



Bami aux émincés de poulet à la surinamienne

concombre à l'aigre-douce & oignons frits

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mini-concombre



Épices surinamiennes



Émincés de poulet aux épices kebab



Concentré de tomate



Sauce soja à faible teneur en sel



Feuilles de céleri



Oignons frits



Poivron



Linguine



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

Vous donnez une note surinamaïse à ce bami fait maison. Saviez-vous qu'il était aussi possible de remplacer les nouilles mie par des spaghetti ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole, saladier, wok

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
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 /722	614 /147
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	6,7	1,4
Glucides (g)	94	19
Dont sucres (g)	22,7	4,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épipéinez-le et coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

3



Apprêter le bami

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine et mélangez bien le tout. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

2



Préparer le concombre

- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y le concombre et mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes et garnissez-le du céleri et des oignons frits. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Boulettes de viande et mozzarella en sauce au pesto rouge

courgette dissimulée ! | semoule, persil et épices siciliennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Oignon



Semoule complète



Persil plat frais



Mélange d'épices siciliennes



Pesto rouge



Chapelure panko



Passata



Mozzarella râpée



Poulet haché aux épices méditerranéennes



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, torchon

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3443 /823	498 /119
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	13,7	2
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer les boulettes de viande

- Râpez la courgette. Placez un torchon propre dans la passoire. Ajoutez-y la moitié de la courgette ainsi qu'une pincée de sel. Laissez-la égoutter.
- Ciselez le persil.
- Dans le bol, mélangez la courgette égouttée avec le panko, la viande hachée, ainsi que la moitié du fromage et du persil. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Formez 6 boulettes par personne à partir de ce mélange.

3



Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes de viande 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon et le reste de la courgette. Faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la passata et laissez mijoter 4 minutes à couvert.
- Mélangez-y le pesto rouge ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Préparer la semoule

- Pendant ce temps, préparez le bouillon dans la casserole.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y la semoule. Laissez-la gonfler 8 minutes à couvert.
- Mélangez-y ensuite les épices siciliennes et l'huile d'olive vierge extra. Égrenez la semoule à l'aide d'une fourchette.
- Émincez l'oignon.

4



Servir

- Servez la semoule sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande en sauce.
- Garnissez avec le reste du fromage et du persil.

Bon appétit !



Bowl de pâtes aux crevettes en sauce tomate

à garnir de : mozzarella, basilic, panko et plus encore ! À vous de jouer !

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Penne



Crevettes



Passata



Gousse d'ail



Courgette



Poivron rouge pointu



Mozzarella râpée



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Chapelure panko



Origan séché



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 / 755	621 / 148
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	7,4	1,5
Glucides (g)	90	18
Dont sucres (g)	15,2	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.
- Transférez les deux sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en veillant à bien les séparer. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive et parsemez de la moitié de l'origan. Salez et poivrez.
- Enfournez 15 à 20 minutes, ou plus si nécessaire.

3



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Dans la poêle utilisée pour le panko, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec la moitié de l'ail 3 minutes, ou plus si nécessaire. Salez, poivrez et réservez.
- Dans la même poêle, faites chauffer la passata, les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et le sucre avec le reste d'ail 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.

2



Griller le panko

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire les penne 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et griller/dorer le panko avec le reste d'origan 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-le dans le petit bol.

4



Servir

- Transférez les pâtes dans la sauce et mélangez bien. Ajoutez-y un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez le basilic.
- Servez les pâtes dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Présentez chaque ingrédient (courgette, poivron pointu, crevettes, panko, mozzarella et basilic) séparément à table. Laissez chacun composer son bol de pâtes à sa guise.

Bon appétit !



Soupe de tomate aux épices siciliennes

et pour les grands : burrata et basilic sur toast de ciabatta

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomate



Basilic frais



Burrata



Mélange d'épices siciliennes



Ciabatta complète



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2385 /570	317 /76
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	9,7	1,3
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	15,6	2,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et la tomate en quartiers.
- Ciselez finement le basilic.

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.

3



Mixer la soupe

- Pendant ce temps, coupez le petit pain en deux et disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 4 à 6 minutes.
- Retirez la marmite du feu et mixez-en le contenu en soupe homogène au mixeur plongeant.
- Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir si elle est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la marmite à soupe et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, la tomate et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez ensuite les épices siciliennes et faites cuire 1 minute. Versez le bouillon.
- Couvrez et laissez mijoter la soupe 12 à 14 minutes à feu moyen-doux.

4



Servir

- Pour les grands : garnissez le pain de burrata et basilic. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive vierge extra puis salez et poivrez à votre goût.
- Pour les enfants : arrosez le pain de 1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Servez la soupe dans des bols et accompagnez du pain.

Bon appétit !



Filet de poulet aux champignons à la crème

grenailles rôties et salade de crudités

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Carotte



Tomate



Mâche



Filet de poulet



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

Le filet de poulet est une pièce de viande tendre, maigre et polyvalente. Autre avantage, il absorbe facilement les assaisonnements et convient à de nombreux types de cuisines !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, râpe, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	419 /100
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18,6	2,8
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	9,8	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quarts. Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en lamelles.

4



Préparer les légumes

- Ajoutez le filet de poulet et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes, ou jusqu'à la consistance de sauce souhaitée.
- Pendant ce temps, râpez la carotte et coupez la tomate en quartiers.

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

2



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif. Assaisonnez le filet de poulet de sel et de poivre puis faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté dans la sauteuse. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Préparez le bouillon.
- Faites à nouveau fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse et revenir l'ail et la moitié de l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

5



Préparer la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le reste du vinaigre de vin rouge et d'oignon.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez la salade, la tomate et la carotte râpée.
- Mélangez.

3



Préparer la sauce

- Déglacez les champignons, l'ail et l'oignon avec le bouillon et la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez-y la crème liquide, mélangez, salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire la sauce aux champignons 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, laissez-la réduire un peu plus longtemps.

6



Servir

- Servez les pommes de terre rôties et la salade sur les assiettes.
- Déposez le filet de poulet et les champignons à la crème à côté.

Bon appétit !



Curry de chou-rave au lait de coco et émincés végés façon poulet

boulgour, épinards, citron vert et piment rouge

Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



-  Chou-rave
-  Carotte
-  Émincés vegan façon poulet
-  Curry en poudre
-  Oignon
-  Gousse d'ail
-  Piment rouge
-  Citron vert
-  Boulgour
-  Lait de coco
-  Épinards
-  Épices de curry jaune



Ingrédient à la une dans votre box ! Le chou-rave est un croisement entre un chou et un navet. Croquant, il est aussi légèrement sucré. Cru, rôti ou encore grillé, ce légume-racine est ultra savoureux !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	533 /127
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	17,3	2,8
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	13,9	2,2
Fibres (g)	27	4
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez la carotte en demi-rondelles et l'oignon en fines demi-rondelles.
- Pelez le chou-rave et détaillez-le en allumettes. Réservez-en ¼ pour l'étape 4.
- Transférez le boulgour dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes, ou plus si nécessaire. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

3



Cuire les émincés végés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les émincés végés façon poulet 7 à 8 minutes. Ajoutez-les ensuite aux légumes dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez le lait de coco et la sauce soja, puis mélangez bien.
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en 4.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir le curry en poudre et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon, puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût). Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez le **piment rouge** et l'ail au wok/à la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez-y ensuite le chou-rave et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les épinards au wok/sauteuse par poignée. Laissez-les réduire, puis pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Servez le boulgour dans des bols. Déposez-y le curry et le chou-rave réservé.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



Courgette



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 /759	591 /141
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	9,9	1,8
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	15,4	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	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 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Hachez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée, le panko, le lait, l'ail, les tomates séchées, les épices siciliennes et la moitié de l'oignon.
- Salez et poivrez généreusement puis malaxez pour bien mélanger le tout.

4



Préparer la sauce

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

2



Enfourner le pain de viande

- Formez un pain à partir du mélange à base de viande hachée.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y saisir/dorer uniformément le pain de viande 4 à 6 minutes puis mettez-le dans le plat à four.
- Enfournez-le 20 à 30 minutes (voir conseil).

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

5



Apprêter la sauce

- Lorsque les légumes rôtis sont prêts, mélangez-les à la sauce tomate.

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

3



Cuire les légumes

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

6



Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Arrosez-le de la graisse de cuisson du plat à four.
- Accompagnez du riz et des légumes.

Bon appétit !



Dhal piquant d'aubergine et sauce au yaourt acidulée

riz, noix de cajou et herbes fraîches

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Gingembre frais



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Garam masala



Citron



Épices de curry jaune



Tomate



Fécule de maïs



Yaourt entier bio



Noix de cajou grillées



Coriandre et menthe fraîches



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

Saviez-vous que *garam masala* signifie littéralement mélange d'épices piquant en hindoustani du Suriname ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grande poêle, râpe fine, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Lentilles rouges fendues (g)	40	75	115	150	190	225
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Fécule de maïs (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3665 / 876	531 / 127
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	17,8	2,6
Glucides (g)	112	16
Dont sucres (g)	19	2,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la tomate en dés. Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez ou grattez finement le gingembre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre ainsi que les épices de curry jaune 2 à 3 minutes.

3



Frir l'aubergine

- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm. Recouvrez-la de fécule de maïs, de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 9 à 12 minutes, ou plus si nécessaire. Remuez régulièrement.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste au-dessus du petit bol.
- Ciselez finement les herbes fraîches en les gardant séparées.

2



Préparer le dahl

- Ajoutez-y les lentilles, la tomate, le sucre et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.), puis faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon et le lait de coco. Faites cuire 15 à 17 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans le bol, mélangez le yaourt avec la menthe et un peu de jus de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y le curry, l'aubergine et la sauce au yaourt.
- Garnissez de la coriandre et des noix de cajou. Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Champignons à l'ail noir garnis de fromage à la grecque et céleri-rave purée de pommes de terre au persil et noix

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Marinade à l'ail noir



Céleri-rave



Mélange de champignons prédécoupés



Noix concassées



Persil plat frais



Oignon rouge



Épices italiennes



Fromage à la grecque



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

La marinade de cette recette est préparée avec de l'ail noir. Ce dernier ajoute une délicieuse saveur caramélisée et umami à ce plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Presse-purée, petit bol, poêle, 2x casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	265	350	440	525
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2640 /631	406 /97
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	14,3	2,2
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Dans la casserole, portez de l'eau à hauteur des pommes de terre, ajoutez-y 1 pincée de sel, et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.

4



Préparer la sauce

- Ciselez grossièrement le persil.
- Dans le petit bol, mélangez la marinade à l'ail noir avec les épices italiennes, le vinaigre de vin rouge et l'eau pour la sauce.

2



Préparer le céleri-rave

- Pendant ce temps, épluchez le céleri-rave et taillez-le en petits dés de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Transférez-le dans la 2e casserole et portez de l'eau à hauteur. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites-les blanchir 6 à 8 minutes. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le céleri-rave 5 à 7 minutes.

5



Aprêter

- Ajoutez la sauce au céleri-rave et laissez mijoter 1 minutes.
- Écrasez les pommes de terre au presse-purée avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et de l'eau de cuisson réservée à votre convenance.
- Ajoutez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le wok ou la sauteuse, faites fondre 1 noix de beurre à feu vif et cuire l'oignon avec les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y le sucre, le bouillon et la sauce soja. Salez et poivrez à votre goût, puis laissez réduire 3 minutes.

6



Servir

- Servez la purée de pommes de terre sur les assiettes. Déposez-y la sauce aux champignons et le céleri-rave.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des noix et du persil pour apprêter.

Bon appétit !



Pain plat aux crevettes et sauce au tahini

courgette, zaatar et persil

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Pain libanais complet



Passata



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Persil plat frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Zaatar



Sauce tahini



Citron



Tomate



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

La sauce au tahini de cette recette est préparée à partir de graines de sésame et de yaourt maigre et protéiné. Cette sauce crémeuse au léger goût de noisette accompagne parfaitement vos plats !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2686 /642	472 /113
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	2,8	0,5
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	17,1	3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon et la courgette en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon et la courgette 3 à 4 minutes.

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

3



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle utilisée pour les légumes, à feu moyen-vif. Faites-y cuire les crevettes 2 à 3 minutes puis retirez la poêle du feu.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers et ciselez finement le persil.
- Pressez 1 quartier de citron par personne sur les crevettes. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les pains plats avec les crevettes.

2



Enfourner les pains plats

- Dans le bol, mélangez la passata avec les épices du Moyen-Orient et le sucre. Salez et poivrez.
- Coupez la tomate en tranches.
- Déposez les pains plats sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez le mélange à base de passata sur les pains plats et déposez-y la tomate et les légumes.
- Enfournez les pains plats 3 à 5 minutes.

4



Servir

- Arrosez les pains plats de la sauce au tahini.
- Garnissez de persil et de zaatar à votre convenance.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Cabillaud en croûte croustillante à la noix de coco et curry de pak-choï

purée de céleri-rave, piment rouge et graines de sésame

Calorie Smart Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Céleri-rave



Pak-choï



Piment rouge



Citron vert



Noix de coco râpée



Épices de curry vert



Lait de coco



Mélange d'épices coréennes



Filet de cabillaud



Graines de sésame noir



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

Avec ses tiges croquantes et feuilles tendres, le pak-choï est un légume polyvalent et nutritif. Originaire de Chine, il est souvent utilisé dans la cuisine asiatique en raison de sa saveur douce et juteuse.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, 2x assiette creuse, mixeur plongeant, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak-choï* (pièce(s))	¾	1½	2½	3	4	4½
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame noir (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2728 /652	479 /114
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	31,8	5,6
Glucides (g)	15	3
Dont sucres (g)	4,8	0,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez un bon volume de'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez et coupez le céleri-rave en dés.
- Faites-le cuire 12 à 14 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en 4.

4



5



Préparer le poisson

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis assaisonnez-en les deux côtés de sel et de poivre.
- Recouvrez 1 côté du poisson de lait de coco et ensuite de noix de coco râpée.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson, côté panure à la noix de coco, 3 minutes. Ensuite, retournez-le délicatement et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes.

Griller la noix de coco râpée

- Retirez la base du pak-choï et coupez-le en deux dans la longueur.
- Coupez finement une petite partie des feuilles et réservez-les pour la garniture.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et grillez la noix de coco râpée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Transférez-la ensuite sur une assiette creuse.
- Ajoutez-y les épices coréennes, mélangez bien et réservez.

Cuire le pak-choï

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la même sauteuse et cuire le pak-choï 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les épices de curry vert, ⅓ du lait de coco et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Laissez réduire à feu doux jusqu'au service.
- Pendant ce temps, transférez le reste de lait de coco dans une 2e assiette creuse.

6



Aprêter le céleri-rave

- Ajoutez un peu de beurre et de la moutarde à votre convenance au céleri-rave.
- Réduisez-le en purée fine au mixeur plongeant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis réservez à feu doux jusqu'au service.
- Épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût) et coupez-le en rondelles.

Servir

- Servez la purée de céleri-rave dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson en croûte.
- Accompagnez du pak-choï.
- Garnissez des feuilles de pak-choï réservées, des graines de sésame et du **piment rouge**.

Bon appétit !



Tortelloni, jambon serrano et burrata

sauce tomate au poivron rôti, roquette et pistaches

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Jambon serrano



Roquette



Pistaches



Tomates cerises en boîte



Oignon rouge



Burrata



Sauce au poivron grillé



Tortelloni ricotta-épinards



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon serrano* (g)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3452 / 825	681 / 163
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	12,6	2,5
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	15,4	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	4,3	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Concassez grossièrement les pistaches.

3



Cuire les tortelloni

- Pour les tortelloni, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Détachez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 3 à 5 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et mélangez-les à la sauce tomate au poivron grillé.
- Coupez soigneusement la burrata en deux.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'oignon 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez-y les tomates cerises et la sauce au poivron grillé. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Disposez la roquette sur les assiettes et déposez les tortelloni dessus.
- Détachez les tranches de jambon serrano les unes des autres. Disposez-les sur les tortelloni. Déposez-y également la burrata.
- Garnissez des pistaches et apprêtez éventuellement avec de l'huile d'olive vierge extra et du poivre noir fraîchement moulu à votre goût.

Bon appétit !



Entrecôte, risotto au Parmigiano et roquette

tomates cerises rôties, pistaches et persil

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Entrecôte



Riz pour risotto



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Échalote



Roquette



Thym séché



Persil plat frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Pistaches



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, sauteuse, râpe fine, plat à four, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	190	375	500	750	875	1125
Échalote (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3904 /933	458 /110
Lipides total (g)	45	5
Dont saturés (g)	18,6	2,2
Glucides (g)	85	10
Dont sucres (g)	16,9	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir les tomates cerises

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Transférez les tomates cerises, le thym, le miel et la moitié du vinaigre de vin blanc dans le plat à four.
- Versez-y 1 filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien. Enfourez 20 à 25 minutes.

4



Cuire l'entrecôte

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les pistaches. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu vif. Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y saisir le steak 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Transférez ensuite le steak dans le 2e plat à four et enfourez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance (voir conseil).

Conseil : Enfourez-le 2 à 3 minutes si vous le préférez saignant, ou 4 à 6 minutes pour une cuisson à point.

2



Préparer le risotto

- Émincez l'échalote et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail et l'échalote 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute. Ensuite, déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc.

5



Préparer les garnitures

- Râpez le fromage et ciselez le persil.
- Mélangez 1 noix de beurre et le moitié du fromage au risotto.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Juste avant de servir, coupez l'entrecôte en tranches à contre-fil.

3



Apprêter le risotto

- Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement « al dente » à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ.
- Ajoutez éventuellement de l'eau si vous préférez un risotto moins « al dente ».

6



Servir

- Servez la roquette dans des assiettes creuses. Déposez-y le risotto, les tomates cerises rôties et la viande.
- Arrosez d'éventuels jus de cuisson restés dans les plats à four.
- Garnissez de persil, des pistaches et du reste de fromage.

Bon appétit !



Saumon teriyaki et fèves de soja

riz à l'ail, brocolini et furikake

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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



Gousse d'ail



Riz long grain



Carotte



Brocoli Bimi



Sauce teriyaki



Furikake



Fèves de soja



Filet de saumon



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

Les fèves de soja poussent en gousses sur des tiges, comme les haricots. En japonais, on les appelle *edamame*, *eda* signifiant tige et *mame*, haricot. Vous l'aurez compris : des haricots sur tiges !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 /897	547 /131
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	20,3	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon, couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez sans couvercle.
- Détaillez la carotte en rubans à l'aide d'un éplucheur ou rabot à fromage. Coupez les brocolini en morceaux de 4 cm.

3



Cuire le saumon

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Badigeonnez-le de sauce teriyaki et retournez-le.
- Poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis réservez-le hors de la poêle.

2



Préparer le brocolini

- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre puis ajoutez-y la carotte.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les brocolini 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) dans la même poêle et mélangez bien pour former une sauce.
- Servez le riz à l'ail sur les assiettes et déposez-y les brocolini, les rubans de carotte, les fèves de soja et le poisson.
- Arrosez le tout de sauce teriyaki et garnissez de furikake.

Bon appétit !



Filet mignon de porc en sauce au poivre noir

grenailles sautées, salade concombre à la pomme

Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Sauce au poivre noir



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette et mâche



Filet mignon de porc



Épices italiennes



Oignon rouge



Concombre



Pomme



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

La sauce au poivre est un condiment crémeux et savoureux à base de grains de poivre écrasés qui libèrent ainsi un délicieux parfum corsé et épicé. Cette sauce est donc traditionnellement utilisée pour accompagner les viandes poêlées, grillées ou encore rôties.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au poivre noir* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2761 / 660	439 / 105
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	13,9	2,2
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	16,7	2,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le filet mignon de porc 7 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Déposez 1 autre noix de beurre sur un côté de la sauteuse et ajoutez-y l'oignon. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Retirez la viande de la sauteuse et laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Réservez l'oignon hors de la sauteuse.

3



Préparer la salade

- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en tranches. Détaillez le concombre en dés.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, la pomme et le concombre puis mélangez-les bien avec la vinaigrette.

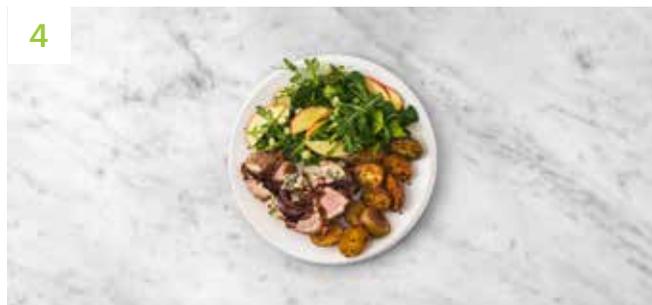
2



Cuire les grenailles

- Faites chauffer la sauce au poivre 1 minute dans la même sauteuse à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes et faites cuire 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le filet mignon de porc sur les assiettes et déposez-y l'oignon et la sauce au poivre.
- Ajoutez les grenailles et la salade sur le côté.

Bon appétit !



Poulet à la méditerranéenne, fromage à la grecque et olives de Kalamata boulgour à la tomate, courgette et poivron rôtis

Rapido Premium Rapide et conscient

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de poulet



Boulgour



Oignon



Courgette



Poivron



Concentré de tomate



Mélange d'épices
siciliennes



Mélange d'épices
grecques



Raisins secs



Olives de Kalamata



Fromage à la grecque



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

L'olive de Kalamata est typiquement grecque. Elle doit son nom à la ville
de Kalamata, située au sud du pays.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Olives de Kalamata (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	120	240	360	480	600	720
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

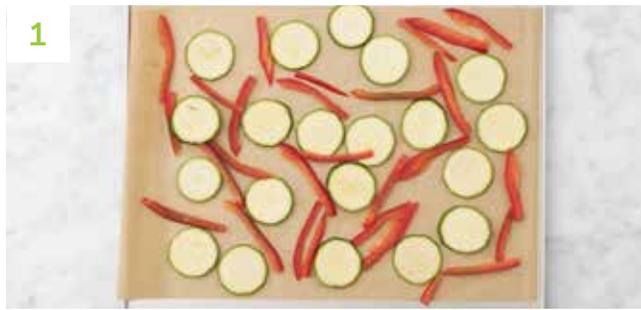
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 / 719	464 / 111
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	21,2	3,3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum. Détaillez le poivron en fines lanières.
- Disposez la courgette et le poivron sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfourez 12 à 17 minutes.

3



Cuire le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Incisez le filet de poulet dans l'épaisseur sur le côté sans le couper en deux.
- Ouvrez-le, ajoutez-le à la poêle et faites-le cuire 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Ajoutez les épices grecques lors de la dernière minute de cuisson puis réservez le poulet hors de la poêle.

2



Préparer le boullgour

- Préparez le bouillon dans la casserole puis ajoutez-y le boullgour, les épices siciliennes et le concentré de tomate.
- Faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez les raisins secs au boullgour et réservez, toujours à couvert.

4



Servir

- Coupez le poulet en tranches. Hachez grossièrement les olives.
- Servez le boullgour dans des assiettes creuses. Déposez-y la courgette, le poivron, le poulet et l'oignon.
- Garnissez des olives et émiettez-y le fromage.

Bon appétit !



Pains bao au poulet à la coréenne

sauce kimchi, salade de chou blanc & carotte et coriandre

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Sauce kimchi



Mélange d'épices coréennes



Concombre



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Huile de sésame



Chou blanc et carotte



Oignon rouge



Filet de poulet



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

Le pain bao nous vient de Chine et a été pensé pour pouvoir manger sur le pouce un plat en sauce sucrée et gluante. Une recette streetfood par excellence !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grand bol, essuie-tout, assiette, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4326 / 1034	685 / 164
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	120	19
Dont sucres (g)	33	5,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	48	8
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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



Mariner

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec ½ du sucre.
- Coupez le concombre en rondelles et l'oignon en demi-rondelles. Transférez les deux dans le bol, salez à votre goût puis mélangez bien.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.



Frir le poulet

- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Enrobez le poulet de pâte puis transférez-le délicatement dans la poêle (voir conseil).
- Faites-le cuire 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Retournez-le délicatement à mi-cuisson.
- Transférez-le sur une assiette une fois cuit.

Conseil : Si l'huile éclabousse, réduisez le feu et couvrez la poêle avec précaution.



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le chou et la carotte.
- 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 notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail. Ajoutez-le à la casserole en inox chauffée à feu moyen-vif.
- Ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja, la sauce kimchi (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et le reste du sucre.
- Mélangez bien et laissez réduire doucement 1 à 2 minutes pour obtenir une sauce sirupeuse.
- Pendant ce temps, enfournez les pains bao 4 à 5 minutes. Ciselez grossièrement la coriandre.



Préparer le poulet

- Épongez le poulet avec l'essuie-tout puis coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez.
- Dans le grand bol, mélangez les épices coréennes avec la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients) pour former une pâte.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Vérifiez que l'huile est assez chaude en y déposant un peu de pâte. Si elle commence tout de suite à frémir, l'huile est assez chaude pour y frire le poulet.



Servir

- Étalez un peu de sauce dans les pains bao puis garnissez-les de concombre et oignon marinés, de la salade de chou & carotte et du poulet frit.
- Arrosez du reste de sauce et garnissez de coriandre.

Bon appétit !