradition oblige !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni aux champignons (g)	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre noir	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4033 / 964	496 / 119
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	28	3,4
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	17,5	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette, l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poireau, l'oignon et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3



Mélanger

- Ajoutez la crème liquide, les épices italiennes et la moitié des dés de fromage bleu à la casserole en inox.
- Faites cuire le tout encore 2 à 3 minutes. Mélangez la sauce aux légumes.

2



Préparer le roux

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Ajoutez ½ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Versez ½ de la sauce dans le fond du plat à four et recouvrez-la des tortelloni non cuits. Couvrez-les du reste de sauce. Formez plusieurs couches si nécessaire.
- Émiettez-y les dés de fromage bleu restants. Enfouez 15 à 18 minutes.
- Laissez reposer au minimum 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !



Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Courge butternut rôtie, pecorino et sauge croquante

risotto d'orge perlé crémeux et champignons

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Champignons



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courge butternut



Sauge fraîche



Orge perlé



Mascarpone



Pecorino râpé AOP

INGRÉDIENT
DE SAISON



Ingrédient à la une dans votre box ! La courge butternut est un légume d'automne et d'hiver légèrement sucré, idéal pour les soupes, les plats au four et en purée.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Boeuf 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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courge butternut* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Orge perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3439 / 822	476 / 114
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	9	1,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en deux et l'oignon en quarts.
- Coupez la courge butternut en deux dans la longueur.
- Épépinez-la et retirez-en la partie filandreuse. Coupez-la en quartiers (voir conseil).

Conseil : La courge peut être difficile à couper. Si vous en avez le temps, placez-la 5 minutes dans un four très chaud, elle se ramollira.

4



Préparer le risotto

- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement pour que l'orge perlé n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les feuilles de sauge restantes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Réservez-les hors de la poêle sur de l'essuie-tout.

2



Rôtir la courge

- Dans le grand bol, mélangez la courge et l'oignon avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Transférez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la courge commencent à dorer. Remuez de temps en temps.

5



Cuire les champignons

- Dans la même poêle, faites cuire/dorer les champignons avec le reste d'ail 5 à 7 minutes à feu moyen-vif.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Cuire les aromates

- Réservez la moitié des feuilles de sauge et ciselez le reste en fines lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la sauge ciselée et l'orge perlé avec la moitié de l'ail 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le bouillon.

6



Servir

- Lorsque l'orge perlé est prêt, incorporez-y le mascarpone et la moitié du fromage.
- Servez le risotto d'orge perlé sur les assiettes. Déposez-y la courge butternut rôtie, les champignons et l'oignon.
- Garnissez de la sauge croquante et du reste de fromage.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Nouilles au poulet haché, cacahuètes et pak-choï

sauce au soja noir, oignons croustillants et citron vert

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte de soja noir



Sauce asiatique douce



Pak-choï



Gousse d'ail



Citron vert



Gomasio



Nouilles complètes



Oignon nouveau



Poivron rouge pointu



Cacahuètes non salées



Purée de gingembre



Oignons frits



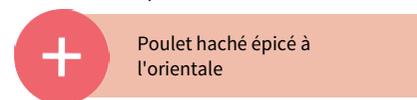
Poulet haché aux épices



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

La pâte de soja noir est préparée avec des fèves de soja noir fermentées. Certaines pâtes peuvent être sucrées, mais celle de votre recette ajoute une saveur umami et donc de la profondeur à votre plat !

Détachez-moi !



Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte de soja noir (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	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)	2795 / 668	630 / 151
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	7,4	1,7
Glucides (g)	62	14
Dont sucres (g)	13,5	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	4,1	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les nouilles.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Réservez la partie verte d'un oignon nouveau par personne pour la garniture.
- Taillez le poivron pointu en fines lanières.
- Coupez et jetez la base du pak-choï, puis émincez-en finement les feuilles et les tiges. Réservez-les séparément.

3



Sauter

- Ajoutez la viande hachée, l'ail et la purée de gingembre aux légumes et faites sauter le tout 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la pâte de soja noir, la sauce asiatique douce, la sauce soja, les feuilles de pak-choï et la partie verte de l'oignon nouveau.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Faites sauter 1 minute.
- Ajoutez les nouilles et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles « al dente » 4 à 5 minutes, puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec le poivron pointu et les tiges de pak-choï 2 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en 6 quartiers et concassez grossièrement les cacahuètes.

4



Servir

- Servez les nouilles sautées dans des assiettes creuses.
- Garnissez du gomasio, des cacahuètes, des oignons frits et de la partie verte de l'oignon nouveau réservée.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants et de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

Bon appétit !



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



Boulettes de viande et stoemp de carotte & poireau

lardons et sauce au ketjap

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Boulettes de bœuf et de porc



Ketjap



Lardons



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

Le stoemp est un plat traditionnel bruxellois dont l'origine remonte probablement au XIXe siècle, voire bien plus tôt, avec la culture de la pomme de terre. Son nom signifie « pommes de terre écrasées » et il se compose d'un mélange de purée de pommes de terre et de légumes écrasés.

Détachez-moi !



Boulettes 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.

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3594 / 859	464 / 111
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	25,4	3,3
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	23	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Détaillez la carotte en morceaux de 3 cm.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.

4



Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les lardons.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la poêle (voir conseil).

Conseil : Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.

2



Cuire le poireau

- Pendant ce temps, coupez le poireau en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

5



Préparer la sauce

- Faites fondre à nouveau 1 noix de beurre dans la même poêle. Incorporez-y le ketjap, le bouillon et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y les boulettes de viande.
- Baissez le feu, puis couvrez. Laissez réduire doucement la sauce 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites.

3



Cuire les lardons

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 5 à 7 minutes.
- Ensuite, retirez-les de la poêle à l'écumoire pour conserver la graisse de cuisson dans la poêle. Réservez-les.

6



Servir

- Ajoutez le poireau à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre.
- Écrasez le tout avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et le reste de moutarde.
- Mélangez-y les lardons, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande en sauce.

Bon appétit !



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



Filet de saumon et brocoli sauté

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Brocoli



Gousse d'ail



Graines de coriandre moulues



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon



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

Originaire d'Italie, le brocoli est cultivé depuis plus de deux mille ans ! Son nom vient de l'italien *brocco*, qui signifie « pousse ».

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Bol, essuie-tout, poêle, 2x casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	506 /121
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	6	1,1
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	5,4	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des 2 casseroles, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tiges en petits dés.

3



Sauter le brocoli

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Ajoutez-y le brocoli avec la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le brocoli soit « al dente ».
- Incorporez-y la moitié des graines de sésame.
- Ajoutez la mayonnaise et le reste de la vinaigrette aux pommes de terre. Mélangez bien.

2



Préparer la vinaigrette

- Faites blanchir le brocoli 2 à 3 minutes dans la 2e casserole, puis passez-le sous l'eau froide.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ajoutez les 2 au bol.
- Mélangez-les avec la coriandre moulue, la sauce rouge épicée (de type harissa), le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de pommes de terre, le brocoli et le poisson sur les assiettes.
- Garnissez du reste de graines de sésame.

Bon appétit !



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



Steak et salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Chou-rave



Pomme



Chutney d'oignon



Persil plat frais



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

La saveur douce et légèrement sucrée du chou-rave en fait un légume polyvalent, facile à utiliser dans de nombreux plats. Même ses feuilles sont comestibles !

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, râpe, saladier, poêle

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
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	450 / 107
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,8	1,3
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	29,3	4,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans la sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

2



Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans le saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



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



Tostadas au poulet et fromage

salade de maïs et tomate au citron vert

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Maïs conserve



Épices mexicaines



Passata



Mini-tortilla



Cheddar râpé



Citron vert



Mâche



Oignon rouge



Poulet haché aux épices



Tomate



Poivron rouge pointu



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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices mexicaines (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche* (g)	30	60	80	100	140	160
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (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)	3615 / 864	591 / 141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	17,3	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon. Coupez le poivron pointu en dés. Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le poivron pointu 1 à 2 minutes.

Le saviez-vous ? 🥦 Le maïs est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On en retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao !

2



Préparer la sauce

- Ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la viande hachée, puis faites cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la passata et la moitié du maïs, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 2 à 3 minutes.

3



Préparer les tostadas

- Étalez la sauce sur les tortillas et saupoudrez-les de fromage.
- Enfournez à nouveau 4 à 5 minutes pour que le fromage fonde.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le saladier, mélangez la mâche, la tomate et le reste de maïs avec la vinaigrette.
- Servez les tostadas avec la salade et les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



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



« Sloppy Joe » fumé façon Tex-Mex et mayonnaise au chipotle petit pain à la carotte, pommes de terre et slaw

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Petit pain à la carotte



Poulet haché aux épices mexicaines



Pâte de chipotle



Cheddar râpé



Citron vert



Maïs conserve



Chou blanc et carotte



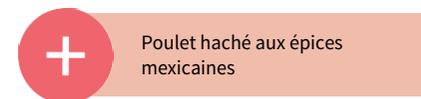
Dés de pommes de terre



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

Le *Sloppy Joe* est un plat réconfortant très apprécié aux États-Unis. Il contient de la viande hachée mijotée dans une sauce tomate sucrée-salée et est servi dans un pain. Son goût mérite bien qu'on se salisse un peu les mains !

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, petit bol, tamis ou passoire, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte de chipotle (g)	10	20	20	40	40	60
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (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)	3561 / 851	555 / 133
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	13,2	2,1
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	18,6	2,9
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,7	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.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

3



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, disposez les pains sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 5 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié de la mayonnaise avec le reste de **pâte de chipotle** et d'eau pour la sauce.
- Coupez le citron vert en 4 et égouttez le maïs.

2



Préparer la garniture

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la 2e poêle et cuire l'oignon et le poivron pointu 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée, le miel ainsi que ⅓ de la **pâte de chipotle** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et de l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 4 à 5 minutes.
- Saupoudrez du fromage et laissez-le fondre 1 minute.

4



Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou et la carotte avec le maïs, le reste de mayonnaise et le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les pains en deux, déposez-y le mélange à base de viande, puis un peu de slaw.
- Servez le « sloppy Joe » sur les assiettes avec les pommes de terre, le slaw, la mayonnaise au chipotle et les quartiers de citron vert.

Bon appétit !



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



Patate douce, salade de thon et avocat

salade de carotte & lentilles et herbes fraîches

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Thon au naturel



Mini-pide turc



Dés de patate douce



Oignon rouge



Carotte



Lentilles



Avocat



Pomme



Ciboulette, aneth
et persil frais



Citron



Yaourt entier bio



Graines de courge



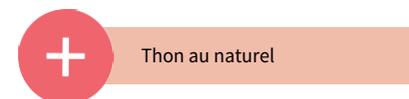
Graines de tournesol



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

Saviez-vous que votre avocat mûrit plus vite si vous le placez à côté d'une banane ? Et encore plus vite si vous les regroupez dans un sac en papier fermé ?

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, éplucheur ou rabot à fromage, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Dés de patate douce* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-pide turc (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3402 /813	515 /123
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	26,5	4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de courge et de tournesol. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la patate douce 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.

3



Préparer la salade de lentilles

- Coupez le citron en quartiers. Ciselez les herbes fraîches. Égouttez les lentilles.
- Formez des fins rubans de carotte à l'aide de l'éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les lentilles, la carotte, la moitié des herbes fraîches et le reste d'oignon et de pomme. Mélangez bien.

2



Préparer la salade de thon

- Émincez finement l'oignon (voir conseil).
- Égouttez le thon.
- Dans le bol, mélangez le thon avec un peu de mayonnaise à votre convenance. Ajoutez-y la moitié de l'oignon et de la pomme. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez le pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 minutes.

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec la patate douce.

4



Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Servez la patate douce dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez du yaourt. Garnissez des graines grillées et du reste d'herbes fraîches. Accompagnez du pain et des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



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



Spaghetti express aux crevettes ail & citron

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomate



Crème liquide



Roquette



Oignon rouge



Citron



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« En cuisine, l'association des crevettes et du citron rencontre toujours un franc succès. Ce duo gagnant, que j'ai choisi d'équilibrer avec de la crème, est au cœur de cette recette. La tomate complète le tout avec une note sucrée-salée. »



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.

Ustensiles

Sauteuse, casserole, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	529 / 127
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,5	1,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	14,2	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la tomate en dés et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil).
- Ajoutez les spaghetti, réchauffez 1 minute, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate, les crevettes, l'ail et la moitié du jus de citron. Poursuivez la cuisson 3 minutes.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon est un super légume ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.

4



Servir

- Servez les spaghetti aux crevettes dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la roquette et arrosez du reste de jus de citron.
- Garnissez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



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



Filet de poulet sur risotto à la carotte rôtie

Parmigiano Reggiano, thym citron & amandes grillées

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Thym citron frais



Persil plat frais



Parmigiano Reggiano AOP



Amandes effilées



Citron



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le secret d'un risotto crémeux ? « Arroser & remuer » ! Remuer permet aux grains de riz de se frotter les uns contre les autres et de libérer l'amidon qui donne cette texture délicieusement crémeuse au risotto.

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	334 / 80
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	7	0,8
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	17,6	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail et ⅓ des brins de thym citron 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et grillez-en les grains 1 minute.

Préparer le risotto

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez ⅓ du bouillon.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon. Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux « al dente » à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ.
- Ajoutez de l'eau et faites cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins « al dente ».

Rôtir la carotte

- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Arrosez de miel, puis enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le persil et coupez le citron en 4.
- Effeuiliez les brins de thym citron restants.

4



5



6



Cuire le poulet

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Juste avant de servir, découpez-le en tranches.

Apprêter

- Transférez la moitié de la carotte rôtie dans un mixeur (ou bol profond si vous en utilisez un plongeant).
- Ajoutez-y l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez la carotte mixée au risotto, puis mélangez bien.
- Une fois le risotto cuit, retirez-en les brins de thym citron et jetez-les.

Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Râpez-y le Parmigiano Reggiano.
- Garnissez des amandes grillées, du persil et des feuilles de thym citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



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



Rigatoni aux porc et légumes verts alla ragù bianco & Parmigiano Reggiano

légumes dissimulés pour les enfants : épinards et courgette

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni



Viande de porc
fermier hachée



Gousse d'ail



Courgette



Épinards



Crème liquide



Parmigiano
Reggiano AOP



Pistaches

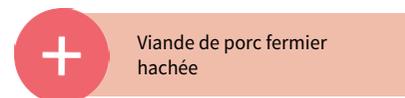


Crème de basilic



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

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



Viande de porc fermier
hachée

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, râpe, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistaches (g)	5	10	15	20	25	30
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45

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)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique blanc (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)	3920 /937	719 /172
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	18,8	3,4
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	9,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez le fromage et la courgette. Épluchez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils aient réduit - en remuant régulièrement.

3



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et poursuivez la cuisson 3 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pistaches.
- Ajoutez les pâtes, la viande hachée et la courgette à la sauce.

Préparer la sauce

- Transférez les épinards dans le bol profond.
- Ajoutez-y l'ail, la crème, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que la crème de basilic et la moitié du fromage.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène.
- Ajoutez-la à la sauteuse, puis portez à ébullition, à petit bouillon. Laissez-la mijoter à feu doux jusqu'à utilisation.

4



Servir

- Servez les pâtes garnies dans des assiettes creuses et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez des pistaches et du reste de fromage.

Bon appétit !



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



Soirée Tex-Mex en famille : bowl burrito et chips de tortilla

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots noirs



Épices mexicaines



Passata



Gouda râpé



Coriandre fraîche



Tomate



Avocat



Maïs conserve



Chips de tortilla au piment doux



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

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

Détachez-moi !



Avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Épices mexicaines (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	140	285	425	570	710	855
Chips de tortilla au piment doux (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 de tournesol (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)	3707 / 886	604 / 144
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	19,2	3,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Égouttez les haricots noirs et rincez-les.

3



Couper les légumes

- Ciselez finement la coriandre. Détaillez la tomate en dés.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Égouttez le maïs.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle dernière renferme en effet presque autant de vitamines, minéraux et fibres que des légumes frais.

2



Préparer le riz à la tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les haricots noirs, la passata et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis faites cuire 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez le riz, le fromage et réchauffez 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Assaisonnez la tomate et l'avocat d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis de sel et de poivre à votre goût.
- Servez tous les ingrédients séparément à la table et laissez chacun composer son bowl burrito à sa guise (vous pouvez aussi le servir déjà composé).

Bon appétit !



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



Bâtonnets végés façon poisson avec pommes de terre et légumes

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

Famille Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



-  Pomme de terre
-  Bâtonnets végétaux façon poisson
-  Carotte
-  Brocoli
-  Câpres
-  Citron
-  Épices pour pommes de terre
-  Estragon frais
-  Ciboulette fraîche
-  Gomasio aux fines herbes



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

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

Détachez-moi ! 



Bâtonnets végétaux façon poisson

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	150	300	450	540	750	840
Câpres (g)	10	15	25	30	40	45
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	484 / 116
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en dés.
- Ajoutez-les à la sauteuse. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et faites-cuire 11 à 13 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez et remettez les pommes de terre dans la sauteuse.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et ajoutez les épices pour pommes de terre. Faites cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les bâtonnets

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen et cuire/dorer uniformément les bâtonnets végés 3 minutes.
- Hachez grossièrement les câpres. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, préparez la la sauce tartare en mélangeant la mayonnaise avec le sucre, les câpres, les herbes fraîches et le jus de 1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en dés. Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire le brocoli et la carotte 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les. Salez et poivrez à votre goût. Réservez.
- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.

4



Servir

- Servez les pommes de terre, les légumes et les bâtonnets sur les assiettes.
- Pour les enfants : accompagnez de mayonnaise à votre convenance.
- Pour les parents : servez avec la sauce tartare et les quartiers de citron restants. Garnissez les légumes de gomasio aux fines herbes.

Bon appétit !



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



Saucisse de porc en sauce au curry

pommes de terre rôties, slaw de crudités et oignon poêlé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



Mini-concombre



Pomme



Quartiers de pommes de terre



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

Ce plat s'inspire de la *currywurst* allemande, concoctée en 1949 par le propriétaire d'un établissement de restauration rapide à Berlin. Ce sont quant à eux les soldats britanniques qui ont introduit le ketchup et le curry en poudre en Allemagne, des éléments essentiels à la *currywurst* !

Détachez-moi !



Saucisse de porc fermière

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	492 / 118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	22	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	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 180°C.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

3



Préparer le slaw

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le concombre, la pomme et le mélange de chou et carotte au saladier puis mélangez bien.

2



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Sur les assiettes, coupez la saucisse en deux dans la longueur, puis déposez-y l'oignon et sauce au curry.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et du slaw.

Bon appétit !



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



Riz sauté au kimchi relevé et œuf au plat

sauce de poisson, furikake & graines de sésame

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson



Crevettes



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

L'astuce pour un riz délicieusement croquant ? Laissez-le bien s'évaporer et refroidir en l'étalant sur une assiette ou une planche à découper une fois cuit.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	473 / 113
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,1	0,7

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 la casserole et émiettez-y ⅓ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon cube).
- Faites-y cuire le riz 8 minutes à couvert. Ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz 10 minutes.
- Ciselez finement l'oignon nouveau en réservant séparément la partie verte de la blanche.
- Râpez la carotte et coupez les champignons en lamelles.

4



Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez l'ail avec le **kimchi**, la sauce soja sucrée, le vinaigre de vin blanc et la sauce de poisson (voir conseil).
- Ajoutez le reste du bouillon cube, puis réservez.

Conseil de santé 🌿 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la sauce de poisson seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.

2



Préparer les aromates

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Réservez-en un peu pour la garniture.

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

5



Frire le riz

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- À feu vif, faites chauffer l'huile de sésame avec 1 filet d'huile de tournesol dans le wok utilisé pour cuire les légumes. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le riz 2 à 3 minutes presque sans remuer.
- Ajoutez-y la sauce et poursuivez la cuisson 1 minute pour caraméliser légèrement. Ajoutez ensuite les légumes.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu vif.
- Lorsque le wok est bien chaud, faites-y cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec l'oignon, les champignons, la carotte et le **piment rouge** 4 à 6 minutes.
- Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement le **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).

6



Servir

- Servez le riz sauté dans des grands bols et déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez avec la partie verte de l'oignon nouveau, le **piment rouge** réservé, les graines de sésame et le furikake.

Bon appétit !



Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de poulet en sauce crémeuse à la ciboulette

grenailles poêlées et carottes rôties

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Grenailles



Carotte



Carotte jaune



Filet de poulet



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

La taille des grenailles n'est pas due à leur variété, mais au moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles gardent leur saveur douce et texture tendre.

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (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)	3159 / 755	437 / 104
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,9	3,2
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les carottes en deux dans la longueur, ou en quatre pour les plus grosses.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfourez-les 20 à 25 minutes.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Frottez le poulet de sel et de poivre, puis faites-le cuire 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Réservez-le ensuite hors de la poêle.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et dorez la farine 1 minute, ou jusqu'à qu'elle libère son parfum.

2



Poêler les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez ensuite le couvercle de la poêle, salez et poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette.

4



Servir

- Ajoutez-y la crème liquide et le bouillon. Poivrez à votre goût. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène.
- Laissez-la réduire 3 à 5 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la ciboulette et le poulet.
- Servez les grenailles et les carottes avec le poulet en sauce crémeuse à la ciboulette.

Bon appétit !



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



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



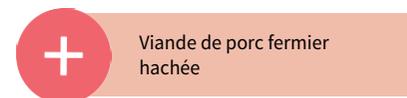
Courgette



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, 2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (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)	3205 /766	597 /143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	9,9	1,8
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Hachez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée, le panko, le lait, l'ail, les tomates séchées, les épices siciliennes et la moitié de l'oignon.
- Salez et poivrez généreusement, puis malaxe pour bien mélanger.

Enfourner le pain de viande

- Formez un pain à partir du mélange à base de viande hachée.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et saisissez/dorez uniformément le pain de viande 4 à 6 minutes.
- Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfournez-le 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Enfournez-le d'abord 20 minutes et faites une petite entaille pour en vérifier la cuisson. Laissez-le cuire plus longtemps si nécessaire.

Rôtir les légumes

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte et la courgette en demi-rondelles, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 petit filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

4



5



6



Préparer la sauce

- Dans la 2e casserole, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste d'oignon 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les cubes de tomate, les épices italiennes et le romarin, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.

Apprêter la sauce

- Lorsque les légumes rôtis sont prêts, ajoutez-les à la sauce tomate.
- Mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat contient ainsi plus 200 g de légumes !

Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Arrosez des jus de cuisson du plat à four.
- Disposez le riz et les légumes à côté.

Bon appétit !



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



Escalope de poulet panée et frites maison

choucroute en salade, chutney de cranberries et persil

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Pomme



Carotte



Oignon rouge



Persil frisé frais



Citron



Choucroute



Chutney de cranberries



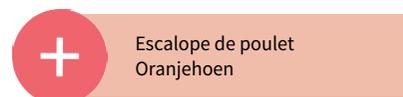
Escalope panée
croustillante de poulet
Oranjehoen



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

Contrairement au persil plat, dont la saveur plus herbacée en fait un excellent allié en cuisine, le persil frisé est davantage utilisé comme garniture. Une chose est sûre, les deux sont parfaits pour ajouter une note rafraîchissante à vos plats !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Choucroute* (g)	100	200	300	400	500	600
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 /975	545 /130
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	12,2	1,6
Glucides (g)	112	15
Dont sucres (g)	36	4,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre et taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez, puis enfournez 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer la salade

- Ajoutez la carotte, l'oignon, la pomme, le sucre et la mayonnaise au saladier, ainsi que la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

2



Couper les légumes

- Détaillez la pomme en petits dés. Râpez la carotte. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Ciselez finement le persil et coupez le citron en quarts.
- Pesez la choucroute, mettez-la dans la passoire, puis rincez-la sous l'eau froide.
- Évacuez-en le liquide en appuyant à l'aide d'une cuillère, puis mettez la choucroute dans le saladier.

4



Servir

- Faites fondre 1 bonne noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez l'escalope panée avec les frites et la choucroute en salade sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de cranberries et des quartiers de citron.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



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



Burger en sauce crémeuse au Parmigiano Reggiano

pommes de terre, carotte et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Steak haché de bœuf et de porc



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Haricots verts



Mélange d'épices siciliennes



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



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

Le haricot vert est la gousse immature et tendre du haricot commun, consommé entier avant que les graines ne se développent. Il s'agit de la même plante, mais à une phase différente !

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4012 /959	572 /137
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	26,2	3,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	15,6	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 2 cm.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Remuez à mi-cuisson.

4



5



6



Cuire les légumes

- Coupez la carotte en rondelles et faites-les cuire 2 minutes dans la casserole.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les deux.
- Ajoutez-les à la carotte dans la casserole et faites cuire 6 à 8 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et remettez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez jusqu'au service.

Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez le burger hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

Cuire les aromates

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail avec la farine 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que cette dernière libère son parfum.
- Pendant ce temps, râpez le fromage.

Préparer la sauce

- Déglacez avec le liquide de cuisson réservé, puis ajoutez la crème, les épices siciliennes et ⅔ du fromage.
- Portez à ébullition et laissez réduire 3 à 5 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la sauce est trop liquide, rajoutez-y la même quantité de farine, puis laissez réduire 2 à 3 minutes supplémentaires. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez-y 1 filet d'eau au besoin.

Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les ingrédients préparés sur le côté.
- Arrosez de la sauce et parsemez du reste de fromage.

Bon appétit !



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



Filet de merlu et salade à la scandinave

pommes de terre sautées, laitue et aneth

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Radis



Mini-concombre



Aneth frais



Oignon



Filet de merlu



Laitue



Épices pour
pommes de terre



Graines de moutarde
jaune



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

Cette salade d'inspiration scandinave contient toutes les saveurs fraîches et colorées de la cuisine nordique ! Avec ses légumes croquants en vinaigrette acidulée avec une pointe de miel, ce plat est non seulement délicieux mais aussi léger et rafraîchissant.

Détachez-moi !



Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	356 /85
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	10,9	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 8 minutes.
- Égouttez-les, puis épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon de cuisine propre.
- Pendant ce temps, coupez les radis et le concombre en rondelles.
- Ciselez grossièrement l'aneth. Émincez finement l'oignon.

3



Préparer la salade

- Émincez finement la laitue.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel, les graines de moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la moutarde. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y les radis, le concombre, l'oignon, la laitue et l'aneth (voir conseil). Mélangez bien.

Conseil : Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape suivante avec le poisson.

2



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse utilisée à l'étape précédente.
- Faites-y frire/dorer les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Mélangez-y les épices pour pommes de terre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Badigeonnez-le des 2 côtés du reste de moutarde.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez les pommes de terre avec la salade. Servez sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

Bon appétit !



Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



Cubes de tomates au basilic



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !



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.

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	2828 /676	552 /132
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	20,7	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3	0,6

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 et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.

3



Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de sauce tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !



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



Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Ce burger est inspiré de la bruschetta, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain à burger aux
graines de sésame



Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4071 / 973	575 / 137
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17	2,4
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	15,9	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail, puis écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm de d'épaisseur.
- Portez de l'eau à hauteur dans la casserole, puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.

4



Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez le concombre avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.

2



Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire le burger

- Coupez le pain à burger en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.

3



Préparer la garniture bruschetta

- Coupez la tomate en dés et ciselez le basilic en lanières.
- Dans le bol, mélangez la tomate et le basilic avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

6



Servir

- Frottez l'intérieur des deux moitiés de pain avec l'ail réservé.
- Étalez-y le reste de mayonnaise à votre convenance, puis déposez-y le burger et la garniture façon bruschetta.
- Accompagnez de la salade de concombre et des rondelles de pommes de terre.

Bon appétit !



Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



Pain plat libanais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	468 / 112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en quarts dans la longueur. Badigeonnez-les de l'huile épicée puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon, puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

2



Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfournez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

6



Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et amandes.

Bon appétit !



Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pâtes au pesto avec courgette et Parmigiano Reggiano

poivron pointu, basilic et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Conchiglie



Persil plat et basilic frais



Pesto



Courgette



Parmigiano Reggiano AOP



Épices italiennes



Poivron rouge pointu



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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.

Détachez-moi !



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (pièce(s))	⅓	1⅓	2	2⅓	3⅓	4
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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 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)	3443 / 823	799 / 191
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	8,3	1,9
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	12,3	2,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, le poivron pointu et les épices italiennes, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pâtes et le pesto, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez le pesto avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Coupez la courgette en fines rondelles et le poivron pointu en dés.

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

4



Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



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



Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon rouge



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Radicchio et
laitue iceberg



Fromage à la grecque



Tomates séchées



Harissa



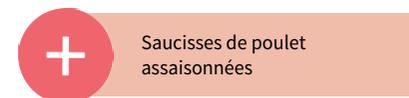
Hello Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	45	90	120	180	210	270
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	601 /144
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	17,4	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en fines lanières.

2



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette et le **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre.
- Ajoutez-y la pâte de harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !



Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	372 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,8	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 minutes.

3



Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

4



Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

Bon appétit !



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

Pommes de terre garnies de fromage à la grecque, olives et sauce au yaourt courgette et tomates cerises

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Mélange d'épices grecques



Oignon rouge



Courgette



Poivron rouge pointu



Yaourt entier bio



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Olives de Kalamata



Crème de basilic



Tomates cerises rouges



Dés de chorizo



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Laissez-vous transporter en Grèce le temps d'un repas avec ces pommes de terre garnies d'olives Kalamata et de fromage à la grecque ! Vous les servez en un rien de temps grâce notamment aux pommes de terre pré-découpées qui cuisent rapidement. »

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande poêle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomates cerises rouges (g)	75	125	200	250	325	375

A ajouter vous-même

Huile d'olive (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)	2519 /602	404 /97
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,6	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pesez les pommes de terre.
- Dans la grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre avec les épices grecques (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) 8 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la sauce au yaourt

- Ciselez finement le persil.
- Dans le petit bol, mélangez la yaourt avec le persil, le fromage à la grecque et 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍀 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et le poivron pointu en dés.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la courgette et le poivron pointu 6 minutes.
- Coupez les tomates en deux et ajoutez-les, ainsi que la crème de basilic et les olives, aux légumes dans la poêle. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y un peu de la sauce au yaourt et présentez le reste en accompagnement.

Bon appétit !



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



Saucisse de porc en sauce au curry

pommes de terre rôties, slaw de crudités et oignon poêlé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



Mini-concombre



Pomme



Quartiers de pommes de terre



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

Ce plat s'inspire de la *currywurst* allemande, concoctée en 1949 par le propriétaire d'un établissement de restauration rapide à Berlin. Ce sont quant à eux les soldats britanniques qui ont introduit le ketchup et le curry en poudre en Allemagne, des éléments essentiels à la *currywurst* !

Détachez-moi !



Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	492 / 118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	22	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	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 180°C.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

3



Préparer le slaw

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le concombre, la pomme et le mélange de chou et carotte au saladier puis mélangez bien.

2



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Sur les assiettes, coupez la saucisse en deux dans la longueur, puis déposez-y l'oignon et sauce au curry.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et du slaw.

Bon appétit !



Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



Courgette



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.

Détachez-moi !



Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, 2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (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)	3205 / 766	597 / 143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	9,9	1,8
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Hachez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée, le panko, le lait, l'ail, les tomates séchées, les épices siciliennes et la moitié de l'oignon.
- Salez et poivrez généreusement, puis malaxe pour bien mélanger.

Enfourner le pain de viande

- Formez un pain à partir du mélange à base de viande hachée.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et saisissez/dorez uniformément le pain de viande 4 à 6 minutes.
- Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfournez-le 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Enfournez-le d'abord 20 minutes et faites une petite entaille pour en vérifier la cuisson. Laissez-le cuire plus longtemps si nécessaire.

Rôtir les légumes

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte et la courgette en demi-rondelles, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 petit filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

4



5



6



Préparer la sauce

- Dans la 2e casserole, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste d'oignon 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les cubes de tomate, les épices italiennes et le romarin, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.

Apprêter la sauce

- Lorsque les légumes rôtis sont prêts, ajoutez-les à la sauce tomate.
- Mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat contient ainsi plus 200 g de légumes !

Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Arrosez des jus de cuisson du plat à four.
- Disposez le riz et les légumes à côté.

Bon appétit !



Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de merlu et salade à la scandinave

pommes de terre sautées, laitue et aneth

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Radis



Mini-concombre



Aneth frais



Oignon



Filet de merlu



Laitue



Épices pour
pommes de terre



Graines de moutarde
jaune



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

Cette salade d'inspiration scandinave contient toutes les saveurs fraîches et colorées de la cuisine nordique ! Avec ses légumes croquants en vinaigrette acidulée avec une pointe de miel, ce plat est non seulement délicieux mais aussi léger et rafraîchissant.

Détachez-moi !



Filet de merlu, Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	356 /85
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	10,9	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 8 minutes.
- Égouttez-les, puis épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon de cuisine propre.
- Pendant ce temps, coupez les radis et le concombre en rondelles.
- Ciselez grossièrement l'aneth. Émincez finement l'oignon.

3



Préparer la salade

- Émincez finement la laitue.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel, les graines de moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la moutarde. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y les radis, le concombre, l'oignon, la laitue et l'aneth (voir conseil). Mélangez bien.

Conseil : Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape suivante avec le poisson.

2



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse utilisée à l'étape précédente.
- Faites-y frire/dorer les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Mélangez-y les épices pour pommes de terre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Badigeonnez-le des 2 côtés du reste de moutarde.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez les pommes de terre avec la salade. Servez sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



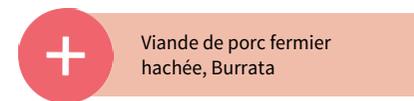
Cubes de tomates au basilic



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !



Viande de porc fermier hachée, 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.

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	2828 /676	552 /132
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	20,7	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3	0,6

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 et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.

3



Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de sauce tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain à burger aux
graines de sésame



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Ce burger est inspiré de la bruschetta, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »



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.

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4071 / 973	575 / 137
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17	2,4
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	15,9	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail, puis écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm de d'épaisseur.
- Portez de l'eau à hauteur dans la casserole, puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.

4



Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez le concombre avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.

2



Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire le burger

- Coupez le pain à burger en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.

3



Préparer la garniture bruschetta

- Coupez la tomate en dés et ciselez le basilic en lanières.
- Dans le bol, mélangez la tomate et le basilic avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

6



Servir

- Frottez l'intérieur des deux moitiés de pain avec l'ail réservé.
- Étalez-y le reste de mayonnaise à votre convenance, puis déposez-y le burger et la garniture façon bruschetta.
- Accompagnez de la salade de concombre et des rondelles de pommes de terre.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



Steak mariné, Pain plat libanais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	468 /112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en quarts dans la longueur. Badigeonnez-les de l'huile épicée puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon, puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

2



Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfourez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfourez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

6



Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et amandes.

Bon appétit !



Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat. Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pâtes au pesto avec courgette et Parmigiano Reggiano

poivron pointu, basilic et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Conchiglie



Persil plat et basilic frais



Pesto



Courgette



Parmigiano Reggiano AOP



Épices italiennes



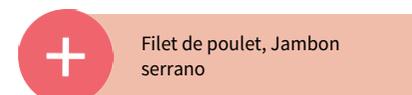
Poivron rouge pointu



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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.

Détachez-moi !



Filet de poulet, Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (pièce(s))	⅓	1⅓	2	2⅓	3⅓	4
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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 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)	3443 / 823	799 / 191
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	8,3	1,9
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	12,3	2,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez le pesto avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Coupez la courgette en fines rondelles et le poivron pointu en dés.

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

3



4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, le poivron pointu et les épices italiennes, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pâtes et le pesto, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



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



Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon rouge



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Radicchio et
laitue iceberg



Fromage à la grecque



Tomates séchées



Harissa



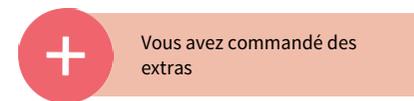
Hello Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	45	90	120	180	210	270
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	601 /144
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	17,4	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en fines lanières.

2



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette et le **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre.
- Ajoutez-y la pâte de harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !

Détachez-moi !



Crevettes, Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	372 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,8	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

3



Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 minutes.

4



Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

Bon appétit !



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



Pommes de terre garnies de fromage à la grecque, olives et sauce au yaourt courgette et tomates cerises

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Mélange d'épices grecques



Oignon rouge



Courgette



Poivron rouge pointu



Yaourt entier bio



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Olives de Kalamata



Crème de basilic



Tomates cerises rouges



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Laissez-vous transporter en Grèce le temps d'un repas avec ces pommes de terre garnies d'olives Kalamata et de fromage à la grecque ! Vous les servez en un rien de temps grâce notamment aux pommes de terre pré-découpées qui cuisent rapidement. »



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.

Ustensiles

Grande poêle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomates cerises rouges (g)	75	125	200	250	325	375

A ajouter vous-même

Huile d'olive (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)	2519 / 602	404 / 97
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,6	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pesez les pommes de terre.
- Dans la grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre avec les épices grecques (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) 8 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la sauce au yaourt

- Ciselez finement le persil.
- Dans le petit bol, mélangez la yaourt avec le persil, le fromage à la grecque et 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍀 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la courgette et le poivron pointu en dés.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la courgette et le poivron pointu 6 minutes.
- Coupez les tomates en deux et ajoutez-les, ainsi que la crème de basilic et les olives, aux légumes dans la poêle. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y un peu de la sauce au yaourt et présentez le reste en accompagnement.

Bon appétit !



Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisse de porc en sauce au curry

pommes de terre rôties, slaw de crudités et oignon poêlé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



Mini-concombre



Pomme



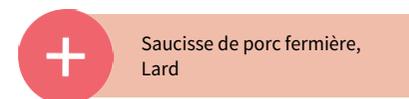
Quartiers de pommes de terre



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

Ce plat s'inspire de la *currywurst* allemande, concoctée en 1949 par le propriétaire d'un établissement de restauration rapide à Berlin. Ce sont quant à eux les soldats britanniques qui ont introduit le ketchup et le curry en poudre en Allemagne, des éléments essentiels à la *currywurst* !

Détachez-moi !



Saucisse de porc fermière, Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	492 / 118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	22	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	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 180°C.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

3



Préparer le slaw

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le concombre, la pomme et le mélange de chou et carotte au saladier puis mélangez bien.

2



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Sur les assiettes, coupez la saucisse en deux dans la longueur, puis déposez-y l'oignon et sauce au curry.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et du slaw.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



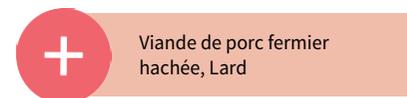
Courgette



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.

Détachez-moi !



Viande de porc fermier hachée, Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, 2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (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)	3205 /766	597 /143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	9,9	1,8
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Hachez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée, le panko, le lait, l'ail, les tomates séchées, les épices siciliennes et la moitié de l'oignon.
- Salez et poivrez généreusement, puis malaxe pour bien mélanger.

Enfourner le pain de viande

- Formez un pain à partir du mélange à base de viande hachée.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et saisissez/dorez uniformément le pain de viande 4 à 6 minutes.
- Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfournez-le 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Enfournez-le d'abord 20 minutes et faites une petite entaille pour en vérifier la cuisson. Laissez-le cuire plus longtemps si nécessaire.

Rôtir les légumes

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte et la courgette en demi-rondelles, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 petit filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

4



5



6



Préparer la sauce

- Dans la 2e casserole, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste d'oignon 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les cubes de tomate, les épices italiennes et le romarin, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.

Apprêter la sauce

- Lorsque les légumes rôtis sont prêts, ajoutez-les à la sauce tomate.
- Mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat contient ainsi plus 200 g de légumes !

Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Arrosez des jus de cuisson du plat à four.
- Disposez le riz et les légumes à côté.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.