



Spaghetti bolognaise express

lard, carotte et courgette

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Carotte



Lard



Concentré de tomate



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Passata



Origan séché



Gouda râpé



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

Ce plat vous permet de déguster une savoureuse bolognaise en 25 minutes seulement !



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, râpe, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Cube de bouillon de bœuf 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)	3615 /864	661 /158
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	12,9	2,4
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette** en dés. Râpez la **carotte**.
- Coupez le **lard** en lanières.

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



2. Cuire les spaghetti

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez ensuite la **carotte**, la **courgette** et le **concentré de tomate** puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et le **lard** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes "al dente". Égouttez-les et réservez-les.



3. Laisser mijoter la sauce

- Ajoutez la **passata**, l'**origan** et la quantité d'eau indiquée par personne pour la sauce à la sauteuse.
- Portez le feu sur doux et faites cuire 8 à 10 minutes à l'étouffée à couvert (voir conseil).
- Émiettez-y le bouillon cube. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous avez un peu plus de temps, laissez cuire le tout plus longtemps pour que la sauce soit encore plus savoureuse ! Ajoutez-y éventuellement plus d'eau si elle réduit trop vite.



4. Servir

- Ajoutez et mélangez ½ cs de **sauce** par personne aux **spaghetti** (voir conseil).
- Servez-les sur les assiettes et versez la **sauce** par-dessus.
- Saupoudrez de **fromage râpé**.

Conseil : Ajouter tout de suite une petite quantité de sauce aux spaghetti permet d'éviter qu'ils ne collent entre eux.

Bon appétit !

Soupe de patate douce garnie de fromage grec

épices africaines, courgette et noix de cajou croquantes

Végé

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Courgette



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



Fromage grec



Noix de cajou concassées



Pomme de terre



Petit pain



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

Ce plat s'inspire du *locro de papa*, une soupe épaisse traditionnelle équatorienne à base de pomme de terre (*papa*) et à laquelle on rajoute du fromage.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	100	200	375	500	575	700
Petit pain* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3042 / 727	335 / 80
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	12,1	1,3
Glucides (g)	80	9
Dont sucres (g)	16,1	1,8
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3,6	0,4

Allergènes

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



1. Couper

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les, puis coupez-les en dés de 2 cm. Détaillez la **courgette** en dés de ½ cm.



4. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les dés de **courgette** 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y les **épices africaines** à mi-cuisson. Ajoutez le bouillon, les **pommes de terre** et la **patate douce**. Portez à ébullition à feu moyen-doux. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à petit bouillon.



5. Mixer la soupe

Mixez la **soupe** au mixeur plongeant et ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir. Incorporez-y le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez à votre goût.



3. Couper la garniture

Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre** et coupez le **fromage grec** en dés (voir conseil). Enfourez le **pain** 7 minutes.

Conseil : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.



6. Servir

Servez la **soupe** dans des assiettes creuses. Garnissez-la du **fromage grec**, de la **courgette**, des **noix de cajou** et de la **coriandre**. Accompagnez du **petit pain**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les pommes de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium et les vitamines B et C. La patate douce renferme aussi beaucoup de vitamine A (pour des yeux en bonne santé et un bon système immunitaire).

Bon appétit !

Flammekueche au poireau et mozzarella

salade mixte garnie de pomme et dés de pommes de terre rôtis

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Poireau



Mozzarella



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme



Persil plat frais



Roquette et mâche



Oignon



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

La mozzarella doit son nom au verbe italien *mozzare* désignant la manière dont le fromage est déchiré pour former ensuite les célèbres boules.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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)	3611 / 863	632 / 151
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	14,7	2,6
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	20,1	3,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés de 1 cm. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez-les 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Couper

Coupez la **potato** en quatre. Retirez-en le trognon, puis détaillez-la en fines tranches. Ciselez finement le **persil**. Dans le saladier, mélangez l'**oignon** restant, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre de vin rouge et le miel. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le poireau

Coupez le **poireau** et l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poireau** et la moitié de l'**oignon** 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



5. Mélanger la salade

Juste avant de servir, mélangez les dés de **potatoes**, la **potato**, la **roquette**, la **mâche** et la moitié du **persil** à la vinaigrette.



3. Garnir la flammekueche

Étalez la **pâte** sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-la de **crème aigre**. Laissez environ 1 cm libre sur les bords. Garnissez la **pâte** de **poireau**, d'**oignon** cuit et de **mozzarella**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez la **flammekueche** 8 à 10 minutes.



6. Servir

Coupez la **flammekueche** en parts et servez-la avec la **salade**. Garnissez du reste de **persil**.

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.

Bon appétit !



Curry jaune de poisson et nouilles

carotte, brocoli et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Filet de lieu noir



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Épices de curry jaune



Lait de coco



Sauce de poisson



Oignon



Gomasio



Nouilles mie



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

Le brocoli est un super légume ! Il est en effet très riche en vitamines, en fibres et en fer.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2632 /629	374 /89
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	16,4	2,3
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,1	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon avec l'eau et le bouillon cube.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en toutes petites fleurettes et la tige en petits dés.
- Détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.



3. Préparer le curry

- Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.), le sucre, le vinaigre de vin blanc, la **carotte** et le **brocoli** à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à l'étouffée à couvert. Le **brocoli** ne doit pas encore être totalement cuit à ce stade.
- Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y les **nouilles**. Faites cuire 3 à 4 minutes.



2. Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon**, les **épices de curry** et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, épongez le **poisson** avec l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Poussez les **épices** d'un côté de la sauteuse et disposez les morceaux de **poisson** de l'autre. Faites cuire le poisson 2 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse.



4. Servir

- Remuez les **nouilles** avec une spatule pour les séparer et ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon si le **curry** devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **poisson au curry**. Réchauffez brièvement et servez sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

Bon appétit !



Döner kebab végétarien

frites au four, salade et mayonnaise à l'ail

Famille Végé

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Oignon



Tomate



Little gem



Gousse d'ail



Mayonnaise



Kebab döner végétarien



Gouda râpé



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

Ce *döner* est savoureux et sa consistance ressemble à s'y méprendre à celle de la viande. Mais ne vous y trompez pas : il est 100 % d'origine végétale !



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, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gouda râpé* (g)	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Lait de baratte (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3079 / 736	489 / 117
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	4,3	0,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez, mélangez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 à 35 minutes, ou plus longtemps si vous les souhaitez encore plus croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



4. Cuire le kebab végétarien

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y le **kebab végétarien** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en dés. Coupez la **little gem** en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, ajoutez la **salade** et la **tomate** au saladier puis mélangez-les bien avec la **sauce**.

Le saviez-vous ? 🌱 Cette recette pauvre en sel et en graisses saturées vous fournit plus de 200 g de légumes. Bien meilleure que la version snack-bar de ce plat !



3. Préparer la sauce

Dans le saladier, mélangez le lait de baratte avec une même quantité de **mayonnaise** puis salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise** et l'**ail** (vous pouvez doser l'**ail** à votre convenance).



6. Servir

Dans l'assiette, dressez d'abord les **frites**. Par-dessus, placez la **salade**, le **kebab**, puis le **fromage**. Servez avec la **mayonnaise à l'ail** (voir conseil). Si vous souhaitez que vos **frites** restent croustillantes, servez les à part.

Conseil : Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du **sambal** (ou **harissa**) au plat.

Bon appétit !

Shakshuka au fromage de chèvre frais

persil et demi-baguette

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Carotte



Persil frisé frais



Œuf



Fromage de chèvre frais



Cubes de tomate



Demi-baguette



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

Un œuf poché cuit sans coquille dans un liquide frémissant, de préférence dans une sauce, ce qui lui donne aussi plus de goût.



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

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
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	3385 /809	556 /133
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	11,9	2
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	14,8	2,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épipéinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez la **carotte** en petits dés. Ciselez finement le **persil**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **carotte** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge**, puis faites cuire 2 minutes.



3. Cuire les œufs

- Formez un petit cratère pour chaque **œuf** dans le **mélange de légumes** et cassez-y les **œufs**. Veillez à ce qu'ils soient bien enfoncés dans la sauce dans le fond de la sauteuse. Saupoudrez-les de sel et de poivre.
- Dispersez le **fromage de chèvre** en morceaux au-dessus. Couvrez et laissez figer les **œufs** 6 à 10 minutes (voir conseil).
- Retirez le couvercle de la sauteuse dans les 4 dernières minutes, augmentez un peu le feu et laissez évaporer le surplus de liquide.

Conseil : Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez-en la cuisson à votre convenance.



2. Cuire les légumes

- Ajoutez les **cubes de tomate** et la moitié du **persil** à la sauteuse.
- Émiettez-y le bouillon cube.
- Portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 5 à 7 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Faites bien réduire la sauce et laissez évaporer autant de liquide possible. Les œufs cuisent en effet plus facilement dans une sauce plus épaisse.



4. Servir

- Pendant ce temps, enfournez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes.
- Servez la **chakchouka** sur les assiettes.
- Garnissez-la du reste de **persil** et accompagnez-la de la **demi-baguette**.

Bon appétit !



Lasagne végétarienne au mascarpone et basilic

courgette rôtie, carotte et fromage râpé

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



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

Pour qu'elles soient encore plus savoureuses, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.



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, sauteuse, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2866 /685	501 /120
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	19,2	3,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en fines rondelles.



2. Griller la courgette

Disposez les rondelles de **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfourez la **courgette** 8 à 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, coupez la **carotte** en petits dés.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail** et les dés de **carotte** puis faites cuire 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y ensuite la **passata**, l'eau pour la **sauce** (voir tableau des ingrédients) et les **épices italiennes** puis laissez mijoter encore 3 à 4 minutes (voir conseil). Mélangez le **mascarpone** au tout.

Conseil : Remplissez la boîte de passata d'un peu d'eau, secouez et ajoutez-en la quantité d'eau indiquée dans la table des ingrédients à la sauteuse. Vous utilisez ainsi toute la passata restée dans l'emballage !



4. Former la lasagne

Versez 1 fine couche de **sauce** dans le plat à four. Couvrez-la de **feuilles de lasagne**. Étalez-y un peu de **sauce** et recouvrez de rondelles de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à quasi épuisement de la **sauce**. Terminez par 1 couche de **sauce** et saupoudrez de **fromage râpé**.



5. Ciselez le basilic

Enfourez la **lasagne** 25 à 35 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement le **basilic**.



6. Servir

Avant de servir, laissez reposer la **lasagne** 3 minutes pour qu'elle s'affermisse. Servez-la sur les assiettes. Garnissez-la du **basilic**.

Bon appétit !



Pâtes express à la mexicaine

au haché végétarien, poivron et crème aigre

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gehackt Super
Hâché du Boucher
Végétarien



Épices mexicaines



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Penne



Passata



Gouda râpé



Crème aigre bio



Maïs conserve



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

Saviez-vous que le mot *penne* vient de l'italien *penna*, qui signifie plume ou stylo ? Il doit son nom à sa forme ressemblant à une pointe de stylo-plume.



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 avec couvercle, tamis

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien* (g)	75	150	225	300	375	450
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	617 / 147
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	9,4	1,8
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	17,6	3,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le haché végétarien

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **haché vegan** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes. Ensuite ajoutez-y la quantité d'eau indiquée.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Réservez le **haché vegan** hors de la sauteuse.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le **poivron** en dés.



2. Préparer la sauce

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron** et la **passata**, puis faites cuire 6 à 8 minutes à couvert.

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.



3. Mélanger

- Laissez égoutter le **maïs**.
- Ajoutez les **penne**, 1 filet d'eau de cuisson réservée, le **haché vegan**, le **maïs** et la moitié du **fromage râpé** à la sauteuse.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réchauffez le tout 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez 1 cuillerée de **crème aigre** dessus.
- Garnissez du reste de **fromage râpé**.

Bon appétit !



Brochettes de poulet yakitori en sauce asiatique douce

riz, brocoli et carotte

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Oignon nouveau



Dés de poulet saté



Piques à brochette



Sauce asiatique douce



Gomasio



Riz long grain



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? 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

Poêle avec couvercle, casserole, 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
Brocoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Piques à brochette (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	45	90	120	150	210	240
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2686 /642	510 /122
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3,1	0,6
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	19	3,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en fines rondelles. Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et la **carotte** 1 minute.

Le saviez-vous ? 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées « dithioléthiones » qui influencent favorablement le taux de cholestérol et ont des effets antioxydants.



2. Cuire le riz

- Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le **brocoli** et la quantité d'eau indiquée dans la poêle avec la **carotte**. Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert.



3. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon nouveau** en morceaux de 2 cm.
- Enfilez le **poulet** et l'**oignon nouveau** en alternance sur les **piques à brochette** (voir conseil).
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **brochettes de poulet** 3 à 4 minutes par côté.
- Au dernier moment, ajoutez la **sauce asiatique douce** et le **gomasio** puis laissez caraméliser la sauce.

Conseil : Si vous manquez de temps, n'enfilez pas les morceaux de poulet et l'oignon nouveau sur la pique à brochette et faites-les cuire dans la poêle.



4. Servir

- Servez les **légumes** et le **riz** sur les assiettes.
- Disposez les **brochettes de poulet** par-dessus.
- Versez la sauce de la poêle sur les **légumes** et le **riz**.
- Ajoutez éventuellement de la **sauce soja** à votre goût.

Bon appétit !



Boulettes de bœuf et sauce curry onctueuse

riz et haricots plats

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Riz jasmin



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Haricots plats



Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta



Lait de coco



Concentré de tomate



Mélange d'épices africaines



Curry en poudre



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

Nos boulettes de viande ont été pré-assaisonnées avec des épices kefta. Composé de cumin, cardamome et menthe ce mélange parfumerait agréablement votre cuisine !



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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Haricots plats* (g)	50	100	200	200	300	300
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 / 858	662 / 158
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	28,4	5,2
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	12,5	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Émiettez-y ¼ de cube de bouillon par personne.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **tomate** en dés. Coupez les **haricots plats** en lanières en biais.



2. Faire cuire les boulettes de viande

- Faites cuire le **riz** dans la casserole 5 minutes puis ajoutez-y les **haricots plats**. Poursuivez la cuisson 7 minutes.
- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.



3. Apprêter le curry

- Ajoutez le **concentré de tomate** à la sauteuse et faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez-y la **tomate**, le **mélange d'épices africaines**, le **curry en poudre** et le miel. Mélangez bien et faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez-y le **lait de coco** et les **boulettes de viande** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Laissez mijoter le **curry** 5 à 7 minutes à couvert.



4. Servir

- Servez le **riz** avec les **haricots plats** dans des assiettes creuses ou bols.
- Déposez les **boulettes de viande au curry** sur le **riz**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le concentré de tomate renferme des fibres, du calcium, de la vitamine C et du fer. Une boîte de concentré de tomate contient deux fois plus de fer qu'un filet de poulet ou de porc de 100 g !

Bon appétit !

Salade de dinde tandoori

sauce au chutney de mangue, pommes de terre et radis à l'aigre-douce

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Pomme de terre



Emincés de dinde aux épices tandoori



Oignon



Concombre



Radis



Little gem



Chutney de mangue



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise *cool as a cucumber* !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2301 / 550	398 / 95
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	20,5	3,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en dés.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



3. Couper les légumes

- Pendant ce temps, hachez finement la **little gem** et coupez le **concombre** en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** avec la mayonnaise et la marinade des **radis** à votre goût.
- Déglacez la poêle avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Incorporez-y les **potatoes** et le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer les radis

- Retirez les fanes de **radis** puis coupez les **radis** en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y les **radis**. Réservez.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **dinde** et l'**oignon** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite.



4. Servir

- Servez la **little gem** sur les assiettes et déposez le **concombre**, les **potatoes**, la **dinde** et les **radis** dessus.
- Arrosez de **chutney de mangue**.

Le saviez-vous ? 🍆 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

Bon appétit !

Penne en sauce crémeuse aux épinards

tomates cerises, basilic et pecorino

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Fromage frais
aux fines herbes



Épinards



Paprika fumé
en poudre



Tomates cerises
rouges



Tapenade de tomate



Oignon



Basilic frais



Pecorino râpé AOP

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis. Il ressemble beaucoup au Parmigiano Reggiano, mais son temps d'affinage est plus court, d'où sa saveur plus douce comparée au parmesan.
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

Casserole avec couvercle, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (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)	3561 / 851	806 / 193
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	21,3	4,8
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	10,8	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y le bouillon cube.
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et ciselez finement le **basilic**.



2. Préparer la sauce

- Dans la grande sauteuse, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu vif. Faites-y revenir l'**oignon** et les **tomates cerises** 3 à 4 minutes.
- Baissez le feu et déglacez avec le vinaigre balsamique noir.
- Ajoutez-y les **épinards**, la **tapenade de tomate**, le **paprika fumé en poudre** et le **fromage frais**.



3. Mélanger les pâtes

- Versez-y 45 ml d'eau de cuisson réservée par personne (voir conseil).
- Ajoutez-y les **pâtes** et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson à la sauce pour obtenir la consistance désirée.



4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Saupoudrez-les de **pecorino** et de **basilic**.

Le saviez-vous ? 🍅 Même si elles sont beaucoup plus petites, les tomates cerises contiennent plus de vitamines et minéraux que les tomates ordinaires - notamment plus de potassium, de vitamine A & C et d'acide folique.

Bon appétit !

Salade de poulet à la mexicaine

préparée avec des haricots noirs, de la tomate et crème aigre

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Épices mexicaines



Maïs conserve



Salade romaine



Tomate



Coriandre fraîche



Crème aigre bio



Citron vert



Haricots noirs



Oignon rouge émincé



Émincés de cuisse de poulet



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

La coriandre est très appréciée pour ses feuilles au goût frais et citronné bien sûr, mais aussi pour ses graines à la saveur douce et épicée.



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, saladier, casserole en inox, tamis, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Salade romaine* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	115	150	190	225
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2540 /607	449 /107
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	32	6
Dont sucres (g)	14,4	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Dans le bol, mélangez la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) avec l'huile d'olive. Mélangez-y les **émincés de cuisse de poulet** et laissez mariner au réfrigérateur.
- Faites chauffer la quantité d'eau indiquée dans la casserole en inox. Ajoutez-y le sucre et le vinaigre de vin blanc. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissout et retirez du feu.
- Ajoutez-y l'**oignon rouge**, puis réservez jusqu'à utilisation.



3. Cuire le poulet

- Faites chauffer la poêle à feu vif et cuire les **émincés de cuisse de poulet** 3 minutes par côté. Baissez le feu, ajoutez-y les **haricots noirs** et le reste des **épices mexicaines**. Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.
- Coupez le **citron vert** en quartiers et pressez-en 1 par personne dans le petit bol. Mélangez le jus de **citron vert** avec la **crème aigre**, le reste d'huile d'olive vierge extra et 1 cc d'eau par personne (voir conseil). Salez et poivrez.

Conseil : Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y 1 cc d'eau supplémentaire.



2. Préparer la salade

- Laissez égoutter le **maïs**. Détaillez la **tomate** en dés. Coupez grossièrement la **coriandre** et la **salade**.
- Dans le saladier, mélangez le **maïs**, la **tomate**, la **coriandre** et la **salade** romaine avec un tiers de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez égoutter les **haricots noirs**.



4. Servir

- Égouttez l'**oignon**. Servez la **salade** sur les assiettes.
- Disposez les **haricots** et **émincés de cuisse de poulet** dessus.
- Versez la **sauce à la crème aigre** par-dessus.
- Garnissez d'**oignon mariné** et accompagnez d'un quartier de **citron vert** par personne.

Le saviez-vous ? 🍋 L'oignon renferme des bienfaits souvent méconnus ! Il est en effet riche en fibres, vitamines B, mais aussi en antioxydants et vitamine C.

Bon appétit !

Salade de grenailles au thon, sauce au miel et à la moutarde

œuf, betterave, pomme et herbes fraîches

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Betterave



Grenailles



Pomme



Laitue



Œuf



Ciboulette, aneth
et persil frais



Sauce au miel
et moutarde



Thon à l'huile d'olive

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce thon est issu d'une pêche durable et traditionnelle. Fish Tales collabore avec des pêcheries de petite taille travaillant en harmonie avec la nature. Un choix responsable !
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

Casserole, saladier, casserole en inox, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Betterave jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2841 / 679	464 / 111
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	8,1	1,3
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	19,6	3,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Cuire la betterave

- Pour la **betterave**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Épluchez-la et détaillez-la en dés de 1 cm.
- Ajoutez le **betterave** à la casserole et faites-la cuire 15 à 20 minutes "al dente". Ensuite, égouttez-la et réservez-la.
- Coupez les plus grosses **grenailles** en deux s'il y en a et laissez les autres entières. Portez de l'eau à hauteur des **grenailles** dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube puis portez à ébullition.
- Faites-les cuire 14 à 18 minutes. Faites cuire 1 **œuf** par personne avec les **grenailles** lors des 6 à 10 dernières minutes de cuisson de celles-ci. Ensuite, égouttez les **grenailles** et l'**œuf** puis passez-les sous l'eau froide pour les faire refroidir.



3. Préparer la vinaigrette

- Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec la **sauce au miel et à la moutarde**, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des **herbes fraîches**. Salez et poivrez à votre goût.
- Mettez la **betterave**, la **pomme**, la **laitue**, les **grenailles** et le **thon** dans le saladier.
- Ajoutez-y la majeure partie de la vinaigrette. Mélangez bien. Réservez le reste de vinaigrette pour la garniture.



2. Couper les légumes

- Coupez la **pomme** en dés de 2 cm environ.
- Lavez la **laitue** et coupez-la en lanières.
- Égouttez le **thon** et assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.



4. Servir

- Écalez l'**œuf** et coupez-le en deux.
- Servez la **salade** sur les assiettes et placez l'**œuf** dessus.
- Garnissez du reste de vinaigrette et d'**herbes fraîches**.

Le saviez-vous ? 🍌 Les **grenailles** ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.

Bon appétit !

Bûches ardennaises maison

pois mange-tout, carotte et pommes de terre

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Œuf



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Carotte



Pois mange-tout



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

La panko - chapelure japonaise à gros grains - apporte ici un croquant supplémentaire aux bûches ardennaises.



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, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	3879 /927	570 /136
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	14,9	2,2
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	11,2	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y cuire les **pommes de terre** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Retirez le couvercle après 20 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toutes les pommes de terre mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade au déjeuner le lendemain par exemple.



4. Cuire à l'eau

Coupez la **carotte** en fines rondelles. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et faites-les cuire 8 minutes. Ajoutez les **pois mange-tout** aux **carottes** à mi-cuisson (voir conseil). Égouttez et rincez à l'eau froide.

Conseil : Certains pois mange-tout présentent des fils. Vous pouvez les retirer facilement en coupant l'extrémité.



2. Mélanger la viande hachée

Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, le **fromage**, ¾ de la **chapelure panko** et ½ **œuf** par personne. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez 2 **bûches** par personne.



5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle des bûches. Ajoutez-y la **carotte**, les **pois mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



3. Préparer les bûches ardennaises

Mélangez le reste de la **chapelure** et le **romarin séché** dans l'assiette creuse et roulez-y chaque **bûche**. Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les **bûches** uniformément 2 à 3 minutes. Disposez-les dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes (voir conseil). Réservez la poêle pour l'étape 5.

Conseil : Si certaines bûches sont plus épaisses que d'autres, le temps de cuisson pourra être plus long. Prolongez-le en fonction et surveillez de près la cuisson. Incisez éventuellement l'une de vos bûches au milieu pour en vérifier la cuisson avant de servir.



6. Servir

Servez les **bûches ardennaises**, les légumes et les **pommes de terre** sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre sautées, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Romarin frais



Oignon



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



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

Riche en vitamine B2, le portobello est un substitut de viande idéal. Vous le servez aujourd'hui avec du fromage de chèvre et du miel.



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, sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2661 /636	402 /96
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	9,2	1,4
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	8,4	1,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Émincez l'**oignon** en rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détaillez le **poivron** en dés. Lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en longs quartiers étroits.



4. Cuire les légumes

Pendant ce temps, mélangez les **tomates cerises**, l'**oignon** et le **poivron** dans le plat à four. Arrosez de vinaigre balsamique noir et de ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez au goût. Enfourez le plat pour les 15 dernières minutes de cuisson du **portobello**.



2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **pommes de terre** avec le **romarin**, du sel et du poivre, 30 à 35 minutes. Retirez le couvercle pour les 15 dernières minutes de cuisson (voir conseil).

Conseil : Augmentez éventuellement le feu pour faire cuire les pommes de terre plus vite. Mais attention, veillez à ce qu'elles ne brûlent pas et retournez-les régulièrement.



5. Apprêter le portobello

5 minutes avant la fin de la cuisson du **portobello**, saupoudrez-le des **noix concassées**.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons - portobello compris - sont riches en vitamine B2. Celle-ci est bonne pour la vitalité et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous mangez souvent végétarien ou vegan, cuisinez régulièrement des champignons pour prévenir les carences.



3. Cuire le portobello

Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut, puis farcissez-le de **fromage de chèvre**. Salez et poivrez à votre goût. Arrosez-le de miel et enfourez-le 18 à 20 minutes.

Le saviez-vous ? 🧀 Comparé au fromage classique, le fromage de chèvre frais est moins salé. Il est donc idéal dans le cadre d'un régime pauvre en sel.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **portobello** sur les assiettes. Disposez les légumes rôtis à côté. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !

Escalope panée végétarienne en sauce crémeuse au parmesan

épices siciliennes, brocoli et pommes de terre

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Escalope vegan
panée aux
flocons de maïs



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Brocoli



Crème liquide



Parmigiano
Reggiano AOP



Mélange d'épices
siciliennes



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

Dans cette recette, vous utilisez le micro-ondes pour cuisiner encore plus vite ! Pour cela, vous aurez besoin d'un bol ou d'un récipient allant au micro-ondes. La plupart des plats en verre et en faïence peuvent être mis au micro-ondes. Assurez-vous de vérifier si ceux-ci vont vraiment au micro-ondes. Vous pouvez le voir au fond de vos plats grâce à l'icône « passe au micro-ondes ». Attention : n'utilisez jamais d'aluminium (feuille) ou de métal au micro-ondes.



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, film alimentaire, petite casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	420 /100
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,9	2,4
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	7,8	1,2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	24	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

Préparez le bouillon. Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Placez-les dans le bol résistant à la chaleur. Ajoutez-y ¼ cs de beurre par personne et versez-y 30 ml de bouillon par personne. Couvrez le bol de film alimentaire et, à l'aide d'une fourchette, percez le film alimentaire par endroits.

Le saviez-vous ? 🌱 Le brocoli vous apporte déjà plus des AJR en vitamine C par portion. Ce légume est aussi riche en fer, calcium et potassium - pour une bonne vitalité, des os solides et une bonne pression artérielle.



4. Préparer la sauce

Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **fromage** à la râpe à gros trous. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif et revenez l'**oignon**, l'**ail** et la farine 1 à 2 minutes. Déglacez avec le reste de bouillon, puis ajoutez la **crème liquide**, les **épices siciliennes** et ¾ du **fromage râpé**.



2. Cuire l'escalope panée végétarienne

Faites cuire les **pommes de terre** au micro-ondes 5 à 6 minutes sur puissance maximale ou jusqu'à ce que vous puissiez les piquer sans effort avec une fourchette (voir conseil). Réservez-les sans découvrir le bol. Dans la sauteuse, faites fondre ¼ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer l'**escalope panée végétarienne** 3 à 4 minutes de chaque côté.

Conseil : Vous n'avez pas de micro-onde ? Pas de problème ! Dans une casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Égouttez-les, salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



5. Faire réduire la sauce

Portez la **sauce** à ébullition et laissez-la réduire 3 à 5 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Retirez avec précaution le film alimentaire des **pommes de terre** (attention à ne pas vous brûler !) et salez-les à votre goût.

Conseil : Si la sauce est trop liquide, ajoutez-y 1/2 cc de farine par personne, mélangez bien et laissez réduire encore 2 à 3 minutes. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau.



3. Cuire le brocoli

Pendant ce temps, taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites-le cuire dans la casserole d'eau bouillante 5 à 7 minutes, puis égouttez-le. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



6. Servir

Servez l'**escalope panée végétarienne**, les **pommes de terre** et le **brocoli** sur les assiettes. Saupoudrez le **brocoli** du reste du **fromage râpé**. Versez la **sauce** au fromage sur les **pommes de terre** et l'**escalope panée végétarienne**.

Bon appétit !



Pangasius au lard et carottes poêlées

pommes de terre au four et sauce ravigote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Lard



Sauce ravigote



Filet de pangasius



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

Ravigote vient du français ravigoter : éveiller, revigorer. C'est justement pour cette raison que cette sauce rafraîchissante se marie si bien au 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

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

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	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2870 / 686	468 / 112
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	7,3	1,2
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et découpez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Cuire la carotte

Lavez ou épluchez la **carotte**. Coupez-la en fines rondelles. Remplissez la casserole d'un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **rondelles de carotte**. Portez à ébullition à couvert et laissez cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra (voir conseil). Poivrez à votre goût.

Conseil : Vous pouvez remplacer l'huile d'olive vierge extra par du beurre si vous le souhaitez.



3. Envelopper le poisson

Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, disposez les tranches de **lard** côte à côte et épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Déposez le **poisson** sur les tranches de **lard** et enveloppez-le avec.



4. Aprêter la carotte

Dans la poêle, incorporez l'**oignon** cuit aux **rondelles de carotte** et réservez au chaud jusqu'au service.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



5. Cuire le poisson

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'**oignon** et cuire le **poisson** enveloppé de **lard** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez à votre goût.



6. Servir

Dans les assiettes, servez le **poisson** enveloppé de **lard** avec les rondelles de **potatoes** et de **carotte**. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

Bon appétit !



Fusilli en sauce crémeuse au chou-fleur

épinards et fromage râpé

Famille Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Épinards



Oignon



Gousse d'ail



Gouda râpé



Chou-fleur



Crème liquide



Gruyère râpé AOP



Fusilli complètes



Mélange d'épices siciliennes



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

Saviez-vous que 200 g d'épinards contiennent plus de calcium qu'un verre de lait ?



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, sauteuse, casserole avec couvercle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou-fleur* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gruyère râpé AOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Farine (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)	3368 / 805	552 / 132
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	21	3,4
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	10,5	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Préparer la sauce

Ajoutez ½ du bouillon et remuez, toujours au fouet, jusqu'à absorption. Répétez cette opération 2 fois avec le bouillon restant. Mélangez jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Portez à ébullition et laissez réduire encore 1 à 2 minutes. Poivrez à votre goût.



2. Rôtir le chou-fleur

Dispersez le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-le avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourez-le 14 à 16 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle, et en fibres, pour des intestins en bonne santé.



5. Apprêter

Ajoutez les **épinards** et les **épices siciliennes**. Laissez les **épinards** réduire en remuant. Ajoutez ensuite la **crème liquide**, le **gouda râpé**, le **gruyère râpé** et l'eau de cuisson des **pâtes** réservée. Mélangez bien et laissez réduire 2 à 3 minutes. Ajoutez enfin les **pâtes** et la moitié du **chou-fleur** à la **sauce**.



3. Cuire les pâtes

Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les. Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la farine et incorporez-la au fouet (voir conseil).

Le saviez-vous ? 🌱 Vous préparez ici un roux. Pour ce faire, il est important de bien respecter les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



6. Servir

Servez les **pâtes en sauce crémeuse** sur les assiettes. Garnissez-les du reste de **chou-fleur**.

Bon appétit !



Escalope de jambon et jus maison

pois mange-tout et purée de carotte

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Escalope de jambon



Pois mange-tout



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

La carotte est riche en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire.



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

Plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	150	200	250	350	400
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2552 / 610	337 / 81
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 160°C. Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** en dés de 2 cm.

Conseil : Le mieux est de sortir l'escalope de jambon 1/2 h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Elle sera ainsi à température ambiante aussi à l'intérieur lorsque vous la ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



4. Préparer le jus à l'échalote

Portez le feu de la poêle sur vif, puis déglacez l'**échalote** et l'**ail** restés dans la poêle avec le bouillon et de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Assaisonnez avec ½ cc de moutarde par personne et du poivre à votre goût. Laissez réduire le **jus** de moitié 4 à 6 minutes. Juste avant de servir, incorporez-y 1 cs de beurre froid par personne au fouet.



2. Cuire à l'eau

Faites cuire la **carotte** 20 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y les **pommes de terre** après 5 minutes, puis salez et poivrez à votre goût. Veillez à ce que l'eau recouvre bien la **carotte** et les **pommes de terre**. Lorsque les deux sont cuites, prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Préparer la purée de carotte

Pour les **pois mange-tout**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez le reste d'**échalote** et d'**ail** à la casserole contenant la **carotte** et les **pommes de terre**. Écrasez le tout en **purée** lisse. Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée pour l'onctuosité. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'escalope de jambon

Dans la poêle, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Frottez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Retirez la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** de la poêle et réservez-les. Ajoutez l'**escalope de jambon** à la poêle et faites-la cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Retirez-la ensuite de la poêle, mettez-la dans le plat à four et enfournez-la 6 à 8 minutes. Sortez-la ensuite du four et coupez-la en tranches.



6. Servir

Servez la **purée de carotte** dans les assiettes et disposez dessus l'**escalope de jambon** et les **pois mange-tout**. Accompagnez le tout du **jus** de viande.

Bon appétit !

Dinde à la harissa et chou-fleur rôti

pommes de terre et haricots verts

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Harissa



Fleurettes de chou-fleur



Haricots verts



Oignon



Épices surinamiennes



Emincés de dinde aux épices tandoori



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

Saviez-vous que le chou-fleur est vraiment une fleur ? Si les feuilles ne recouvraient pas le chou-fleur, les fleurettes jauniraient à cause du soleil.



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, sauteuse avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 / 680	466 / 111
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	5,3	0,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les **pommes de terre** en dés de 1 cm. Coupez éventuellement les grosses fleurettes de **chou-fleur** en plus petits morceaux. Dans le bol, mélangez bien les dés de **pommes de terre** et les fleurettes de **chou-fleur** avec les **épices surinamiennes** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre.

Le saviez-vous ? 🌱 *Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle, et en fibres, pour des intestins en bonne santé.*



4. Cuire les haricots verts

Versez un fond d'eau dans la sauteuse. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert, réduisez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Égouttez si nécessaire. Ajoutez ensuite l'**oignon** et faites cuire 2 à 3 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la dinde

Disposez les dés de **pommes de terre** et les fleurettes de **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez les **émincés de dinde** avec la **harissa**, ¼ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Ajoutez la **dinde** à la plaque de cuisson avec les **pommes de terre** et le **chou-fleur** et enfourez pour 10 minutes supplémentaires.



5. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Couper

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.



6. Servir

Servez les dés de **pommes de terre**, les légumes et la **dinde** dans des assiettes creuses. Arrosez le tout de la vinaigrette à la mayonnaise.

Bon appétit !

Wraps de poulet croustillant et pommes de terre sautées

sauce miel-moutarde et salade

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Quartiers de pommes de terre



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



Oignon



Little gem



Concombre



Paprika en poudre



Tomate



Tortillas



Fromage italien râpé



Nouveauté dans votre box : l'escalope de poulet panée. Les poulets Oranjehoen sont nourris aux biodéchets et élevés dans une ferme neutre en énergie. Un choix savoureux et responsable !
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

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

Fourchette, grande assiette, film alimentaire, saladier, 2x poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3929 / 939	584 / 139
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	12,1	1,8
Glucides (g)	106	16
Dont sucres (g)	13,1	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Transférez les quartiers de **pommes de terre** dans un grand bol résistant à la chaleur. Ajoutez-y, par personne : ¼ cs de beurre et 1 cs d'eau puis couvrez le bol de film alimentaire. Enfouissez au micro-ondes sur puissance maximale, ou jusqu'à ce que vous puissiez les piquer sans effort avec une fourchette (voir conseil).

Conseil : Vous n'avez pas de micro-ondes ? Pas de problème ! Dans une poêle, faites cuire les pommes de terre 8 à 10 minutes, puis ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220°C pour les tortillas.



4. Cuire l'escalope

Pendant ce temps, dans l'autre poêle faites fondre ¼ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire l'**escalope** 6 à 8 minutes en la retournant à mi-cuisson. Juste avant de servir, coupez l'**escalope** en tranches.



2. Couper les légumes

Retirez avec précaution le film alimentaire (attention à ne pas vous brûler !). Égouttez si nécessaire. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** et le **concombre** en demi-rondelles. Coupez la **tomate** en quartiers et la **salade** en fines lanières.

Le saviez-vous ? 🍆 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez la mayonnaise, la moutarde, le miel et la moitié du **fromage**, puis la **little gem**, la **tomate** et le **concombre**. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût. Placez les **tortillas** sur une assiette et réchauffez-les 1 minute au micro-ondes sur puissance maximale, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples (voir conseil).

Conseil : Si vous n'avez pas de micro-ondes, placez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfouissez-les 2 à 3 minutes.



3. Cuire les pommes de terre

Dans la poêle, faites fondre ¼ cs de beurre par personne à feu vif et cuire/dorer les **pommes de terre** et l'**oignon** 4 à 5 minutes (voir conseil). Ajoutez-y le **paprika**, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez seulement la moitié des pommes de terre. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.



6. Servir

Garnissez les **tortillas** de l'**oignon**, d'une partie de la **salade**, des **pommes de terre**, des tranches d'**escalope** et du reste de **fromage**. Accompagnez du reste de **salade** et de **pommes de terre**. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter de la mayonnaise.

Bon appétit !

Dahl et pain naan avec salsa de concombre

gingembre, pomme, lait de coco et citron

Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Pomme



Gingembre frais



Curcuma en poudre



Épices de curry vert



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Pain naan



Concombre



Tomate Kumato



Menthe fraîche



Noix de coco râpée



Citron

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La tomate Kumato a une saveur sucrée complexe et est reconnaissable à sa couleur brunâtre unique.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, grande sauteuse 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))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 /897	458 /109
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	23,9	2,9
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	16,9	2,1
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez ou coupez la **pomme** et le **gingembre** en fines lanières.



4. Couper

Enfournez le **pain naan** 4 à 6 minutes. Détaillez le **concombre** en petits dés. Coupez la **tomate** en quartiers, épépinez-les, puis coupez-les en plus petits dés. Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en finement les feuilles. Coupez le **citron** en quartiers.



2. Cuire les aromates

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **curcuma** et les **épices de curry vert**, puis faites cuire 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce que les **épices** commencent à libérer leur parfum. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre** puis faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.



5. Préparer la salsa

Dans le bol, mélangez le **concombre**, la **tomate**, la **menthe** et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez jusqu'au service.



3. Cuire le dahl

Ajoutez les **lentilles** et la **pomme** à la sauteuse. Mélangez bien. Ajoutez le **lait de coco**, l'eau, et émiettiez-y le bouillon cube. Baissez le feu, couvrez et faites cuire le **dahl** 18 à 20 minutes. Retirez ensuite le couvercle et laissez réduire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Pressez 1 quartier de **citron** par personne au-dessus du **dahl**. Mélangez bien. Servez le **dahl** dans des assiettes creuses et garnissez-le de **noix de coco râpée**. Accompagnez du **pain naan**, de la **salsa** et des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Bowl de tempeh glacé au miel et mayo à la sriracha

riz , légumes, gomasio et furikake

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Dés de tempeh



Brocoli



Gousse d'ail



Rondelles de carotte



Furikake



Gomasio



Oignon



Purée de gingembre



Riz jasmin



Mayo à la sriracha



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

Vous assaisonnerez ce bowl de tempeh avec du furikake, un condiment japonais préparé à base de légumes séchés, d'algues, de graines de sésame et de sel.



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, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 / 719	703 / 168
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	3	0,7
Glucides (g)	89	21
Dont sucres (g)	19,7	4,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon.
- Ajoutez le **riz** et la moitié de la **purée de gingembre** dans la casserole puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez-y le **brocoli** lors des 5 à 7 dernières minutes.
- Égouttez dans la passoire, rincez le **riz** et le **brocoli** à l'eau froide et laissez égoutter. Retirez les **fleurettes de brocoli** et réservez-les.

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.



2. Cuire les légumes

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **rondelles de carotte** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.



3. Cuire le tempeh

- Ajoutez l'**ail**, les **dés de tempeh** et le reste de la **purée de gingembre** dans la poêle avec la **carotte** et l'**oignon** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le miel. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, mélangez le **riz** et les **dés de brocoli** avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.



4. Servir

- Servez le **riz** avec le **brocoli** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Déposez le **tempeh**, les **fleurettes de brocoli**, la **carotte** et l'**oignon** sur le **riz**.
- Garnissez de **mayo à la sriracha**, de **furikake** et de **gomasio**.

Bon appétit !

Chou-fleur et patate douce rôtis

boullgour, houmous et pépins de grenade

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Houmous



Boullgour



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Patate douce



Chou-fleur



Grenade



Persil plat et menthe
frais



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

S'il vous reste des pépins de grenade, garnissez-en votre
toast à l'avocat. Le mariage de la grenade et de l'avocat est
un régal pour les papilles comme pour les yeux.



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, grand bol, plat à four, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
Boullgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (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)	2741 / 655	410 / 98
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4,4	0,7
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	14,2	2,1
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	14	2
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer les légumes

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez la **patate douce** et détaillez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés.
- Dans le grand bol, mélangez la **patate douce** et le **chou-fleur** avec l'huile d'olive, les **épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle, et en fibres, pour des intestins en bonne santé.



3. Préparer l'huile assaisonnée

- Ciselez les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez-en la moitié avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **houmous** dans l'autre petit bol et mélangez-le avec l'eau. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



2. Préparer la grenade

- Mélangez le **boullgour** et le bouillon dans le plat à four. Poivrez à votre goût.
- Couvrez le plat à four contenant le **boullgour** d'une feuille d'aluminium et placez-le dans le bas du four. Ajoutez la plaque de cuisson avec la **patate douce** et le **chou-fleur** au-dessus et faites cuire tout 18 à 20 minutes au four.
- Faites rouler la **grenade** sur le plan de travail en appuyant pour en détacher les **pépins** à l'intérieur.
- Coupez la **grenade** en deux et sortez-en les **pépins**.



4. Servir

- Servez le **boullgour** sur les assiettes.
- Disposez la **patate douce** et le **chou-fleur** sur le **boullgour**.
- Parsemez les assiettes de sauce au **houmous**.
- Arrosez d'huile assaisonnée et garnissez des **pépins de grenade** et du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !



Orzo et bœuf aux épices kefta

mascarpone, pecorino, champignons et poireau

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Orzo



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concentré de tomate



Bœuf haché assaisonné aux épices kefta



Mascarpone



Champignons



Pecorino râpé AOP



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

Le bœuf haché de ce plat est assaisonné d'épices kefta. Ce mélange de cumin, cardamome et menthe parfamera délicieusement votre cuisine !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	517 / 124
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	21,2	3,3
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	13,3	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Cuire l'orzo

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en lamelles.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes dans la casserole à feu doux (voir conseil). Remuez régulièrement.

Conseil : Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'orzo s'assèche trop vite.



2. Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, les **champignons**, les **épices du Moyen-Orient** et le **piment rouge** 2 minutes.
- Ajoutez le **concentré de tomate** et la **viande de bœuf hachée**. Faites cuire 3 minutes en émiettant la **viande**.
- Pendant ce temps, coupez le **poireau** en demi-rondelles.



3. Apprêter

- Ajoutez le **poireau** à la sauteuse et faites cuire 5 minutes à feu moyen-doux et à couvert.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique noir et l'**orzo** puis faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du **mascarpone**.
- Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez l'**orzo** sur les assiettes et déposez-y 1 cuillerée de **mascarpone**.
- Garnissez du **pecorino râpé**.

Bon appétit !

Cheeseburger garni de tomate et cheddar

accompagné de pommes de terre rôties et d'une salade

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre Roseval



Pain à burger aux graines de sésame



Oignon



Tomate



Laitue



Steak haché de bœuf et de porc



Cheddar râpé



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

La pomme de terre et la patate douce sont riches en vitamines & minéraux, notamment en vitamine A, très bénéfique pour les yeux et le renforcement du système immunitaire.



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 avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Beurre [végétal] (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3774 / 902	572 / 137
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	9,4	1,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	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 les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les bien, puis coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson (voir conseil).
- Enfournez le **pain à burger** dans les 4 à 5 dernières minutes de cuisson des **potatoes de terre**.

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez ¾ des pommes de terre. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain.*



3. Cuire le burger

- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-doux et cuire l'**oignon** 4 à 6 minutes.
- Augmentez le feu sur moyen-vif, puis faites cuire le **burger** avec l'**oignon** 1 à 2 minutes. Retournez le **burger** et garnissez-le de **cheddar**, puis couvrez la poêle. Baissez le feu et laissez le **fromage** fondre 2 à 3 minutes.



2. Préparer la salade

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Détaillez la **tomate** en rondelles et détachez les feuilles de **laitue**. Réservez quelques feuilles de **laitue** et 2 rondelles de **tomate** par personne pour la garniture.
- Dans le saladier, mélangez la **tomate** et la **salade**, puis assaisonnez du vinaigre balsamique noir et d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et garnissez-le de quelques feuilles de **laitue** et des rondelles de **tomates** réservées. Déposez-y un peu d'**oignon** cuit et le **cheeseburger**. Versez le jus de cuisson de la poêle sur le **burger**.
- Servez le **cheeseburger** avec les **potatoes de terre rôties**, le reste de **salade** et de la mayonnaise à votre goût.

Bon appétit !



Bûches ardennaises maison

pois mange-tout, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Œuf



Viande de porc
fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Pois mange-tout



Quartiers de
pommes de terre
à cuire au four



Rondelles de carotte



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

La panko - chapelure japonaise à gros grains - apporte ici un
croquant supplémentaire aux bûches ardennaises.



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, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rondelles de carotte* (g)	150	300	450	600	750	900
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	4029 /963	620 /148
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	15,8	2,4
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	4	0,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	74	11
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 180°C. Placez les **potatoes** 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.

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toutes les pommes de terre mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade au déjeuner le lendemain par exemple.*



4. Cuire les légumes à l'eau

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire les **rondelles de carotte** 4 minutes. Ajoutez-y les **pois mange-tout** et poursuivez la cuisson 4 minutes (voir conseil). Égouttez et rincez à l'eau froide.

Conseil : Certains pois mange-tout présentent des fils. Vous pouvez les retirer facilement en coupant l'extrémité.



2. Préparer les bûches ardennaises

Dans le grand bol, malaxez bien la **viande**, le **fromage** et les ¾ de la **chapelure panko**. Salez et poivrez. Formez 2 **bûches** par personne. Dans l'assiette creuse, mélangez bien le reste de la **chapelure panko** et le **romarin** et roulez-y chaque **bûche**.



5. Cuire les légumes à la poêle

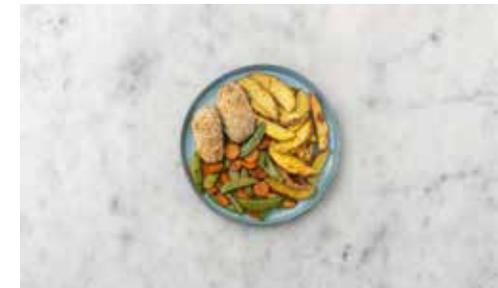
Placez la poêle des **bûches** sur feu moyen-vif. Ajoutez-y les **légumes** et ½ cs d'huile d'olive par personne, puis laissez cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les bûches ardennaises

Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **bûches** 2 à 3 minutes puis placez-les dans le plat à four. Réservez la poêle pour l'étape 5. Enfourez les **bûches** 12 à 16 minutes (voir conseil).

Conseil : Si certaines bûches sont plus épaisses que d'autres, le temps de cuisson pourra être plus long. Prolongez-le en fonction et surveillez de près la cuisson. Incisez éventuellement l'une de vos bûches au milieu pour en vérifier la cuisson avant de servir.



6. Servir

Servez les **bûches ardennaises**, les **légumes** et les **potatoes** sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Le saviez-vous ? 🍏 *La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.*

Bon appétit !

Nouilles udon aux crevettes

préparées avec des légumes

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Nouilles udon
fraîches



Sauce asiatique
douce



Ketjap



Mélange de
poivron, carotte,
chou et poireau



Gousse d'ail



Coriandre et
menthe fraîches



Cacahuètes salées



Épices pour
nasi-bami



Citron vert



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

Les nouilles udon fraîches sont vite prêtes et faciles à cuire dans une sauce. Elles absorbent ainsi toutes les riches saveurs de ce plat d'inspiration asiatique.



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

Petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	509 / 122
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	3	0,6
Glucides (g)	65	14
Dont sucres (g)	27,4	5,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	3,7	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ciselez finement les **herbes**.
- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers.



2. Suater les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter les **légumes** avec les **épices pour nasi-bami** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les **crevettes** et l'**ail** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce asiatique** avec le **ketjap**, la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).



3. Ajouter les nouilles

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



4. Servir

- Servez les **nouilles** garnies dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez des **herbes fraîches** et **cacahuètes**.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

Le saviez-vous ? 🍋 Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et calcium !

Bon appétit !

Fajitas de poulet au fromage et mayonnaise au chili sucrée épices mexicaines, poivron et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Tomate



Aiguillettes de poulet



Mini-tortilla



Little gem



Gouda râpé



Épices mexicaines



Sauce au chili
sucrée et épicée



Concentré de tomate



Poivron



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

La *fajita* est un classique de la cuisine tex-mex. *Tex* fait
référence au Texas. Cette cuisine est à l'origine celle des
Tejanos - hispaniques vivants dans cet état.



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, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2778 /664	448 /107
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	17,9	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Cuire le poivron

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le **poivron** en fines lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les lanières de **poivron** avec 1 bonne pincée de sel 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez le **concentré de tomates**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



3. Cuire le poulet

- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et gardez-les au chaud, au four, jusqu'au service.
- Coupez le **poulet** en dés de 2 cm puis ajoutez-les au **poivron** cuit et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la garniture

- Coupez la **tomate** en dés.
- Émincez finement la **salade**.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce au chili sucrée et épicée** et la mayonnaise.



4. Servir

- Présentez le **poulet**, les **tortillas**, la **salade**, la **tomate**, la **mayonnaise au chili** dans des petits bols/plats séparés.
- Laissez chacun garnir ses wraps à sa guise à table.

Le saviez-vous ? 🍷 Le concentré de tomate renferme des fibres, du calcium, de la vitamine C et du fer. Une boîte de concentré de tomate contient deux fois plus de fer qu'un filet de poulet ou de porc de 100 g !

Bon appétit !



Salade garnie de jambon serrano et burrata

couscous perlé, fenouil, orange et crème balsamique

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 min.



Fenouil



Couscous perlé



Menthe fraîche



Burrata



Jambon serrano



Crème balsamique



Orange



Mâche



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

Le jambon serrano (ou "jambon montagnard") est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagneuse : la sierra.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Orange* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2456 / 587	421 / 101
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	8,1	1,4
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	23	3,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil).
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert jusqu'à absorption complète. Égrenez-le ensuite à la fourchette et réservez-le.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire !



2. Mariner le fenouil

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Détaillez le **fenouil** en dés.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec le vinaigre balsamique blanc, le sucre et 1 pincée de sel.
- Mélangez bien et réservez pour imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.



3. Couper l'orange

- Avec un couteau aiguisé, épluchez l'**orange** et retirez-en les membranes blanches.
- Coupez l'**orange** en quartiers.
- Effeuillez la **menthe**. Ciselez finement les feuilles.



4. Servir

- Mélangez le **fenouil** avec la **mâche**, le **couscous perlé**, la **menthe**, l'**orange** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **salade** sur des assiettes et garnissez du **jambon serrano** et de la **burrata**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra et de **crème balsamique** à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍋 La mâche est riche en fer et en calcium. Elle contribue ainsi à vos AJR de ces deux minéraux.

Bon appétit !