Nuggets de poulet maison & frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Pomme de terre


Concombre


Crème aigre bio


Paprika en poudre


Chapelure panko


Sauce au chili sucrée et épicée


Aiguillettes de poulet


Tomates prunes

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3155 /754	442 /106
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



Préparer le poulet

- Dans un bol, mélangez la moitié de la crème aigre avec le paprika en poudre et la moutarde. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux uniformes de 3 cm, pour former des nuggets.
- Enrobez-les de sauce à base de crème aigre.

3



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.

4



Paner le poulet

- Versez le panko dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
- Passez-y les nuggets pour les en recouvrir.

5



Frire

- Recouvrez une assiette d'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire/dorer les nuggets 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

Option airfyer : *Arrosez le poulet d'huile et faites-le cuire 8 à 12 minutes à 190°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

6



Servir

- Servez les nuggets maison avec les frites et la salade.
- Accompagnez de sauce au chili sucrée.

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

Penne au bœuf en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	759 /182
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,6	3,9
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Sauce au chili sucrée et épicée


Chapelure panko


Fleurettes de chou-fleur


Gousse d'ail


Riz jasmin


Épinards


Carotte


Oignon rouge


Mini-concombre


Sauce soja


Graines de sésame


Mayonnaise


Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	100	13
Dont sucres (g)	15	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

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

Couscous perlé au poulet & dés de fromage aux herbes

concombre, poivron et mâche

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




Couscous perlé


Mini-concombre


Poivron


Oignon rouge


Mâche


Dés de fromage aux herbes


Mélange d'épices siciliennes


Aiguillettes de poulet

Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2900 /693	455 /109
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en dés (voir conseil).

Conseil : *Vous servez ici le poivron cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le poulet à l'étape suivante.*

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon et les épices siciliennes 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche, le concombre, le poivron, l'oignon, le fromage et le couscous perlé. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez le tout sur les assiettes.

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

Linguine au pesto d'épinards maison

tomates rôties et pecorino

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido Végétarien




Linguine


Gousse d'ail


Oignon rouge


Mini-tomates roma


Jeunes pousses d'épinards


Roquette


Basilic frais


Citron


Noix de cajou grillées


Pecorino râpé AOP

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	180	250	305	375
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	3812 /911	830 /198
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	11,7	2,5
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	13,2	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	5
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.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Effeuillez le basilic et pressez le citron.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Rôtir les tomates

- Transférez les tomates et l'oignon dans un plat à four. Arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement, puis enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.

3



Préparer le pesto

- Dans un bol profond, ajoutez les épinards, l'ail, les feuilles de basilic, les noix de cajou et la moitié du fromage.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de citron et 1/2 cs de liquide de cuisson des pâtes.
- Réduisez le tout au mixeur plongeant en pesto homogène. Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Mélangez le pesto d'épinards aux linguine à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette sur les assiettes.
- Déposez-y les linguine et tomates rôties.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four.
- Garnissez du reste de fromage.

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

Burger végé teriyaki & slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille





Le Burger du Boucher Végétarien®



Ciabatta blanche



Pomme de terre



Oignon rouge



Concombre



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce teriyaki



Gomasio

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Le Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (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
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3711 /887	531 /127
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9,7	1,4
Glucides (g)	106	15
Dont sucres (g)	24,9	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4	0,6

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 200°C.
- Coupez les pommes de terre en dés et dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, saupoudrez-les de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles.

2



Préparer le slaw

- Dans un bol, mélangez le concombre avec le sucre, la moitié du vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le reste de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le chou blanc et la carotte. Salez et poivre à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez la ciabatta 5 à 7 minutes.

3



Cuire le burger

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la sauce teriyaki.
- Taillez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le burger végé avec l'oignon 2 minutes de chaque côté.
- Versez ensuite la sauce teriyaki au miel sur le burger et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la du burger, de la salade de chou relevée et de quelques rondelles de concombre.
- Servez les pommes de terre ainsi que le reste du concombre aigre-doux et de la salade de chou à côté du burger sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de gomasio.

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

Risotto à la tomate & basilic au lait de coco

roquette, Parmigiano Reggiano et graines de tournesol

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien




Riz pour risotto


Oignon


Gousse d'ail


Courgette


Roquette


Basilic frais


Concentré de tomate


Lait de coco


Graines de tournesol


Parmigiano Reggiano AOP


Mini-tomates roma

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	75	150	215	300	365	450
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3381 /808	439 /105
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	22,5	2,9
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	14,9	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	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

- Préparez le bouillon et effeuillez le basilic en réservant les tiges.
- Ajoutez le lait de coco et les tiges du basilic au bouillon, puis mélangez bien et réservez.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les tomates en deux et la courgette en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer une sauteuse à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de tournesol jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Ensuite, réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu vif dans la même sauteuse et cuire l'oignon avec la courgette et 3/4 des tomates 3 à 4 minutes.

3



Préparer le risotto

- Portez le feu sur moyen-vif et déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez le concentré de tomates, le riz pour risotto et l'ail. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Baissez le feu, puis ajoutez progressivement le bouillon, louche par louche (en prenant soin de retirer les tiges de basilic).
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.

4



Préparer les garnitures

- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire le risotto plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez les feuilles de basilic en lanières.
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano.

5



Apprêter le risotto

- Lorsque que le risotto est prêt, ajoutez-y 1 noix de beurre, la moitié du basilic, du Parmigiano Reggiano et des graines de tournesol.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Disposez la roquette dans des assiettes creuses, puis déposez-y le risotto et le reste des tomates.
- Garnissez du reste du basilic, du Parmigiano Reggiano et des graines de tournesol.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

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

Bâtonnets végés façon poisson & salade de grenailles au yaourt à l'aneth

mesclun & radis, quartiers de citron

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Végétarien





Bâtonnets végétaux façon poisson



Grenailles



Concombre



Citron



Aneth frais



Oignon



Radis



Yaourt entier bio



Mesclun

Bâtonnets végés façon poisson

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3770 /901	471 /112
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	7,6	0,9
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	17,1	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Coupez le concombre en fines rondelles. Mettez-les dans un grand bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien. Faites-le dégorger 10 minutes. Ensuite, égouttez-le.

2



Cuire les bâtonnets

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les bâtonnets végés 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'aneth.
- Pressez la moitié du citron, puis coupez le reste en quartiers.
- Retirez les fanes de radis, puis coupez les radis en rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le sucre et la moitié de l'oignon et du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez le mesclun, les radis et un peu de jus de citron à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service.

4



Servir

- Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec la mayonnaise, l'aneth, la moutarde ainsi que le reste d'oignon et de vinaigre de vin blanc. Ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Ajoutez-y le concombre et les grenailles. Mélangez, puis salez et poivrez.
- Servez le tout sur les assiettes et accompagnez des quartiers de citron.

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

Émincés végés façon poulet laqués & stoemp de chicorée

épices coréennes et oignons croustillants

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



- Pomme de terre
- Chicorée découpée
- Carotte
- Mélange d'épices coréennes
- Gousse d'ail
- Émincés vegan façon poulet
- Oignon nouveau
- Sauce asiatique douce
- Oignons frits

INGRÉDIENT DE SAISON

Ingrédient à la une dans votre box ! La chicorée est un légume de saison polyvalent. Elle est tout aussi délicieuse crue - dans vos stoemps ou vos salades - que mijotée, comme plat d'accompagnement.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Émincés végés façon bœuf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon nouveau* (g)	41¼	83⅓	125	166¼	208⅓	249⅓
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3092 /739	418 /100
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	9	1,2
Glucides (g)	97	13
Dont sucres (g)	21,4	2,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Pour les légumes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une grande casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Préparer la chicorée

- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une bouilloire.
- Mettez la chicorée dans une passoire, versez-y l'eau bouillante et appuyez avec le dos d'une cuillère pour en sortir le surplus de liquide.
- Écrasez la carotte et les pommes de terre avec la moutarde et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y la chicorée et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon nouveau

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le blanc de l'oignon nouveau 1 minute.

4



Servir

- Ajoutez les émincés végés à la sauteuse et faites cuire 4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et la sauce asiatique douce. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez le stoemp dans des assiettes creuses. Déposez-y les émincés.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et des oignons frits.

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

Pizza sur naan aux légumes, fromage à la grecque & olives

courgette, citron, aneth et oignon mariné

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




Pain naan


Courgette


Aneth frais


Mélange d'épices grecques


Épinards


Oignon rouge


Olives vertes


Citron


Fromage à la grecque


Fresco spalmabile - fromage frais

CHRONIQUES DE CUISINE

Sarah, créatrice culinaire : « Je me suis inspirée de la cuisine grecque pour cette recette préparée avec de l'aneth frais, des olives, de la feta, des épices à la grecque avec une pointe de cannelle. À première vue, l'association avec le naan peut paraître étrange, mais vous serez conquis(e), car les saveurs se combinent à merveille ! »

+ Prosciutto crudo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Olives vertes (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	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)	2799 /669	534 /128
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	9,3	1,8
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	17,4	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,5	0,5

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 et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette avec la moitié de l'oignon 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez la moitié hors de la poêle jusqu'à l'étape 4.

2



Mariner l'oignon

- Dans la poêle, ajoutez 2/3 des épinards et la moitié des épices grecques (attention : leur saveur est assez prononcée ! Dosez progressivement à votre goût.). Laissez les épinards réduire.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre, 1 pincée de sel et le reste de l'oignon.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le reste des épices grecques et 1 filet d'eau si nécessaire.

3



Préparer la pizza sur naan

- Déposez le naan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce au fromage frais et les légumes de la poêle, puis émiettez-y le fromage. Enfournez 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement l'aneth et les olives. Pressez la moitié du citron dans un saladier.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra avec la moitié de l'aneth. Mélangez bien. Salez et poivrez.

4



Servir

- Déchirez le reste des épinards en petits morceaux dans le saladier.
- Ajoutez-y les olives et les légumes réservés. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Garnissez la pizza sur naan de l'oignon mariné et du reste d'aneth. Servez et accompagnez de la salade.
- Coupez le reste du citron en quartiers et accompagnez-en le plat.

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

Mijoté à la marocaine et fromage à la grecque

citron, dattes et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Fromage à la grecque



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron vert pointu



Dés de potimarron



Mélange d'épices africaines



Citron



Gingembre frais



Morceaux de dattes séchées



Persil plat frais

Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage à la grecque* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	65	130	195	260	325	390
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	443 /106
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	20	2,8
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	23,8	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre. Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le potimarron, le poivron pointu, l'ail, l'oignon et le gingembre 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les dattes et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.

2



Laisser mijoter

- Ajoutez les épices africaines et le bouillon. Couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen.
- Faites un peu d'espace parmi les légumes dans le fond de la sauteuse et déposez-y le fromage. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Portez un bon volume d'eau bien salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.

3



Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes dans la casserole, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement le persil. Coupez le citron en 4.
- Pressez un peu de citron sur le mijoté de légumes à votre convenance.
- Faites cuire 5 à 6 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et 2/3 du persil aux pommes de terre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pommes de terre et le mijoté de légumes dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de persil et des éventuels quartiers de citron restants.

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

Quesadillas végé au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

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





Tortilla au blé complet



Oignon rouge



Courgette



Poivron



Poivron vert pointu



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili sucrée et épicée



Dés de fromage aux herbes



Paprika en poudre



Fromage Tex-Mex râpé

Poulet haché aux épices mexicaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	8¾	17½	26¼	35	43¾	52½
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fromage Tex-Mex râpé* (g)	35	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2962 /708	523 /125
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	15,9	2,8
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	17,5	3,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'oignon. Coupez la courgette en demi-rondelles. Détaillez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Dans un grand bol, mélangez la courgette et les poivrons avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le paprika en poudre et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez, puis mélangez bien.

2



Préparer le pico de gallo

- Taillez le citron vert en 4.
- Coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec la coriandre et l'oignon (voir conseil).
- Ajoutez-y le jus de 1 quartier de citron vert par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi faire cuire l'oignon avec les légumes à l'étape suivante.*

3



Former les quesadillas

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les légumes cuits sur chaque moitié de tortilla.
- Ajoutez les 2 fromages sur les légumes, repliez la partie vide de la tortilla sur la partie garnie, puis pressez pour fermer la quesadilla.
- Enfournez dans le haut du four 6 à 8 minutes.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Servez les quesadillas sur les assiettes avec les éventuels quartiers de citron vert restants.
- Accompagnez du pico de gallo et de la mayonnaise au chili.

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

Wraps aux pois-chiches crémeux & sauce au yaourt

salade de concombre et gomasio

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Gousse d'ail
- Oignon
- Pois chiches
- Mélange d'épices coréennes
- Concentré de tomate
- Lait de coco
- Concombre
- Roquette et mâche
- Mini-tortilla au blé complet
- Yaourt entier bio
- Menthe fraîche
- Gomasio
- Gochujang

+ Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	45	90	135	180	225	270
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	45	90	135	180	225	270
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	482 /115
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	15,5	2,3
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	23,7	3,5
Fibres (g)	28	4
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Égouttez et rincez les pois chiches.
- Effeuillez la menthe puis ciselez-la en fines lanières.

Conseil : *Si vous avez des difficultés à mesurer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste pour l'utiliser une prochaine fois.*

2



Préparer la sauce au yaourt

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moitié de la menthe ciselée et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).

Conseil : *Vous préchauffez le four à cette étape pour y réchauffer plus tard les tortillas. Vous pouvez aussi choisir de le faire dans une poêle.*

3



Cuire les pois chiches

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les épices coréennes, le concentré de tomate, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les pois chiches, puis faites cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les ingrédients commencent à libérer leur parfum.

4



Apprêter les pois chiches

- Ajoutez-y le lait de coco et le bouillon.
- Laissez épaissir la sauce des pois chiches 4 à 6 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Écrasez éventuellement légèrement les pois chiches avec le dos d'une cuillère si vous le souhaitez. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Préparer la salade

- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un grand bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis ajoutez la salade et le concombre. Mélangez bien.
- Pendant ce temps, enfournez les mini-tortillas 2 à 3 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si vous les préférez plus moelleuses, enveloppez-les dans du papier aluminium avant de les enfourner.*

6



Servir

- Déposez un peu de salade de concombre et des pois chiches sur les tortillas.
- Arrosez de sauce au yaourt.
- Accompagnez du reste de salade de concombre.
- Garnissez du gomasio et du reste de menthe.

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

Steak haché au fromage & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Grenailles


Laitue


Tomate


Oignon rouge


Cornichons en morceaux


Sauce Worcestershire


Cheddar râpé


Burger Meatier

Burger Meatier

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3125 /747	511 /122
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez grossièrement les feuilles de salade.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles
- Émincez les cornichons.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral favorise le bon fonctionnement des muscles.*

3



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce Worcestershire et la moitié des cornichons émincés.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Assaisonnez d'1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.

4



Cuire le steak haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 3 à 4 minutes d'un côté.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, retournez le steak haché et parsemez de fromage.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

5



Préparer la salade

- Transférez la salade, la tomate et le reste d'oignon dans un saladier.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce à base de mayonnaise, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la salade et les grenailles dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le steak haché et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.

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

Filet de merlu aux lardons & fenouil

orzotto et tomates rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Fenouil


Mini-tomates roma


Oignon rouge


Gousse d'ail


Orzo


Filet de merlu


Lardons


Mélange d'épices siciliennes

Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	40	80	100	160	180	240
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 /725	443 /106
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	10,8	1,6
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le fenouil en 4. Retirez-en le cœur dur, puis détaillez le fenouil en lanières (voir conseil).
- Faites-le cuire 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.

Conseil : *réservez éventuellement les fanes de fenouil, s'il y en a, pour les utiliser comme garniture.*

2



Enfourner

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Mettez les tomates et le fenouil dans un plat à four, puis saupoudrez-les des épices siciliennes. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Mélangez bien.
- Déposez-y le poisson et les lardons, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfournez 15 à 18 minutes.

3



Préparer l'orzo

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez l'orzo, puis faites-le cuire 1 minute. Ensuite, déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à couvert, en remuant régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau s'il semble trop sec.

4



Servir

- Ajoutez le fenouil, les tomates et la moitié des lardons à l'orzo.
- Versez-y la moitié des jus de cuisson restés dans le plat à four, puis mélangez bien. Ajoutez davantage de jus de cuisson si vous le souhaitez.
- Servez l'orzo sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

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

Wraps au porc haché au zaatar & fines herbes

fromage frais à l'orange, salsa acidulée et sumac

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




Tortillas


Zaatar


Sumac


Oignon


Tomate


Orange


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Poivron vert pointu


Viande de porc fermier hachée


Fresco spalmabile - fromage frais

Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]			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)	3234 /773	618 /148
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	14,1	2,7
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

Le saviez-vous ? *Le haché de cette recette contient du potassium, un minéral qui contribue au bon fonctionnement des muscles.*

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

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

Boulettes de poulet en sauce harissa & abricot

boulgour, amandes effilées et herbes fraîches

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





Boulgour



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Poivron



Carotte



Tomate



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Mélange d'épices africaines



Chutney d'abricot



Hello Harissa



Boulettes de poulet à la méditerranéenne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2908 /695	557 /133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	6,2	1,2
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	24,6	4,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	33	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

- Mettez le boulgour dans une casserole. Immergez-le dans de l'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

2



Griller les amandes

- Émincez l'oignon et la carotte en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.

3



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec l'oignon, le poivron et la carotte 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.
- Réservez les boulettes hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.

4



Ajouter le boulgour

- Coupez le feu sous la sauteuse et ajoutez-y le boulgour, les épices africaines ainsi que la moitié des herbes fraîches.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et mettez-la dans un bol profond.

5



Préparer la sauce

- À la tomate, ajoutez le chutney d'abricot, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la mayonnaise.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Ajoutez un peu plus de mayonnaise si vous préférez une sauce plus épaisse.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses. Arrosez de la sauce harissa-abricot.
- Garnissez des amandes effilées et du reste d'herbes fraîches.

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

Pain de viande fusion au poulet & udon au curry

sauce à la coco, citron vert et gomasio

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Oignon nouveau


Gousse d'ail


Chapelure panko


Gomasio


Sauce soja


Sauce asiatique douce


Épices de curry jaune


Carotte


Citron vert


Lait de coco


Nouilles udon fraîches


Piment rouge


Purée de gingembre


Poivron


Poulet haché aux épices

Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gomasio (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	80	160	250	330	410	490
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 /729	435 /104
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	16	2,3
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	18,7	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,9	0,6

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. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la verte.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le pain de viande

- Mettez le haché dans un plat à four. Ajoutez-y la chapelure panko, la sauce soja, la moitié de la partie blanche de l'oignon nouveau, de la purée de gingembre, du piment rouge, du gomasio et de l'ail.
- Malaxez bien pour former un pain de viande.
- Arrosez d'1 petit filet d'huile de tournesol, puis recouvrez de la moitié des épices asiatiques.
- Enfournez-le 20 à 25 minutes.

3



Couper les légumes

- Sortez le pain de viande du four. Montez la température du four à 220°C.
- Arrosez à nouveau le pain de viande d'1 petit filet d'huile de tournesol, puis recouvrez-le du reste des épices asiatiques. Renfournez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.

4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une sauteuse.
- Faites-y cuire le reste de la purée de gingembre, du piment rouge, de l'ail et de la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le poivron et la carotte, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

5



Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon et le lait de coco.
- Mélangez bien, puis portez à ébullition à couvert.
- Laissez réduire 5 minutes, puis retirez le couvercle et ajoutez les nouilles.
- Poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le pain de viande en tranches.
- Servez les nouilles et la sauce au curry dans des assiettes creuses, puis déposez-y le pain de viande.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et du reste du gomasio.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Falafels, sauce au yaourt & semoule

légumes rôtis et oignon aigre-doux

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme





Patate douce



Chou-fleur



Courgette



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Oignon rouge



Yaourt entier bio



Semoule complète



Persil plat et menthe frais



Falafels

Falafel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Chou-fleur* (g)	150	300	500	600	800	900
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Semoule complète (g)	40	75	110	150	185	225
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Falafels* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	90	175	260	350	435	525
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)	3209 /767	449 /107
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	7,1	1
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	22,8	3,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 2 cm.
- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés de 2 cm.

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

2



Rôtir les légumes

- Dispersez la patate douce et le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Mélangez-les avec les épices du Moyen-Orient, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, puis sortez du four et laissez refroidir.

3



Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc, le sucre et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez 1 bonne pincée de sel et réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, passez cette étape et faites-le cuire directement avec la courgette.*

4



Cuire la courgette

- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y la semoule. Laissez-la gonfler 10 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 4 à 5 minutes. Réservez-la hors de la poêle.

5



Préparer la sauce au yaourt

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les falafels 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez-les avec la mayonnaise et le yaourt, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Pendant ce temps, égouttez l'oignon mariné.
- Ajoutez les légumes rôtis et la courgette à la semoule ainsi que l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien.
- Servez tous les ingrédients dans des assiettes creuses et arrosez de sauce au yaourt.
- Garnissez de l'oignon mariné.

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

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

penne, mini-tomates Roma et basilic

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



- Mini-tomates roma
- Bœuf haché assaisonné à l'italienne
- Basilic frais
- Gousse d'ail
- Penne
- Carotte
- Concentré de tomate
- Sauce Worcestershire
- Parmigiano Reggiano AOP
- Oignon
- Épices italiennes

CHRONIQUES DE CUISINE

Selma, créatrice culinaire : « Bien que son nom soit quasiment imprononçable et son goût assez difficile à décrire, la sauce Worcestershire a tout pour plaire ! Elle offre en effet un éventail de saveurs complet : saveur acide, umami, salée voire un peu sucrée, elle assaisonne et rehausse ainsi facilement vos plats ! »

+ Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	3251 /777	545 /130
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,6	1,8
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

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

Saumon sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Filet de saumon


Sauce hoisin


Riz jasmin


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	641 /153
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	4,7	1
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	21,6	4,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

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

Steak, fromage à la grecque & oignon mariné

boulgour aux épinards, poivron et tomate

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Oignon rouge


Poivron


Tomate


Fromage à la grecque


Épices italiennes


Épinards


Steak mariné


Boulgour

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3858 /922	748 /179
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	45	9
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Mettez le boulgour dans une casserole et recouvrez-le d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



Mariner l'oignon

- Dans un bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, puis salez et poivrez. Mélangez bien, puis réservez, en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le reste du vinaigre de vin rouge.

3



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les épices italiennes et le reste de l'oignon 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les épinards, la tomate, l'oignon mariné, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra au boulgour. Mélangez bien.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise, puis émiettez-y le fromage pour terminer.

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

Saumon sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Grenailles


Carotte


Filet de saumon


Gousse d'ail


Thym frais


Carotte jaune


Oignon rouge

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2824 /675	413 /99
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	22,2	3,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
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 grenailles

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Dispersez les grenailles sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Coupez les carottes en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez 1/2 brin de thym par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles. Mélangez le miel avec la moutarde dans un petit bol.

3



Laisser mijoter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les carottes 1 minute.
- Ajoutez-y l'ail, le thym, la cassonade et le bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la sauce miel-moutarde.
- Placez le poisson sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les grenailles.
- Servez le poisson sur les assiettes avec les grenailles rôties et les carottes.

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

Salade de nouilles au poulet à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

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



- Gousse d'ail
- Purée de gingembre
- Sauce asiatique douce
- Ketjap
- Piment rouge
- Oignon rouge
- Concombre
- Tomates prunes
- Coriandre fraîche
- Cacahuètes non salées
- Poulet haché aux épices
- Nouilles udon fraîches
- Citron

Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap (g)	20	40	60	80	100	120
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2322 /555	403 /96
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,6	0,6
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	26,1	4,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron en 4.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec le ketjap, l'ail, la purée de gingembre et le sucre.
- Ajoutez-y le jus d'1 quartier de citron par personne, puis mélangez bien.

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Taillez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Ciselez finement la coriandre.
- Mélangez le concombre, la tomate, l'oignon et la coriandre dans un saladier.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape 3.*

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

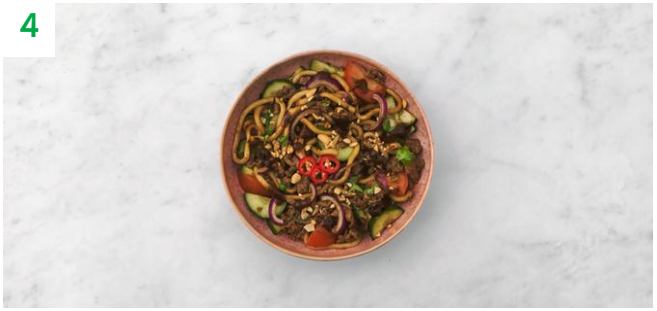
3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y les nouilles udon et 2/3 de la sauce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez le contenu du wok/sauteuse au saladier, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et garnissez des cacahuètes. Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de sauce, puis salez et poivrez à votre goût.
- Apprêtez avec le piment rouge et/ou un peu de sauce soja à votre convenance.

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

Mijoté de bœuf & cacahuètes à la ghanéenne

riz à la patate douce, citron vert et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido



- Riz basmati
- Carotte
- Épinards
- Pâte pour tagine
- Patate douce
- Oignon rouge
- Beurre de cacahuètes
- Mélange d'épices africaines
- Bœuf haché assaisonné
- Citron vert

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box : la pâte pour tagine associe des épices chaleureuses, la douceur de l'abricot, de la tomate et de l'ail, apportant ainsi une saveur riche, à la fois douce et salée, à tous vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Bœuf haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte pour tagine (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3556 /850	424 /101
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	9,8	1,2
Glucides (g)	98	12
Dont sucres (g)	15,6	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert.
- Éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Lavez bien ou épluchez la patate douce et la carotte, puis coupez-les en dés d'1 cm.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et cuire la carotte et la patate douce avec 1 filet d'eau 5 minutes, à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et ajoutez-le à la sauteuse.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 2 à 3 minutes, en l'émiettant avec une fourchette.
- Incorporez les épices africaines et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Apprêter

- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le bouillon, le beurre de cacahuètes et la pâte pour tagine, puis mélangez bien et portez à ébullition.
- Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à feu moyen-vif, jusqu'au moment du service.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.

4



Servir

- Servez le riz sur des assiettes et garnissez-le du mijoté de bœuf.
- Parsemez de zeste de citron vert à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Soupe façon harira aux pois chiches rôtis

pain pita, labné et épices africaines

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Lentilles


Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Gingembre frais


Persil plat frais


Labné


Pois chiches


Épices pour BBQ


Morceaux de dattes séchées


Pita


Cubes de tomate


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Pois chiches (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3561 /851	356 /85
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	3,9	0,4
Glucides (g)	112	11
Dont sucres (g)	37	3,7
Fibres (g)	31	3
Protéines (g)	31	3
Sel (g)	4,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez le gingembre. Émincez grossièrement l'oignon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron pointu en petits dés.

Conseil de santé : *Cette recette a une teneur élevée en sel. Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par de l'eau bouillante.*

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le gingembre, l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron pointu et les morceaux de dattes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Préparer les pois chiches

- Égouttez les pois chiches et réservez-en la moitié pour plus tard.
- Séchez le reste des pois chiches avec de l'essuie-tout.
- Ajoutez-les à un bol, puis mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.

4

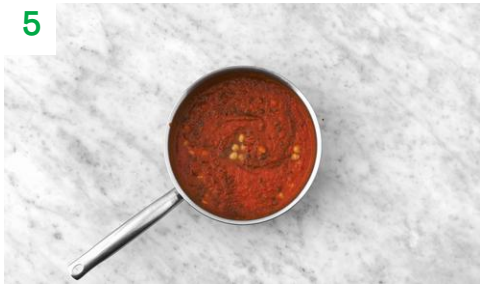


Enfourner le pain pita

- Étalez les pois chiches assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Enfournez le pain pita 4 à 6 minutes, ou passez-le au grille-pain.
- Ciselez grossièrement le persil.
- Égouttez les lentilles.

Option airfyer : *Faites cuire le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez les épices africaines à la soupe et mixez-la au mixeur plongeant.
- Incorporez-y ensuite les lentilles et les pois chiches réservés.
- Goûtez la soupe et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez du labné et du persil.
- Accompagnez du pain pita.

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

Courge butternut Tikka Masala & chutney de mangue

riz, amandes effilées et haricots verts

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien



- Courge butternut
- Riz jasmin
- Gousse d'ail
- Oignon
- Haricots verts
- Concentré de tomate
- Pâte Tikka Masala
- Crème fraîche épaisse
- Chutney de mangue
- Amandes effilées

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! La pâte tikka masala offre une base aromatique riche en épices indiennes. Elle est parfaite pour préparer un plat onctueux aux notes douces et réconfortantes.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courge butternut* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	75	150	200	300	350	450
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâte Tikka Masala (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3548 /848	417 /100
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	8,4	1
Glucides (g)	120	14
Dont sucres (g)	16,3	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez la courge butternut et séparez la partie allongée de la partie ronde. Coupez la partie ronde en deux dans le sens de la longueur, puis retirez les graines et la partie filandreuse à l'aide d'une cuillère.
- Coupez la courge butternut en dés d'1 cm.

2



Rôtir la courge butternut

- Répartissez la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien puis enfournez 18 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en trois.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et la pâte tikka masala. Faites revenir 1 minute, puis ajoutez le bouillon et les haricots verts.

4



Servir

- Portez le curry à légère ébullition, puis baissez le feu et laissez-le cuire 8 à 10 minutes.
- Retirez-le du feu, puis incorporez la crème fraîche, la courge butternut, le chutney de mangue et 1 filet d'eau si nécessaire.
- Servez le riz dans des bols et déposez le curry dessus.
- Garnissez d'amandes effilées pour terminer.

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

Bowl bibimbap de bœuf au gochujang

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Carotte


Gousse d'ail


Haricots verts


Gochujang


Riz jasmin


Bœuf haché aux épices orientales


Oignon rouge

Bœuf haché aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2774 /663	461 /110
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	7,7	1,3
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	19,7	3,3
Fibres (g)	8	1
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

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis réservez 5 minutes, toujours à couvert.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Taillez de fins rubans de carotte avec un éplucheur ou un rabot à fromage.
- Dans un petit bol, mélangez la carotte avec l'oignon, le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts.

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

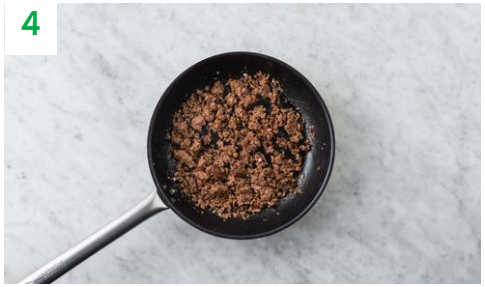
3



Poêler les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu vif et cuire les haricots verts 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez-y la moitié de l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y 1 filet d'eau et faites cuire 4 à 5 minutes, à couvert.
- Réservez les haricots verts hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.

4



Cuire le haché

- Dans la même poêle, faites cuire le haché 3 minutes à feu moyen-vif, en l'émiettant.
- Ajoutez-y le reste d'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le miel, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Versez cette sauce dans la poêle, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.

6



Servir

- Versez la marinade de la carotte sur le riz. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.
- Servez le riz dans des bols. Déposez les ingrédients préparés à côté.

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

Mafaldine aux crevettes en sauce crémeuse au citron

poireau, tomate et aneth frais

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




Oignon


Gousse d'ail


Tomate


Poireau


Aneth frais


Crevettes


Crème liquide


Mafaldine


Citron


Hello Buon Appetito

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	464 /111
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	9,4	1,6
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	16,2	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	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

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

2



Cuire les crevettes

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

Conseil : *Si vous avez du vin blanc, utilisez-le à la place du vinaigre pour ajouter davantage de saveur.*

3



Préparer la sauce

- Faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-en la moitié et coupez le reste en quartiers.
- Ajoutez le bouillon, le jus de citron, la tomate, le poireau, la crème, le Hello Buon Appetito et la moitié de l'aneth aux crevettes dans la sauteuse.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

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

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

Boulgour au poulet & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

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




Boulgour


Fromage à la grecque


Orange


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre


Filet de poulet

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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 rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	530 /127
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	10,1	1,9
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	19,8	3,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	46	9
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

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

Vol-au-vent au curry de poulet

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Bouchée feuilletée
- Poivron rouge pointu
- Oignon
- Gousse d'ail
- Carotte
- Curry en poudre
- Roquette
- Persil plat frais
- Mini-concombre
- Émincés de cuisse de poulet

CHRONIQUES DE CUISINE

Sarah, créatrice culinaire : « Ces feuilletés me rappellent mon enfance : mes parents les garnissaient toujours d'une préparation crémeuse en conserve. Mais préparer la garniture vous-même est un jeu d'enfant ! Cette déclinaison au curry apporte une touche subtilement épicée à ce grand classique. »

+ Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3523 /842	595 /142
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	26,5	4,5
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	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

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez-les tous les trois à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

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

Pilons de poulet & salade au za'atar

couscous perlé parfumé et amandes effilées

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Amandes effilées



Oignon rouge



Gousse d'ail



Curry en poudre



Couscous perlé



Raisins secs



Poivron



Mini-concombre



Zaatar



Persil plat et menthe frais



Pilons de poulet marinés aux épices baharat

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3623 /866	489 /117
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	10,2	1,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	18,9	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	50	7
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le concombre et le poivron en dés (voir Conseil).
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.

Conseil : *le poivron sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez le faire cuire avec l'oignon à l'étape 4.*

2



Cuire les pilons de poulet

- Incisez les pilons de poulet en deux endroits, jusqu'à l'os.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 15 à 18 minutes, à couvert. Retournez régulièrement.
- Incorporez 1 noix de beurre.

3



Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et faites-y revenir l'ail 1 minute avec le couscous perlé, le curry en poudre et le reste d'oignon.
- Versez le bouillon, puis baissez le feu et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez les raisins secs et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût, puis égrenez le couscous perlé à l'aide d'une fourchette.

4



Servir

- Hachez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin rouge, le za'atar et les herbes fraîches.
- Ajoutez le concombre et le poivron, puis mélangez bien avec la vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et garnissez d'amandes grillées pour terminer.

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

Chili Sin Carne, guacamole & nachos

salsa relevée à la tomate, maïs et haricots noirs

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



- Tomate
- Oignon
- Gousse d'ail
- Haricots noirs
- Épices mexicaines
- Épices pour BBQ
- Haché végé
- Concentré de tomate
- Piment vert
- Citron vert
- Nachos à la betterave
- Maïs conserve
- Guacamole

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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)	2628 /628	475 /113
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	3,8	0,7
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	26	5
Protéines (g)	28	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

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Égouttez et rincez les haricots. Épépinez et émincez finement le piment vert (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites revenir l'ail 1 à 2 minutes avec les 2 mélanges d'épices (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les 3/4 de l'oignon.

2



Préparer le chili

- Ajoutez le haché, le concentré de tomate et les haricots.
- Mélangez bien, faites cuire 3 à 4 minutes, puis réservez au chaud jusqu'au moment de servir.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et pressez le citron vert.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le piment rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec le reste de l'oignon et du jus de citron vert, à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs.

4



Servir

- Servez le chili sur des assiettes, puis garnissez-le de maïs et de salsa à la tomate.
- Accompagnez de guacamole et de nachos.

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

Sauté de bœuf, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido





Émincés de steak marinés



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Coriandre fraîche



Graines de sésame



Nouilles complètes



Mélange de légumes avec chou blanc

Émincés de steak marinés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	601 /144
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6,2	1,3
Glucides (g)	84	18
Dont sucres (g)	15,6	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	4,5	1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les émincés de steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés de steak 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

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

Émincés de porc laqués & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

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




Boulgour


Émincés de porc aux épices orientales


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Hello Harissa

Émincés de porc aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 /735	409 /98
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	10,1	1,3
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	20,7	2,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

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

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la viande 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez-les finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

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

Tacos aux crevettes, fromage à la grecque & coriandre

maïs, poivron pointu, épinards et tomate

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




Crevettes


Tomate


Coriandre fraîche


Paprika fumé en poudre


Gousse d'ail


Fromage à la grecque


Maïs conserve


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Épinards


Épices mexicaines


Mini-tortilla au blé complet

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	497 /119
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	11,5	2
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	38	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 180°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate et le poivron pointu en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 3 minutes.

2



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout. Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 3 minutes, puis réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez la tomate et le poivron pointu, puis prolongez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Remettez les crevettes dans la sauteuse.

3



Ajouter les épinards

- Ajoutez les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) et le paprika fumé. Faites revenir 1 minute.
- Ajoutez progressivement la moitié des épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Faites-les cuire 1 à 2 minutes.
- Égouttez le maïs. Émiettez le fromage et hachez grossièrement la coriandre.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc.

4



Servir

- Mettez le maïs, le reste d'épinards et la moitié du fromage dans le saladier. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Enfin, parsemez de coriandre et du reste de fromage.

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

Boulgour aux émincés façon poulet & sauce yaourt

courgette, cranberries et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Boulgour


Émincés vegan façon poulet


Courgette


Tomate


Persil plat et menthe frais


Cranberries séchés


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Amandes grillées et salées


Citron


Poivron rouge pointu


Oignon émincé


Gousse d'ail


Paprika fumé en poudre

Émincés végés façon poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchés (g)	20	40	60	80	100	120
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3385 /809	474 /113
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	106	15
Dont sucres (g)	38,1	5,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes à feu moyen et à couvert.
- Égrenez-le à la fourchette, puis réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Détaillez la tomate et le poivron pointu en dés et le citron en 8 quartiers.

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle et cuire la courgette avec le poivron pointu, le paprika fumé, l'ail et l'oignon 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une autre poêle et cuire/dorer uniformément les émincés façon poulet 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le miel et les épices du Moyen-Orient, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3



Préparer la salade

- Ciselez finement les herbes fraîches. Dans un petit bol, mélangez-en la moitié avec le yaourt, du sel et du poivre.
- Dans un saladier, mélangez la tomate avec les cranberries séchées et le reste des herbes fraîches.
- Ajoutez le boulgour, le poivron pointu et la courgette au saladier, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ajoutez-y ensuite le jus d'1 quartier de citron par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes et accompagnez du reste de quartiers de citron.

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

Curry de poulet relevé & sauce au lait de coco parfumée

riz, poivron et coriandre

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



- Riz jasmin
- Poivron
- Lait de coco
- Sauce soja
- Mélange d'épices africaines
- Tomates cerises en boîte
- Coriandre fraîche
- Oignon émincé
- Épices de curry jaune
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Purée de gingembre
- Émincés de cuisse de poulet

+ Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices africaines (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
Huile de tournesol (cs)	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)	3201 /765	518 /124
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	18,8	3
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	17,5	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

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

Nouilles au tofu croustillant & sauce au curry vert

noix de cajou, coriandre, lait de coco & épinards

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




Gousse d'ail


Épices de curry vert


Lait de coco

Nouilles plates de riz


Tofu


Épices de curry jaune


Épinards


Noix de cajou grillées


Coriandre fraîche


Mélange de légumes avec chou blanc

Tofu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	90	180	270	360	450	540
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3046 /728	531 /127
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	17,2	3
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	10,6	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les nouilles *al dente* 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les jusqu'à utilisation.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail 1 minute.

2



Préparer le curry

- Ajoutez le mélange de légumes et faites-les cuire 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les épices de curry vert, le lait de coco, la sauce soja et le bouillon.
- Couvrez, puis laissez cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation ait réduit et épaissi. Assaisonnez de poivre à votre goût.
- Rajoutez 1 filet d'eau si le curry vous semble trop sec.

3



Cuire le tofu

- Pendant ce temps, épongez le tofu avec de l'essuie-tout et cassez-le grossièrement en petits morceaux.
- Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec les épices de curry jaune.
- Salez, poivrez, puis enrobez le tofu de ce mélange.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y griller/dorer le tofu 5 à 6 minutes.

4



Servir

- Ajoutez progressivement les épinards au curry en les déchirant directement au-dessus de la sauteuse et laissez-les réduire.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre.
- Ajoutez les nouilles au curry, puis mélangez bien.
- Servez le tout dans des assiettes creuses, puis garnissez-les de noix de cajou grillées et de coriandre.

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

Mafaldine à la burrata, garniture panko piquante

sauce crémeuse à la tomate et aux câpres

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



- Mafaldine
- Oignon rouge
- Mini-tomates roma
- Passata
- Fromage frais aux fines herbes
- Burrata
- Chapelure panko
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Câpres
- Tomate

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Quand je n'ai pas beaucoup de temps pour cuisiner, je mise sur les pâtes ! Dans cette recette, j'ai rassemblé tous mes ingrédients préférés : de la burrata crémeuse, des câpres en sauce tomate et une pointe de piment pour relever le tout ! Grâce à leur forme, les mafaldine retiennent parfaitement la sauce. Que demander de plus ? »

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3284 /785	562 /134
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	13,1	2,2
Glucides (g)	100	17
Dont sucres (g)	21	3,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 à 9 minutes.
- Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les mini-tomates roma 2 minutes.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez la passata, le fromage frais, le sucre et un peu d'eau de cuisson réservée à votre convenance. Salez et poivrez.
- Mélangez bien puis laissez mijoter jusqu'au service.

3



Frire le panko

- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et frire/dorer le panko avec l'ail et le piment rouge.
- Coupez la tomate en dés.

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

4



Servir

- Ajoutez les mafaldine à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez dans des assiettes creuses. Déposez-y la burrata et les dés de tomate.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez du panko et des câpres.

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

Courgette & mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !



- Bâtonnets de poivron
- Courgette
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Passata
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Riz jasmin
- Crème fraîche épaisse
- Mélange d'épices siciliennes
- Haricots de Lima
- Pesto

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots de Lima (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	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)	3615 /864	557 /133
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	12,4	1,9
Glucides (g)	96	15
Dont sucres (g)	18,2	2,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

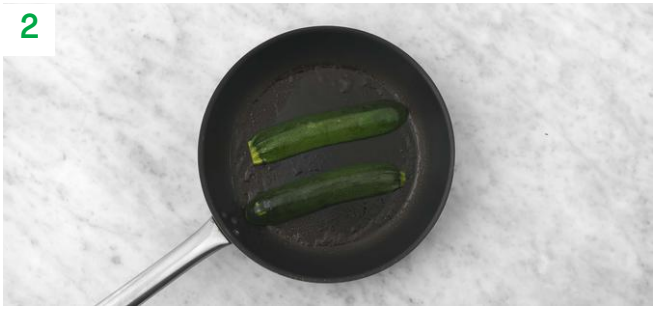
1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à ne pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire les bâtonnets de poivron avec l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez réduire 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4



Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

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

Bowl de fromage à griller, moutarde au miel & harissa

couscous perlé, noix de cajou et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Couscous perlé


Épices pour pommes de terre


Fromage à griller


Hello Harissa


Oignon rouge haché


Tomate


Concombre


Roquette et mâche


Persil plat et menthe frais


Noix de cajou grillées


Sauce au miel et moutarde


Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge haché* (g)	37½	75	75	150	150	225
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 /840	654 /156
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	26	4,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	20,9	3,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	4	0,8

Allergènes

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

1



Cuire le couscous

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et remettez-le dans la casserole.
- Ajoutez les épices pour pommes de terre et un peu d'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Mélangez bien.
- Réservez jusqu'au service.

2



Cuire le fromage

- Coupez le fromage en dés de 2 cm maximum.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément l'oignon avec le fromage 3 à 4 minutes,.
- Saupoudrez d'Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et arrosez d'1 filet de miel. Salez et poivrez à votre goût.

3



Émincer les légumes

- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, le concombre et 1 pincée de sel. Réservez jusqu'au service.
- Hâchez grossièrement les herbes fraîches.
- Coupez la tomate en cubes.

4



Servir

- Servez la salade dans des bols et déposez les autres ingrédients dessus.
- Arrosez d'1 filet de sauce miel-moutarde.
- Garnissez d'herbes fraîches et de noix de cajou.

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

Sloppy Joe au poulet

sur demi-baguette, fromage râpé et salade d'accompagnement

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices mexicaines


Concentré de tomate


Tomates prunes


Gouda râpé


Épices pour BBQ


Gousse d'ail


Laitue


Bâtonnets de poivron


Demi-baguette

Poulet haché aux épices mexicaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	677 /162
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	16,1	2,8
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	18,6	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez la demi-baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les bâtonnets de poivron avec l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et la sauce soja (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez moins de sauce soja que la quantité indiquée.*

3



Préparer la salade

- Ajoutez-y le concentré de tomate, le sucre, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Laissez mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez et poivrez.
- Taillez la tomate en dés. Déchirez grossièrement la laitue.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel et la moutarde. Salez et poivrez.
- Mélangez-y la laitue et la tomate.

4



Servir

- Ouvrez la demi-baguette au couteau.
- Étalez-y la garniture à base de poulet, puis parsemez du fromage râpé.
- Accompagnez de la salade.

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

Recette culte : Risotto à la saucisse de porc marjolaine & ail

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille



- Oignon
- Saucisse de porc, marjolaine et ail
- Fenouil
- Riz pour risotto
- Mascarpone
- Gouda râpé
- Épices italiennes

+ Saucisse de porc, marjolaine et ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	448 /107
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25,7	3,2
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	13,7	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quarts, retirez-en le cœur dur, puis taillez-le en lanières très fines.
- Réservez-en éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture plus tard.

2



Préparer le bouillon

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, 1 pincée de sel et 1/3 du fenouil. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.
- Préparez le bouillon dans une casserole en inox.

3



Cuire la saucisse

- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu vif et cuire l'oignon avec les épices italiennes, la chair à saucisse et le reste du fenouil 3 minutes à feu vif, en émiettant la viande.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.

4



Ajouter le bouillon

- Ajoutez le riz pour risotto à la viande et faites-le griller 2 minutes à feu doux en remuant.
- Ajoutez ensuite le bouillon progressivement, louche par louche.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : *Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, déglacez avec un filet de vin avant d'ajouter le bouillon.*

5



Préparer le risotto

- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux, mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Ajoutez de l'eau - ou du bouillon - et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

6



Servir

- Incorporez le mascarpone et la majeure partie du fromage râpé au risotto, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y la salade de fenouil.
- Garnissez du reste de fromage râpé et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

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

Recette culte : Chakchouka au fromage de chèvre frais

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon


Gousse d'ail


Piment rouge


Carotte


Persil frisé frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Œuf


Cubes de tomate


Tomate


Poivron


Petit pain aux graines de pavot


Fromage de chèvre

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	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
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
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
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	14,9	2,1
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	21,6	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez la carotte, la tomate et le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les autres ingrédients que vous venez de couper et les épices du Moyen-Orient, puis faites cuire 2 minutes.

2



Préparer la sauce

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les cubes de tomate et la moitié du persil à la sauteuse. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon, sans couvercle (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Laissez bien réduire la sauce et évaporer autant de liquide que possible. Les œufs pocheront plus facilement dans une sauce plus épaisse.*

3



Pocher les œufs

- Pour les œufs, formez des petits cratères dans la sauce.
- Cassez 1 œuf dans chacun, en veillant à ce qu'il soit pratiquement immergé dans la sauce. Salez et poivrez.
- Émiettez le fromage sur le tout, puis couvrez et laissez pocher 4 à 6 minutes (voir conseil).

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

4



Servir

- Retirez le couvercle de la sauteuse, augmentez le feu et poursuivez le pochage des œufs 2 à 4 minutes pour évacuer l'excédent de liquide.
- Pendant ce temps, enfournez le pain 6 à 8 minutes.
- Servez la chakchouka sur les assiettes. Garnissez-la du reste de persil.
- Accompagnez du petit pain.

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

Recette culte : Poké bowl aux crevettes & mayo au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

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




Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

2



Préparer les garnitures

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

3



Cuire les crevettes

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

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

4



Servir

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

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

Recette culte : Tagliatelle au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Tagliatelle fraîches


Guanciale

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de volaille 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)	4184 /1000	721 /172
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	23,5	4
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les tagliatelle 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les tagliatelle et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Servez les tagliatelle en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

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

Recette culte : Dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Oignon
- Carotte
- Concentré de tomate
- Lait de coco
- Lentilles rouges fendues
- Épinards
- Pain naan aux herbes
- Citron vert
- Pois chiches
- Mélange d'épices africaines
- Coriandre fraîche
- Gingembre frais
- Curry en poudre
- Yaourt entier bio

+ Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3251 /777	413 /99
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	17,1	2,2
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	20,2	2,6
Fibres (g)	28	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre.
- Coupez les carottes en dés de 1 cm (voir conseil).

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

2



Préparer le dahl

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

3



Ajouter les lentilles

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

4



Rôtir les pois chiches

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

5



Apprêter

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

Option airfyer : *Faites réchauffer le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

6



Servir

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

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

Recette culte : Boulettes de poulet en sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Haricots verts



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,8	3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Émincer les champignons

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

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

3



Cuire les champignons

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

4



Préparer les boulettes

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

5



Préparer les haricots verts

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

6



Servir

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

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

Pâtes express One-Pot à la bolognaise

mozzarella & basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



Penne



Gousse d'ail



Piment rouge



Mélange de carotte, oignon et céleri



Concentré de tomate



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Mozzarella râpée



Lait demi-écrémé bio



Basilic frais

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait demi-écrémé bio* (ml)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3418 /817	511 /122
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	16,5	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen vif et cuire le mélange de légumes 5 à 6 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Ajoutez le haché, l'ail et le piment à la casserole, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez les épices siciliennes, puis salez et poivrez.

3



Apprêter

- Ajoutez le lait, la passata, le bouillon et les pâtes à la casserole, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire, si le tout semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Servez les pâtes à la bolognaise dans des assiettes creuses.
- Garnissez du basilic et du fromage.

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

Traybake de poulet au gochujang & yaourt

grenailles, tomates et courgette

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Grenailles


Gochujang


Sauce au chili sucrée et épicée


Oignon rouge


Courgette


Gousse d'ail


Thym frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Mini-tomates roma


Filet de cuisse de poulet


Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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)	2841 /679	362 /87
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	6	0,8
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	27,8	3,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,2	0,2

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 200°C.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, ou en quatre pour les plus grosses. Coupez l'oignon en quartiers.
- Mettez l'oignon et les pommes de terre dans un bol et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 10 minutes.

2



Préparer les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la courgette en demi-rondelles.
- Effeuillez les brins de thym et ciselez finement les feuilles.
- Mettez le tout dans un bol avec les tomates, le mélange d'épices du Moyen-Orient, le sucre et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis mélangez bien.

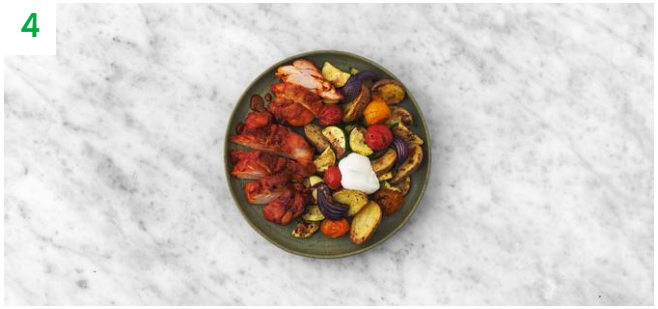
3



Ajouter le poulet

- Épongez le poulet avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, mélangez le poulet avec le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la sauce au chili sucrée. Salez et poivrez.
- Déposez les légumes et le poulet à côté des pommes de terre.
- Enfournez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

4



Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez-le d'1 bonne cuillerée de yaourt.

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

Riz sauté aux crevettes

sauce à la cacahuète, oignons frits et riz de chou-fleur

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Riz brun cuisson rapide


Riz de chou-fleur


Crevettes


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Haricots verts


Pâte de curry rouge


Épices pour nasi-bami


Oignons frits


Sauce à la cacahuète

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Haricots verts* (g)	100	150	225	300	375	450
Pâte de curry rouge* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce à la cacahuète* (g)	60	120	180	240	300	360
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	657 /157
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	8	1,6
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	13,5	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Mettez le riz sur une assiette et laissez-le refroidir au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la partie verte.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en 3. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer la sauce à la cacahuète dans une petite casserole à feu moyen-vif 3 à 5 minutes, puis réservez au chaud jusqu'au service.
- Pendant ce temps, épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Réservez-les hors du wok/de la sauteuse jusqu'au service.

3



Apprêter

- Faites chauffer 1 autre filet d'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les haricots verts 4 minutes.
- Ajoutez l'ail et la partie blanche de l'oignon nouveau. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le riz, le riz de chou-fleur et la pâte de curry. Faites revenir 3 minutes à feu vif.
- Ajoutez les épices pour nasi-bami et les crevettes, puis prolongez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses.
- Arrosez de sauce à la cacahuète et d'un peu de sauce soja sucrée, à votre convenance.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau et des oignons frits.

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

Saucisse de porc & stoemp aux choux de Bruxelles

lardons, chutney d'oignon et épices belges

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




Saucisse de porc fermière


Lardons


Pomme de terre


Oignon rouge


Choux de Bruxelles


Mélange belge d'épices pour viande hachée


Chutney d'oignon

INGRÉDIENT DE SAISON

Ingrédient de saison dans votre box ! Le chou de Bruxelles est le légume d'automne et d'hiver par excellence ! Nutritif et savoureux, il se déguste dans des mijotés, croustillant à la poêle ou encore rôti au four pour se réchauffer durant la saison froide.

Saucisse de porc fermière

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 /684	448 /107
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,8	2
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	21,5	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Réservez 3 choux de Bruxelles par personne, puis coupez le reste en deux.
- Mettez les choux de Bruxelles et les pommes de terre dans une casserole. Recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 bonne pincée de sel, puis couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez à couvert.

2



Cuire les lardons

- Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez les choux de Bruxelles réservés en demi-rondelles et l'oignon en rondelles.
- Préparez le bouillon.

3



Préparer le jus

- Faites cuire l'oignon 3 à 4 minutes dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez le chutney d'oignon, puis mélangez bien.
- Portez à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service.

4



Cuire la saucisse

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez les choux de Bruxelles émincés et faites cuire encore 6 à 8 minutes, en retournant régulièrement, jusqu'à ce que la saucisse soit cuite à cœur.

5



Apprêter

- Écrasez les pommes de terre et choux de Bruxelles avec 1 filet de lait, les épices belges (attention : leur saveur est assez prononcée. Vérifiez la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) et la moutarde.
- Salez et poivrez à votre goût, puis incorporez les lardons.

Le saviez-vous ? *Les choux de Bruxelles de cette recette contiennent de la riboflavine. Cette vitamine favorise une peau en bonne santé ainsi qu'une bonne vue.*

6



Servir

- Servez le stoemp sur les assiettes.
- Déposez-y la saucisse et garnissez des choux de Bruxelles poêlés.
- Arrosez du jus d'oignon.

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

Comme chez Mamie : Filet de saumon en sauce à la ciboulette

purée de pommes de terre, brocoli et gomasio

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





Pomme de terre



Filet de saumon



Gousse d'ail



Échalote



Brocoli



Ciboulette fraîche



Crème aigre bio



Gomasio aux fines herbes

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

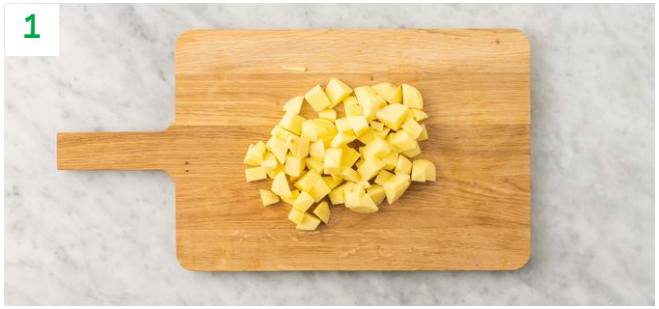
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3079 /736	438 /105
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	16,9	2,4
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	4,9	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	4
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 salée dans 2 casseroles.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des deux casseroles. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites-le cuire dans l'autre casserole 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

2



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement la ciboulette.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen et revenir l'échalote et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la farine et faites cuire 1 à 2 minutes. Ensuite, déglacez avec le bouillon.

3



Préparer la purée

- Mélangez bien au fouet, puis baissez le feu et laissez réduire 5 à 10 minutes.
- Retirez la casserole du feu, puis incorporez-y la crème aigre et la moitié de la ciboulette. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y la moutarde et le reste de la ciboulette, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes. Arrosez de la sauce.
- Garnissez le brocoli de gomasio aux fines herbes.

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

Bao buns au poulet panko & sauce douce gochujang

slaw de chou rouge, carotte jaune et graines de sésame noir

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido





Pain bao



Chapelure panko



Graines de sésame noir



Chou rouge râpé



Gochujang



Carotte jaune



Sauce asiatique douce



Mélange d'épices coréennes



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes

Émincés de poulet à la méditerranéenne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4058 /970	735 /176
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	6,7	1,2
Glucides (g)	106	19
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4,3	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la sauce douce asiatique.
- Coupez la carotte en julienne (en fins bâtonnets), puis dispersez-les sur un côté d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de la moitié de la sauce au gochujang.
- Dans une assiette creuse, mélangez le panko avec les graines de sésame.

2



Préparer le poulet

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices coréennes.
- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le généreusement, puis recouvrez-le de la moitié de la mayonnaise.
- Passez-le dans le panko, puis transférez-le sur l'autre côté de la plaque de cuisson, à côté des carottes.
- Arrosez le tout d'1 filet d'huile de tournesol et enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient dorés/cuits.

3



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez le chou avec la sauce soja et le reste de mayonnaise (ou ajoutez-en plus si vous le préférez).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le bao bun 1 minute d'un côté.
- Retournez-le, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients)
- Couvrez et laissez cuire 2 à 3 minutes à la vapeur.

4



Servir

- Garnissez les bao buns à votre convenance.
- Arrosez-les du reste de sauce au gochujang.
- Accompagnez du reste de slaw.

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

SWICY EXPLOSION ! Garniture à la nduja, poire & ricotta au miel

découvrez le duo sucré-piquant de cette pizza

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Nduja


Fenouil


Pâte à pizza


Passata


Ricotta


Mozzarella


Poire


Crème balsamique

Prosciutto crudo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nduja* (g)	25	50	80	100	130	150
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	4184 /1000	694 /166
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18	3
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	21,7	3,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	5,3	0,9

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 le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en lanières (voir Conseil).
- Retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches. Déchirez le fromage en petits morceaux.
- Dans un bol, mélangez la passata avec le vinaigre balsamique.

Conseil : *Vous pouvez réserver les fanes de fenouil et les utiliser plus tard comme garniture.*

2



Préparer la pizza

- Déposez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce tomate.
- Garnissez de fenouil, de nduja (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et de poire, puis parsemez de fromage.
- Salez et poivrez.
- Enfournez 15 à 18 minutes.

3



Préparer la garniture ricotta-miel

- Pendant ce temps, mettez la ricotta dans un bol profond.
- Ajoutez le miel, puis mixez le tout avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la pizza sur des assiettes et garnissez-la d'une bonne cuillerée du mélange ricotta-miel.
- Arrosez de crème balsamique.

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

Focus sport : Riz et curry aux pois chiches & patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Riz basmati


Patate douce


Pois chiches


Gousse d'ail


Oignon


Gingembre frais


Épinards


Cubes de tomate


Coriandre et menthe fraîches


Lait de coco


Chutney de mangue


Épices de curry jaune


Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3816 /912	421 /101
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	15,4	1,7
Glucides (g)	135	15
Dont sucres (g)	22,4	2,5
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Serviz le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.

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

Penne au poulet en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

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




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poulet haché aux épices méditerranéennes

Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	687 /164
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	14,2	3
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	10,8	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,1	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz brun et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien



- Sauce au chili sucrée et épicée
- Fleurettes de chou-fleur
- Gousse d'ail
- Riz brun cuisson rapide
- Épinards
- Carotte
- Oignon rouge
- Mini-concombre
- Mayonnaise

+ Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 /685	399 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4,6	0,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	11	2
Sel (g)	0,7	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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

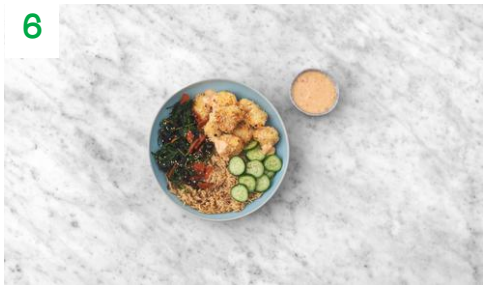
5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

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

Couscous perlé au merlu & dés de fromage aux herbes

concombre, poivron et mâche

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




Filet de merlu


Mini-concombre


Poivron


Oignon rouge


Mâche


Dés de fromage aux herbes


Mélange d'épices siciliennes

Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	1703 /407	303 /72
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	8,8	1,6
Glucides (g)	15	3
Dont sucres (g)	13,1	2,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en dés (voir conseil).

Conseil : *Vous servez ici le poivron cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le poulet à l'étape suivante.*

2



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson avec l'oignon et les épices siciliennes 3 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche, le concombre, le poivron, l'oignon, le fromage et le couscous perlé. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez le tout sur les assiettes.

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

Spaghetti complets au pesto d’épinards maison

tomates rôties et pecorino

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido Végétarien




Spaghetti complets


Gousse d'ail


Oignon rouge


Mini-tomates roma


Jeunes pousses d'épinards


Roquette


Basilic frais


Citron


Noix de cajou grillées


Pecorino râpé AOP

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	180	250	305	375
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	3724 /890	811 /194
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	11,6	2,5
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	13,2	2,9
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
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.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Effeuillez le basilic et pressez le citron.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Rôtir les tomates

- Transférez les tomates et l'oignon dans un plat à four. Arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement, puis enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.

3



Préparer le pesto

- Dans un bol profond, ajoutez les épinards, l'ail, les feuilles de basilic, les noix de cajou et la moitié du fromage.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de citron et 1/2 cs de liquide de cuisson des pâtes.
- Réduisez le tout au mixeur plongeant en pesto homogène. Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Mélangez le pesto d'épinards aux spaghetti à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette sur les assiettes.
- Déposez-y les spaghetti et tomates rôties.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four.
- Garnissez du reste de fromage.

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

Burger de sanglier teriyaki & slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille





Burger de sanglier



Ciabatta blanche



Pomme de terre



Oignon rouge



Concombre



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce teriyaki

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4075 /974	569 /136
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	14,4	2
Glucides (g)	102	14
Dont sucres (g)	24,6	3,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,8	0,5

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 200°C.
- Coupez les pommes de terre en dés et dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, saupoudrez-les de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles.

2



Préparer le slaw

- Dans un bol, mélangez le concombre avec le sucre, la moitié du vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le reste de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le chou blanc et la carotte. Salez et poivre à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez la ciabatta 5 à 7 minutes.

3



Cuire le burger

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la sauce teriyaki.
- Taillez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le burger avec l'oignon 2 minutes de chaque côté.
- Versez ensuite la sauce teriyaki au miel sur le burger et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la du burger, de la salade de chou relevée et de quelques rondelles de concombre.
- Servez les pommes de terre ainsi que le reste du concombre aigre-doux et de la salade de chou à côté du burger sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de gomasio.

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

Burger de poisson & salade de grenailles au yaourt à l'aneth

mesclun & radis, quartiers de citron

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Burger de poisson pané


Grenailles


Concombre


Citron


Aneth frais


Oignon


Radis


Yaourt entier bio


Mesclun

Bâtonnets végés façon poisson

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4159 /994	497 /119
Lipides total (g)	58	7
Dont saturés (g)	8,8	1,1
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	18	2,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Coupez le concombre en fines rondelles. Mettez-les dans un grand bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien. Faites-le dégorger 10 minutes. Ensuite, égouttez-le.

2



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le burger 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'aneth.
- Pressez la moitié du citron, puis coupez le reste en quartiers.
- Retirez les fanes de radis, puis coupez les radis en rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le sucre et la moitié de l'oignon et du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez le mesclun, les radis et un peu de jus de citron à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service.

4



Servir

- Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec la mayonnaise, l'aneth, la moutarde ainsi que le reste d'oignon et de vinaigre de vin blanc. Ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Ajoutez-y le concombre et les grenailles. Mélangez, puis salez et poivrez.
- Servez le tout sur les assiettes et accompagnez des quartiers de citron.

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

Cheeseburger végé & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Grenailles


Laitue


Tomate


Oignon rouge


Cornichons en morceaux


Sauce Worcestershire


Cheddar râpé


Le Burger du Boucher Végétarien®

Burger Meatier

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Le Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	473 /113
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	11,7	2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez grossièrement les feuilles de salade.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles
- Émincez les cornichons.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral favorise le bon fonctionnement des muscles.*

3



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce Worcestershire et la moitié des cornichons émincés.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Assaisonnez d'1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.

4



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, retournez le burger et parsemez de fromage.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

5



Préparer la salade

- Transférez la salade, la tomate et le reste d'oignon dans un saladier.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce à base de mayonnaise, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la salade et les grenailles dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le burger et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.

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

Wraps au poulet haché au zaatar & fines herbes

fromage frais à l'orange, salsa acidulée et sumac

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




Tortillas


Zaatar


Sumac


Oignon


Tomate


Orange


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Poivron vert pointu


Poulet haché aux épices


Fresco spalmabile - fromage frais

Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3787 /905	656 /157
Lipides total (g)	59	10
Dont saturés (g)	13,7	2,4
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez-en le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

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

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

bœuf haché bio | penne, mini-tomates Roma et basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Mini-tomates roma


Bœuf haché bio


Gousse d'ail


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	2322 /555	439 /105
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	24	5
Dont sucres (g)	20,2	3,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

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

Saumon bio | sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Saumon bio avec peau


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2092 /500	500 /120
Lipides total (g)	33	8
Dont saturés (g)	4,6	1,1
Glucides (g)	23	5
Dont sucres (g)	17,7	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	7
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

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

Steak bio | fromage à la grecque & oignon mariné

boulgour aux épinards, poivron et tomate

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Oignon rouge


Poivron


Tomate


Fromage à la grecque


Épices italiennes


Épinards


Steak bio


Boulgour

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3807 /910	731 /175
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	11,2	2,1
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Mettez le boulgour dans une casserole et recouvrez-le d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



Mariner l'oignon

- Dans un bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, puis salez et poivrez. Mélangez bien, puis réservez, en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le reste du vinaigre de vin rouge.

3



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les épices italiennes et le reste de l'oignon 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les épinards, la tomate, l'oignon mariné, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra au boulgour. Mélangez bien.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise, puis émiettez-y le fromage pour terminer.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle à feu vif. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saumon bio | sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Grenailles



Carotte



Saumon bio avec peau



Carotte jaune



Oignon rouge

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2929 /700	421 /101
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	22,2	3,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les grenailles

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Dispersez les grenailles sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Coupez les carottes en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez 1/2 brin de thym par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles. Mélangez le miel avec la moutarde dans un petit bol.

3



Laisser mijoter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les carottes 1 minute.
- Ajoutez-y l'ail, le thym, la cassonade et le bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la sauce miel-moutarde.
- Placez le poisson sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les grenailles.
- Servez le poisson sur les assiettes avec les grenailles rôties et les carottes.

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

Salade de nouilles au haché végé à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

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




Gousse d'ail


Haché végé


Purée de gingembre


Sauce asiatique douce


Ketjap


Piment rouge


Oignon rouge


Concombre


Tomates prunes


Coriandre fraîche


Cacahuètes non salées


Nouilles udon fraîches


Citron



Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap (g)	20	40	60	80	100	120
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2368 /566	421 /101
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	31	5,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron en 4.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec le ketjap, l'ail, la purée de gingembre et le sucre.
- Ajoutez-y le jus d'1 quartier de citron par personne, puis mélangez bien.

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Taillez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Ciselez finement la coriandre.
- Mélangez le concombre, la tomate, l'oignon et la coriandre dans un saladier.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape 3.*

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

3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les nouilles udon et 2/3 de la sauce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez le contenu du wok/sauteuse au saladier, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et garnissez des cacahuètes. Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de sauce, puis salez et poivrez à votre goût.
- Apprêtez avec le piment rouge et/ou un peu de sauce soja à votre convenance.

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

Mijoté de bœuf & cacahuètes à la ghanéenne

bœuf haché bio | riz, patate douce, citron vert et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido



- Riz basmati
- Carotte
- Épinards
- Pâte pour tagine
- Patate douce
- Oignon rouge
- Beurre de cacahuètes
- Mélange d'épices africaines
- Bœuf haché bio
- Citron vert

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box : la pâte pour tagine associe des épices chaleureuses, la douceur de l'abricot, de la tomate et de l'ail, apportant ainsi une saveur riche, à la fois douce et salée, à tous vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Bœuf haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte pour tagine (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3966 /948	459 /110
Lipides total (g)	45	5
Dont saturés (g)	14,4	1,7
Glucides (g)	97	11
Dont sucres (g)	15,1	1,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	3,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert.
- Éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Lavez bien ou épluchez la patate douce et la carotte, puis coupez-les en dés d'1 cm.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et cuire la carotte et la patate douce avec 1 filet d'eau 5 minutes, à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et ajoutez-le à la sauteuse.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 2 à 3 minutes, en l'émiettant avec une fourchette.
- Incorporez les épices africaines et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Apprêter

- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le bouillon, le beurre de cacahuètes et la pâte pour tagine, puis mélangez bien et portez à ébullition.
- Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à feu moyen-vif, jusqu'au moment du service.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.

4



Servir

- Servez le riz sur des assiettes et garnissez-le du mijoté de bœuf.
- Parsemez de zeste de citron vert à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Soupe façon harira aux pois chiches rôtis

pain pita complet, labné et épices africaines

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Lentilles


Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Gingembre frais


Persil plat frais


Labné


Pois chiches


Épices pour BBQ


Morceaux de dattes séchées


Pain pita complet


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Pois chiches (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pain pita complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3259 /779	405 /97
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	3,8	0,5
Glucides (g)	95	12
Dont sucres (g)	29,7	3,7
Fibres (g)	33	4
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,5	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 et préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez le gingembre. Émincez grossièrement l'oignon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron pointu en petits dés.

Conseil de santé : *Cette recette a une teneur élevée en sel. Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par de l'eau bouillante.*

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le gingembre, l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron pointu et les morceaux de dattes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Préparer les pois chiches

- Égouttez les pois chiches et réservez-en la moitié pour plus tard.
- Séchez le reste des pois chiches avec de l'essuie-tout.
- Ajoutez-les à un bol, puis mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.

4

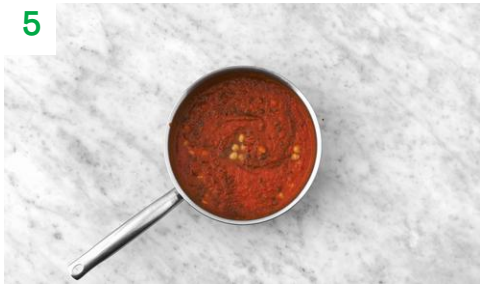


Enfourner le pain pita

- Étalez les pois chiches assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Enfournez le pain pita 4 à 6 minutes, ou passez-le au grille-pain.
- Ciselez grossièrement le persil.
- Égouttez les lentilles.

Option airfyer : *Faites cuire le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez les épices africaines à la soupe et mixez-la au mixeur plongeant.
- Incorporez-y ensuite les lentilles et les pois chiches réservés.
- Goûtez la soupe et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez du labné et du persil.
- Accompagnez du pain pita.

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

Courge butternut Tikka Masala & chutney de mangue

riz brun, amandes effilées et haricots verts

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien



- Courge butternut
- Riz brun cuisson rapide
- Gousse d'ail
- Oignon
- Haricots verts
- Concentré de tomate
- Pâte Tikka Masala
- Crème fraîche épaisse
- Chutney de mangue

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! La pâte tikka masala offre une base aromatique riche en épices indiennes. Elle est parfaite pour préparer un plat onctueux aux notes douces et réconfortantes.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courge butternut* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	75	150	200	300	350	450
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâte Tikka Masala (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3314 /792	394 /94
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	8,5	1
Glucides (g)	113	13
Dont sucres (g)	15,5	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez la courge butternut et séparez la partie allongée de la partie ronde. Coupez la partie ronde en deux dans le sens de la longueur, puis retirez les graines et la partie filandreuse à l'aide d'une cuillère.
- Coupez la courge butternut en dés d'1 cm.

2



Rôtir la courge butternut

- Répartissez la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien puis enfournez 18 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en trois.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et la pâte tikka masala. Faites revenir 1 minute, puis ajoutez le bouillon et les haricots verts.

4



Servir

- Portez le curry à légère ébullition, puis baissez le feu et laissez-le cuire 8 à 10 minutes.
- Retirez-le du feu, puis incorporez la crème fraîche, la courge butternut, le chutney de mangue et 1 filet d'eau si nécessaire.
- Servez le riz dans des bols et déposez le curry dessus.
- Garnissez d'amandes effilées pour terminer.

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

Bowl bibimbap de poulet au gochujang

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Carotte


Gousse d'ail


Haricots verts


Gochujang


Riz jasmin


Poulet haché aux épices


Oignon rouge

Bœuf haché aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2452 /586	407 /97
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	3,2	0,5
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	19,8	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis réservez 5 minutes, toujours à couvert.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Taillez de fins rubans de carotte avec un éplucheur ou un rabot à fromage.
- Dans un petit bol, mélangez la carotte avec l'oignon, le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts.

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

3



Poêler les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu vif et cuire les haricots verts 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez-y la moitié de l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y 1 filet d'eau et faites cuire 4 à 5 minutes, à couvert.
- Réservez les haricots verts hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.

4



Cuire le haché

- Dans la même poêle, faites cuire le haché 3 minutes à feu moyen-vif, en l'émiettant.
- Ajoutez-y le reste d'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le miel, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Versez cette sauce dans la poêle, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.

6



Servir

- Versez la marinade de la carotte sur le riz. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.
- Servez le riz dans des bols. Déposez les ingrédients préparés à côté.

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

Boulgour aux crevettes & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

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




Boulgour


Fromage à la grecque


Orange


Crevettes


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(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
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2489 /595	511 /122
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	9,5	1,9
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	19,8	4,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les crevettes et la moitié des épices africaines. Poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

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

Vol-au-vent au curry de poulet

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

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




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Aiguillettes de poulet


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre


Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3301 /789	557 /133
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	23,1	3,9
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles et le poulet en lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez-les tous les trois à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

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

Sauté de crevettes, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Crevettes


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Coriandre fraîche


Graines de sésame


Nouilles complètes


Mélange de légumes avec chou blanc

Émincés de steak marinés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2544 /608	574 /137
Lipides total (g)	17	4
Dont saturés (g)	5,4	1,2
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	15,6	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	4,9	1,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

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

Émincés de cuisse de poulet laqués & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

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




Boulgour


Émincés de cuisse de poulet


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Hello Harissa


Émincés de porc aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4761 /1138	405 /97
Lipides total (g)	75	6
Dont saturés (g)	23,7	2
Glucides (g)	88	7
Dont sucres (g)	25,3	2,1
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	33	3
Sel (g)	3,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

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

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Ensuite, ajoutez-la au plat.

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

Curry aux émincés façon poulet relevés & sauce au lait de coco

riz, poivron et coriandre

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




Riz jasmin


Poivron


Lait de coco


Sauce soja


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


Émincés vegan façon poulet


Mélange d'épices africaines


Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange d'épices africaines (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
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3674 /878	592 /141
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	22,8	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y les émincés façon poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

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

Courgette & mijoté crémeux aux haricots

riz brun, pesto et Grana Padano

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !




Bâtonnets de poivron


Courgette


Oignon rouge


Gousse d'ail


Passata


Copeaux de Grana Padano AOP


Riz brun cuisson rapide


Crème fraîche épaisse


Mélange d'épices siciliennes


Pesto

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	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)	3247 /776	608 /145
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	12,6	2,4
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	17,8	3,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

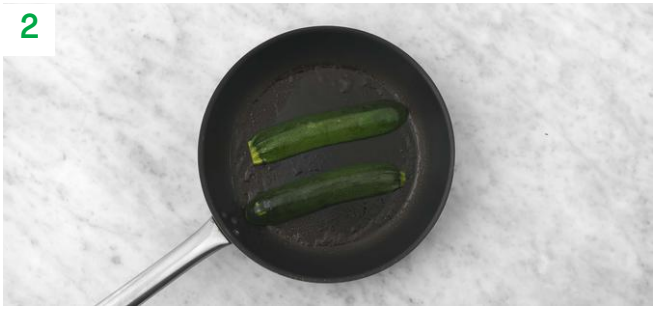
1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à ne pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

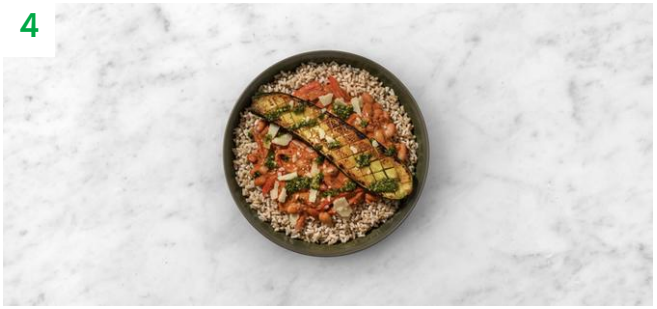
3



Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire les bâtonnets de poivron avec l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez réduire 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4



Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

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

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti complets



Guanciale

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de volaille 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)	4021 /961	737 /176
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	22,6	4,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les spaghetti et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Servez les spaghetti en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

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

Focus sport : Riz et curry aux pois chiches & patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Riz brun cuisson rapide


Patate douce


Pois chiches


Gousse d'ail


Oignon


Gingembre frais


Épinards


Cubes de tomate


Coriandre et menthe fraîches


Lait de coco


Chutney de mangue


Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3828 /915	424 /101
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	15,8	1,7
Glucides (g)	129	14
Dont sucres (g)	22,7	2,5
Fibres (g)	25	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Serviz le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.

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

Fusilli complets au bœuf haché

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	741 /177
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,5	3,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat.

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

Wraps complets au porc haché & fines herbes

fromage crémeux à l'orange, salsa acidulée et sumac

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




Tortilla au blé complet


Zaatar


Sumac


Oignon


Tomate


Orange


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Poivron vert pointu


Viande de porc fermier hachée


Fresco spalmabile - fromage frais

Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumac (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4025 /962	698 /167
Lipides total (g)	68	12
Dont saturés (g)	17,8	3,1
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	16,4	2,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

Le saviez-vous ? *Le haché de cette recette contient du potassium, un minéral qui contribue au bon fonctionnement des muscles.*

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

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

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

fusilli complets, mini-tomates Roma et basilic

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




Mini-tomates roma


Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Basilic frais


Gousse d'ail


Fusilli complètes


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	3163 /756	531 /127
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

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

Saumon sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz brun, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Filet de saumon


Sauce hoisin


Riz brun cuisson rapide


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3092 /739	710 /170
Lipides total (g)	33	8
Dont saturés (g)	5,1	1,2
Glucides (g)	81	19
Dont sucres (g)	18,8	4,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

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

Boulgour aux émincés végés façon poulet & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

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




Boulgour


Émincés vegan façon poulet


Orange


Raisins secs


Mélange d'épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(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
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2548 /609	551 /132
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6,1	1,3
Glucides (g)	85	18
Dont sucres (g)	20	4,3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

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

Vol-au-vent au curry de crevettes

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

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




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Crevettes


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre

Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3088 /738	540 /129
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	22,6	3,9
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez-les tous les trois dans la sauteuse, puis ajoutez les crevettes et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

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

Sauté d'émincés végés façon poulet, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido Végétarien




Émincés vegan façon poulet


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Coriandre fraîche


Graines de sésame


Nouilles complètes


Mélange de légumes avec chou blanc

Émincés de steak marinés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3954 /945	752 /180
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	15,6	3
Glucides (g)	96	18
Dont sucres (g)	21,5	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	9,8	1,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour y faire cuire les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 6 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

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

Crevettes laquées & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

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




Boulgour


Crevettes


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Hello Harissa

Émincés de porc aux épices orientales

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4326 /1034	374 /89
Lipides total (g)	65	6
Dont saturés (g)	19,8	1,7
Glucides (g)	88	8
Dont sucres (g)	25,3	2,2
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	2
Sel (g)	3,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

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

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Ensuite, ajoutez-la au plat.

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

Curry de poulet relevé & sauce au lait de coco parfumée

riz brun, poivron et coriandre

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




Poivron


Riz brun cuisson rapide


Lait de coco


Sauce soja


Mélange d'épices africaines


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


Émincés de cuisse de poulet

Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices africaines (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
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3795 /907	592 /142
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,7	3,2
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	22,2	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

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

Nuggets de poulet maison & frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Pomme de terre


Concombre


Crème aigre bio


Paprika en poudre


Chapelure panko


Sauce au chili sucrée et épicée


Aiguillettes de poulet


Tomates prunes

Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3155 /754	442 /106
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



Préparer le poulet

- Dans un bol, mélangez la moitié de la crème aigre avec le paprika en poudre et la moutarde. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux uniformes de 3 cm, pour former des nuggets.
- Enrobez-les de sauce à base de crème aigre.

3



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.

4



Paner le poulet

- Versez le panko dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
- Passez-y les nuggets pour les en recouvrir.

5



Frire

- Recouvrez une assiette d'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire/dorer les nuggets 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

Option airfyer : *Arrosez le poulet d'huile et faites-le cuire 8 à 12 minutes à 190°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

6



Servir

- Servez les nuggets maison avec les frites et la salade.
- Accompagnez de sauce au chili sucrée.

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

Penne au bœuf en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	759 /182
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,6	3,9
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien



- Sauce au chili sucrée et épicée
- Chapelure panko
- Fleurettes de chou-fleur
- Gousse d'ail
- Riz jasmin
- Épinards
- Carotte
- Oignon rouge
- Mini-concombre
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Mayonnaise

+ Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	100	13
Dont sucres (g)	15	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

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

Penne au poulet en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

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




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poulet haché aux épices méditerranéennes

Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	687 /164
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	14,2	3
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	10,8	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,1	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz brun et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien



- Sauce au chili sucrée et épicée
- Fleurettes de chou-fleur
- Gousse d'ail
- Riz brun cuisson rapide
- Épinards
- Carotte
- Oignon rouge
- Mini-concombre
- Mayonnaise

+ Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 /685	399 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4,6	0,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	11	2
Sel (g)	0,7	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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

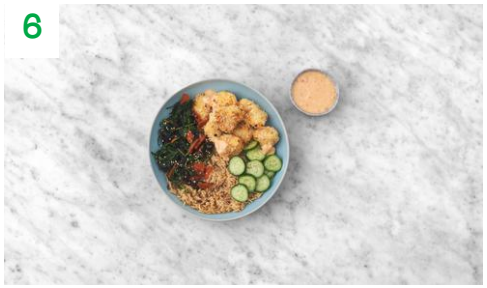
5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

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

Fusilli complets au bœuf haché

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	741 /177
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,5	3,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

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

Nuggets de poulet maison & frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Pomme de terre


Concombre


Crème aigre bio


Paprika en poudre


Chapelure panko


Sauce au chili sucrée et épicée


Aiguillettes de poulet


Tomates prunes

Burrata, Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3155 /754	442 /106
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



Préparer le poulet

- Dans un bol, mélangez la moitié de la crème aigre avec le paprika en poudre et la moutarde. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux uniformes de 3 cm, pour former des nuggets.
- Enrobez-les de sauce à base de crème aigre.

3



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.

4



Paner le poulet

- Versez le panko dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
- Passez-y les nuggets pour les en recouvrir.

5



Frire

- Recouvrez une assiette d'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire/dorer les nuggets 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

Option airfyer : *Arrosez le poulet d'huile et faites-le cuire 8 à 12 minutes à 190°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

6



Servir

- Servez les nuggets maison avec les frites et la salade.
- Accompagnez de sauce au chili sucrée.

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

Penne au bœuf en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido



- Penne
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Origan séché
- Épinards
- Tomate
- Fromage frais aux fines herbes
- Gouda râpé
- Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	759 /182
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,6	3,9
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat. Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Sauce au chili sucrée et épicée


Chapelure panko


Fleurettes de chou-fleur


Gousse d'ail


Riz jasmin


Épinards


Carotte


Oignon rouge


Mini-concombre


Sauce soja


Graines de sésame


Mayonnaise


Filet de poulet, Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	100	13
Dont sucres (g)	15	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

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

Penne au poulet en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

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




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poulet haché aux épices méditerranéennes

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	687 /164
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	14,2	3
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	10,8	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,1	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz brun et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien



- Sauce au chili sucrée et épicée
- Fleurettes de chou-fleur
- Gousse d'ail
- Riz brun cuisson rapide
- Épinards
- Carotte
- Oignon rouge
- Mini-concombre
- Mayonnaise

+ Filet de poulet, Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 /685	399 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4,6	0,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	11	2
Sel (g)	0,7	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.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire.

4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

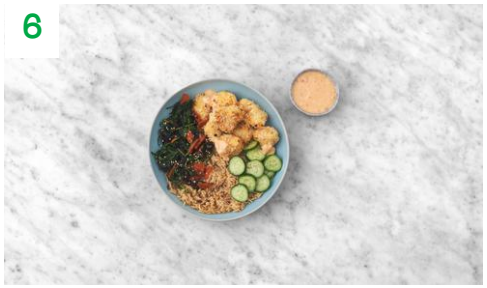
5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre.
- Garnissez des graines de sésame.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

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

Fusilli complets au bœuf haché

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	741 /177
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	18,5	3,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2	0,4

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

+ Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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