Pâtes caprese au prosciutto et à la burrata

pesto rosso et graines de courge

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Pesto rouge


Graines de courge


Basilic frais


Oignon rouge


Fiocchi tricolore


Burrata


Mini-tomates roma


Prosciutto crudo


Hello Buon Appetito

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	187½	375	625	750	1000	1125
Prosciutto crudo* (g)	25	50	75	100	125	150
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
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3678 /879	790 /189
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	11,3	2,4
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	13,9	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

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

2



Préparer les garnitures

- Coupez les tomates en deux. Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.

3



Apprêter

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les tomates, le Hello Buon Appetito et le pesto rosso 3 à 5 minutes.
- Ajoutez les pâtes, puis mélangez bien.
- Versez 1 filet de liquide de cuisson réservé si le tout semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic.

4



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes et déchirez-y le prosciutto.
- Déposez-y la burrata.
- Garnissez du basilic et des graines de courge grillées.

Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa

oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Bœuf haché assaisonné


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortillas

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (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)	3272 /782	632 /151
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	15,3	3
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	16,8	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	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 180°C (voir conseil).
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



Réchauffer les tortillas

- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'oignon avec la moitié des bâtonnets de poivron 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

Le saviez-vous ? *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Bâtonnets végés façon poisson & salade en sauce ravigote

grenailles et mayonnaise à la ciboulette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Demi-grenailles avec peau précuites


Radicchio et laitue romaine


Chou blanc et carotte


Pomme


Mini-concombre


Sauce ravigote


Thym séché


Ciboulette fraîche


Bâtonnets végétaux façon poisson


Graines de tournesol


Raisins secs


Graines de courge

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
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
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3728 /891	570 /136
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	6,8	1
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	26,2	4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, puis salez et poivrez. Ajoutez le thym et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les graines 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

2



Cuire les bâtonnets végés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les bâtonnets végés 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le trognon de la pomme, puis taillez-la en tranches.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la sauce ravigote avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

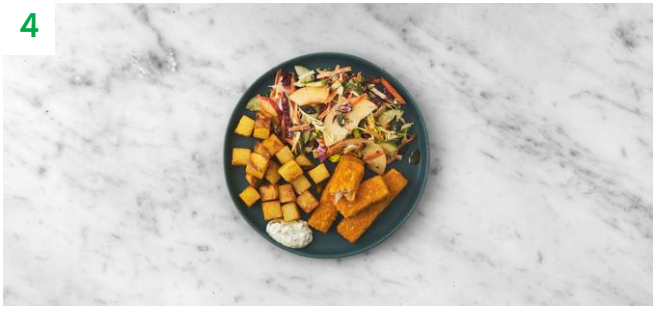
3



Préparer la sauce

- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou aux ciseaux.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la ciboulette et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la salade, le chou et la carotte, le concombre, les raisins secs et la pomme avec la sauce dans le saladier.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez la salade des noix et graines grillées.
- Accompagnez de la mayonnaise à la ciboulette.

Wraps au saumon fumé à chaud & sauce au yaourt citronnée

oignons frits, épinards et tomate

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




Tortillas


Miettes de saumon fumé à chaud


Jeunes pousses d'épinards


Oignons frits


Citron


Tomate


Oignon rouge


Carotte


Yaourt entier bio


Mélange d'herbes à l'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
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Jeunes pousses d'épinards* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 /679	554 /132
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	8	1,6
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	20,2	3,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon et râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et l'assaisonnement ail & fines herbes 4 à 6 minutes (voir Conseil).

Conseil : *Si vous préférez, vous pouvez aussi faire cuire les miettes de saumon ici.*

2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le miel et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Mettez les épinards dans un bol et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez le reste de jus de citron vert, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Parsemez d'oignons frits et accompagnez des quartiers de citron vert.

Bowl au poulet haché façon kung pao

riz, concombre aigre-doux et noix de cajou

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




Riz basmati


Sauce pour wok au gingembre


Huile de sésame


Gousse d'ail


Oignon


Bâtonnets de poivron


Noix de cajou grillées


Concombre


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
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets de poivron* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3255 /778	542 /130
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	5,8	1
Glucides (g)	99	16
Dont sucres (g)	24,3	4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	5
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 à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes en l'émiettant. Réservez-le hors du wok/de la sauteuse.

2



Mariner le concombre

- Dans le même wok/la même sauteuse, faites chauffer 1 autre filet d'huile de tournesol à feu vif et cuire le poivron et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le en remuant de temps en temps.

3



Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube dans un petit bol (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'ail, la sauce pour wok au gingembre, l'huile de sésame, la sauce rouge épicée (de type harissa), la fécule de maïs, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Versez cette sauce dans le wok/sauteuse, puis ajoutez-y aussi le haché. Faites sauter 1 minute.

4



Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le sauté aux légumes et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou.

Pitas au portobello poêlé sauce BBQ & aïoli

poivron pointu et slaw

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien



- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron vert pointu
- Portobello
- Épices pour BBQ
- Persil plat et ciboulette frais
- Chou rouge, blanc et carotte
- Sauce BBQ
- Aïoli
- Graines de tournesol
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Pita
- Mini-grenailles aux épices BBQ

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Nos mini-grenailles sont assaisonnées entre-autres de paprika fumé. Délicieuses et prêtes en un clin d'œil, elles deviendront vite un incoutournable !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mini-grenailles aux épices BBQ* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4117 /984	568 /136
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	12,5	1,7
Glucides (g)	104	14
Dont sucres (g)	17,7	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 5 à 7 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce BBQ avec, le miel, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).

Conseil : *ajoutez éventuellement de la sauce rouge épicée (de type harissa).*

2



Couper les légumes

- Enfournez-y les pitas 4 à 6 minutes, ou passez-les au grille-pain si vous le préférez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles.
- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Coupez le portobello en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites-le cuire/dorer uniformément 2 à 3 minutes dans la grande poêle.

3



Préparer le slaw

- Ajoutez 1 noix de beurre, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), l'ail, le poivron pointu et l'oignon. Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches. Réservez-en la moitié et mettez le reste dans un bol.
- Ajoutez-y la carotte et le chou, les graines de tournesol, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Mélangez, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Retirez la grande poêle du feu et incorporez la sauce BBQ au portobello.
- Ouvrez les pitas au couteau. Étalez-y un peu d'aïoli à votre convenance, puis garnissez-les d'un peu de slaw et de portobello.
- Servez le reste à côté des pitas sur les assiettes. Garnissez des herbes fraîches réservées.
- Accompagnez des pommes de terre et du reste d'aïoli.

Spaghetti crémeux au bœuf haché à la harissa

épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


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
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Cubes de tomate à l'ail et oignon (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	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3100 /741	553 /132
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	13,8	2,5
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	18,7	3,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,9	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

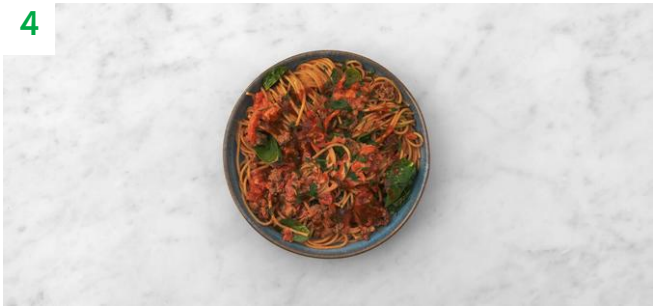
3



Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Doritos Loaded | garnis de bœuf haché & cheddar

haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Oignon rouge


Poivron


Mini-tomates roma


Passata


Cheddar râpé


Citron vert


Coriandre fraîche


Bœuf haché assaisonné


Haricots noirs


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chips de maïs (g)	50	100	170	200	270	300
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3473 /830	594 /142
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	16,7	2,9
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	18,4	3,1
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,1	0,5

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 en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

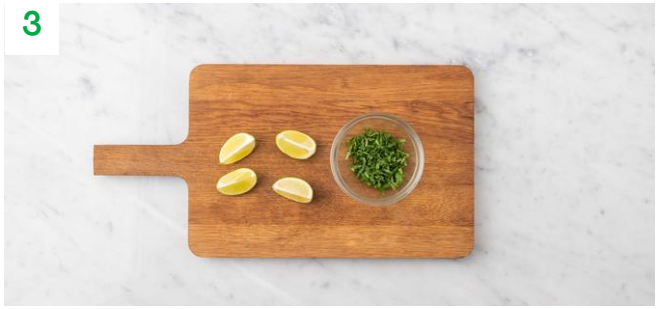
2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Wok de poulet à cambodgienne & nouilles udon

œuf au plat, sauce asiatique et chou pointu

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Nouilles udon fraîches


Émincés de cuisse de poulet


Sauce de poisson


Sauce asiatique douce


Oignon nouveau


Chou pointu émincé


Œuf


Carotte jaune

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	456 /109
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	7,3	1,3
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	9,9	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	5,4	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez finement l'oignon nouveau et réservez un peu de la partie verte pour l'utiliser plus tard comme garniture.
- Râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon nouveau 1 minute.

2



Cuire le poulet

- Ajoutez le poulet et la carotte et faites-les sauter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la sauce asiatique douce, la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

3



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- Déglacez le wok avec 1 filet d'eau, puis ajoutez les nouilles, le chou et le mélange de sauces.
- Mélangez bien et faites sauter le tout 1 minute à feu vif.

4



Servir

- Servez le wok dans des assiettes creuses et déposez l'œuf au plat dessus.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau réservée et arrosez de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

Filet de poulet et riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Riz jasmin


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes


Épices italiennes

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Cette recette rapide est inspirée de la cuisine italienne, et plus particulièrement du risotto. J'y utilise du riz jasmin, naturellement plus collant et plus rapide à cuire que le riz pour risotto. Vous le faites cuire dans la crème, pour une texture délicieusement onctueuse. »

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (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
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)	3510 /839	494 /118
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	15,5	2,2
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2

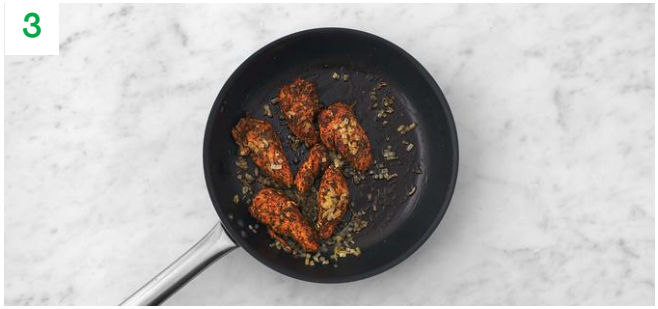


Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en 3 lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec l'oignon 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Cuisiné en 5 min. : Boulettes de poulet & purée de pommes de terre

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido




Purée de pommes de terre à réchauffer au micro-ondes


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes


Spaghetti de courgette


Demi-glace


Basilic frais


Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Purée de pommes de terre à réchauffer au micro-ondes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Spaghetti de courgette* (g)	100	200	300	400	500	600
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2531 /605	488 /117
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	9,2	1,8
Glucides (g)	56	11
Dont sucres (g)	14,9	2,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	4,3	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Percez l'emballage en plusieurs endroits à l'aide d'un couteau, puis enfournez la purée de pommes de terre 4 minutes au micro-ondes à 900 w.

2



Cuire les boulettes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire les boulettes 3 minutes en les divisant en quatre à l'aide d'une spatule pendant la cuisson.

3



Apprêter

- Ajoutez les spaghetti de courgette et prolongez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, déchirez ou hachez grossièrement le basilic.
- Déglacez la poêle avec 1 filet d'eau, puis ajoutez la demi-glace et la sauce soja sucrée. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez la purée de pommes de terre dans des assiettes creuses accompagnée du reste des préparations.
- Nappez de demi-glace, s'il en reste dans la poêle.
- Parsemez de basilic et d'oignons frits.

Cuisiné en 5 min. : Nouilles au poulet « char siu »

frais et savoureux en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido

Pour bien commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire. À vos fourneaux !



- Pâte char siu
- Spaghetti de courgette
- Bâtonnets de poivron
- Coriandre fraîche
- Cacahuètes salées
- Poulet haché épicé à l'orientale
- Nouilles complètes

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! La pâte de char siu est un condiment chinois. Elle est délicieusement sucrée, savoureuse et légèrement épicée. Parfaite pour une sauce ou une marinade riche et brillante !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte char siu (g)	40	75	115	150	190	225
Spaghetti de courgette* (g)	100	200	300	400	500	600
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975 /711	715 /171
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	3,8	0,9
Glucides (g)	99	24
Dont sucres (g)	16,3	3,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	3,6	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les nouilles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes, en l'émiettant.

2



Cuire les nouilles

- Ajoutez les lanières de poivron, les spaghetti de courgette, la pâte *char siu* et la sauce soja. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, versez l'eau bouillante dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 4 minutes.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les à la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, hâchez grossièrement la coriandre.

4



Servir

- Servez les nouilles dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.

Recette culte : cheeseburger & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Burger Meatier


Tomate


Oignon rouge


Guacamole


Cheddar râpé


Maïs conserve


Chips de maïs


Pain à burger aux graines de sésame


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3845 /919	834 /199
Lipides total (g)	53	11
Dont saturés (g)	17,1	3,7
Glucides (g)	72	16
Dont sucres (g)	15,1	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	3,8	0,8

Allergènes

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

1



Cuire le burger

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

2



Préparer le dip à l'avocat

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

3



Préparer les chips de tortilla

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

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

4



Servir

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

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

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 à 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.

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

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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.

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

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	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.

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
- Carotte jaune

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	17	2
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	19,7	2,4
Fibres (g)	30	4
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer le dahl

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

3



Ajouter les lentilles

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

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.

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

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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.

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


Mozzarella râpée


Lait demi-écrémé bio


Basilic frais


Hello Buon Appetito

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
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
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	16,8	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.

Traybake de saumon & tapenade maison

tomates séchées, basilic, citron et pommes de terre

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Pomme de terre


Courgette


Brocoli


Mélange d'herbes à l'ail


Tomates séchées


Gousse d'ail


Basilic frais


Filet de saumon


Citron

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (ml)	25	45	60	90	105	135
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 /755	493 /118
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	9,7	1,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	4
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.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre.
- Coupez la courgette et les pommes de terre en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.

2



Rôtir les légumes

- Mettez les pommes de terre et les légumes dans un bol et parsemez du mélange ail & fines herbes.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 15 à 20 minutes.

3



Préparer la tapenade

- Épluchez l'ail et prélevez le zeste du citron.
- Hâchez grossièrement le basilic et réservez la moitié des feuilles pour plus tard, pour la garniture.
- Mettez les tomates séchées dans un bol profond ou dans la cuve d'un robot, avec l'ail, l'huile d'olive, le basilic et autant de zeste de citron que vous le souhaitez.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer le poisson

- Coupez le citron en rondelles.
- Épongez le poisson avec un essuie-tout, puis salez et poivrez-le.
- Recouvrez le poisson de la moitié de la tapenade de tomate séchée, puis déposez des rondelles de citron par-dessus.

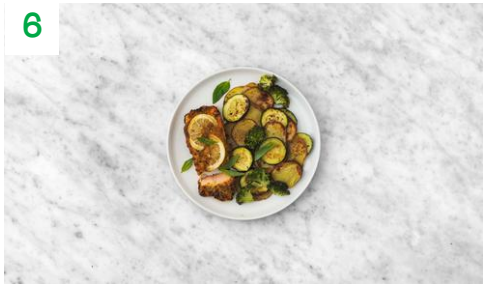
5



Apprêter

- Retirez la plaque de cuisson du four.
- Déposez de petites cuillerées de tapenade de tomate séchée sur les légumes, puis mélangez délicatement.
- Déposez le poisson sur les légumes.
- Enfournez et poursuivez la cuisson 7 minutes ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits.

6



Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez des feuilles de basilic réservées.

Smashed tacos au butter chicken

coriandre, citron vert et salade de concombre

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Poulet haché épicé à l'orientale


Mini-tortilla


Garam masala


Oignon


Oignon rouge


Gousse d'ail


Gingembre frais


Graines de cumin moulues


Passata


Crème liquide


Coriandre fraîche


Concombre


Citron vert


Tomates prunes

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	444 /106
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	12,7	2
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	19,6	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,2	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°.
- Émincez l'oignon jaune. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Effeuillez la coriandre, puis émincez finement les tiges et hachez grossièrement les feuilles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le gingembre et les tiges de coriandre 1 minute.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez la moitié des deux épices sèches, puis laissez cuire encore 1 minute. Incorporez la passata, la crème et le sucre. Salez et poivrez, puis laissez mijoter jusqu'au moment de servir.
- Formez de fins rubans de concombre à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon rouge en rondelles.
- Prélevez le zeste du citron vert, pressez la moitié et coupez le reste en quartiers.

3



Préparer la salade

- Dans un bol, mélangez le concombre, la tomate, l'oignon rouge, le jus de citron vert et les feuilles de coriandre avec un peu de zeste de citron vert et du sel, à votre convenance.
- Mettez le haché, l'oignon jaune et le reste des épices sèches dans un bol.
- Salez et poivrez, puis malaxez bien.
- Divisez le haché en 3 boulettes par personne, puis déposez-les sur les tortillas.

4



Préparer les tacos

- Pressez fermement pour aplatir le haché le plus possible, en laissant une bordure de 1 cm.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le haché soit cuit.
- Arrosez les *smashed tacos* de sauce au curry et déposez-y la moitié de la salade.
- Accompagnez des quartiers de citron vert et du reste de la salade.

Comme chez Mamie : Moules frites

citron, poireau & persil frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme

IMPORTANT : jetez les moules qui ne s'ouvrent pas à la cuisson. Attention aux bords tranchants et/ou aux coquilles cassées !



- Pomme de terre
- Moules précuites
- Gousse d'ail
- Oignon
- Poireau
- Carotte
- Persil plat frais
- Crème liquide
- Citron

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Délicieuses, nos moules écossaises sont élevées sur la côte ouest et dans les eaux des îles Shetland.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Moules précuites* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 /771	374 /89
Lipides total (g)	39	4
Dont saturés (g)	12,1	1,4
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	17,6	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Préparez le bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en frites d'1 cm d'épaisseur maximum.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez le poireau en fines demi-rondelles et détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'ail, l'oignon, le poireau et la carotte 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



Ajouter les moules

- Déglacez la sauteuse avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les moules, la crème, le bouillon et la moitié du jus de citron.
- Mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à couvert, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, hachez le persil.
- Retirez les moules du feu et incorporez la moitié du persil.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de jus de citron.
- Servez le tout dans des assiettes. Accompagnez de la mayonnaise et des quartiers de citron.
- Enfin, parsemez du reste de persil.

Gratin de lentilles aux légumes

salade de mâche et graines de courge

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien




Pommes de terre en rondelles


Lentilles


Poireau


Carotte


Concentré de tomate


Sauce soja


Crème liquide


Mélange belge d'épices pour viande hachée


Mâche


Graines de courge


Tomates prunes


Emmental râpé

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Pommes de terre en rondelles* (g)	100	200	300	400	500	600
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	30	60	100	120	160	180
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Emmental râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 /771	505 /121
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	16,8	2,6
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	26,3	4,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,8	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.
- Disposez les rondelles de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Enfournez-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*; elles finiront de cuire plus tard.
- Pendant ce temps, égouttez et rincez les lentilles. Coupez la carotte en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Coupez le poireau en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau et la carotte 4 à 6 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les lentilles, le concentré de tomate et la moitié des épices belges (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée ! Dosez progressivement à votre convenance.). Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez avec la sauce soja, puis incorporez-y la moutarde et le sucre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la crème et le reste d'épices belges. Poivrez à votre goût.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.*

4



Former le gratin

- Transférez le mélange aux lentilles dans un plat à four, puis disposez-y les rondelles de pommes de terre.
- Versez la sauce crémeuse sur le tout et enfournez 20 minutes.
- Saupoudrez de fromage râpé et laissez gratiner 5 minutes.

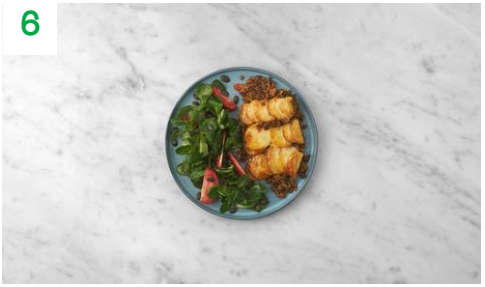
5



Préparer la salade

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter.
- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans un saladier, mélangez le miel avec le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche et la tomate, mélangez, puis garnissez des graines de courge.

6



Servir

- Laissez refroidir un peu le gratin.
- Servez-le sur les assiettes avec la salade à côté.

Sushi tostadas au thon, avocat & furikake

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Riz à sushi


Mini-tortilla


Thon au naturel


Furikake


Avocat


Mini-concombre


Maïs conserve


Carotte


Sauce asiatique douce


Ponzu


Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	213¾	285	353¾	425
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Graines de sésame (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (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)	4301 /1028	580 /139
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	6,4	0,9
Glucides (g)	137	18
Dont sucres (g)	16,4	2,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	5,3	0,7

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez à ébullition l'eau pour le riz dans une casserole (voir tableau des ingrédients) et faites-le cuire 12 à 15 minutes.
- Éteignez le feu puis incorporez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Réservez à couvert, jusqu'au moment de servir.

2



Mariner les légumes

- Râpez ou émincez finement la carotte.
- Coupez le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez la carotte avec le concombre, les graines de sésame et le ponzu. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

3



Préparer le thon

- Égouttez le thon et le maïs.
- Dans un bol, mélangez la sauce asiatique avec la mayonnaise.
- Dans un autre bol, mélangez le thon avec 1/4 de la sauce à la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez le noyau et la peau, puis détaillez la chair en lamelles.

4



Servir

- Incorporez un peu de sauce soja à votre convenance dans le riz à sushi.
- Servez les tortillas craquantes sur des assiettes, puis ajoutez les garnitures.
- Arrosez du reste de sauce à la mayonnaise.
- Enfin, parsemez de furikake.

Döner maison au bœuf, salade au sumac & herbes fraîches

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Pain plat libanais


Bœuf haché assaisonné


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concentré de tomate


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Radicchio et laitue iceberg


Mini-concombre


Tomate


Sumac


Graines de cumin moulues

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	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
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)	3812 /911	618 /148
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	10,8	1,8
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	22,9	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en dés. Émincez la moitié de l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le concombre et le sucre.
- Dans un autre bol, mélangez l'oignon avec la tomate et le sumac.
- Salez et poivrez les deux à votre goût, puis réservez-les en remuant de temps en temps.

2



Émincer les légumes

- Coupez grossièrement le poivron, l'ail, le persil et le reste d'oignon.
- Mettez-les tous les quatre dans un bol profond et arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le concentré de tomate, le cumin et les épices du Moyen-Orient (voir Conseil).
- Mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Conseil : *si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*

3



Préparer le döner

- Mettez cette sauce dans un bol, puis ajoutez-y le haché.
- Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.
- Étalez une couche uniforme de préparation à la viande sur chaque pain plat et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la menthe et 1 filet d'eau à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le döner maison de salade, de concombre et de salade au sumac.
- Nappez de la sauce aux herbes, puis roulez le döner et servez-le.

Bao buns aux crevettes acidulées

slaw de brocoli, sauce asiatique et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Pain bao


Crevettes


Gousse d'ail


Piment rouge


Oignon rouge


Poivron


Orange


Brocoli


Sauce asiatique douce

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (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
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Fécule de maïs [ou farine] (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)	2987 /714	467 /112
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,1	0,3
Glucides (g)	105	16
Dont sucres (g)	34,3	5,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,1	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 le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en fins bâtonnets.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, 1 pincée de sel et les bâtonnets de brocoli. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les fleurettes de brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

2



Couper les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis coupez-le en fines rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Prélevez le zeste de l'orange, puis pressez-la. Mélangez le jus d'orange avec la fécule de maïs et le miel.
- Enfournez les bao buns 4 à 5 minutes.

3



Cuire les crevettes

- 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. Faites-y cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées, puis réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon, le poivron et la moitié du piment rouge 5 à 6 minutes.

4



Servir

- Transférez les crevettes, le mélange de fécule de maïs et d'orange et la sauce asiatique dans la poêle. Poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.
- Ouvrez délicatement les bao buns, puis garnissez-les des crevettes à l'orange, des légumes sautés et du slaw de brocoli.
- Parsemez du zeste d'orange et du reste de piment rouge à votre convenance.
- Accompagnez des fleurettes de brocoli.

EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce porc sauté et riz à la coco

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Riz jasmin
- Poitrine de porc laquée
- Lait de coco
- Oignon rouge
- Piment rouge
- Poivron vert pointu
- Carotte
- Mangue
- Sauce au chili sucrée et épicée
- Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4176 /998	555 /133
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	27,1	3,6
Glucides (g)	98	13
Dont sucres (g)	31,3	4,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	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

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Cuire la poitrine de porc

- Coupez la poitrine de porc en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de porc avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au porc ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du porc sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

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

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.



- Riz long grain
- Patate douce
- Pois chiches
- Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge
- Oignon
- Aubergine
- Carotte
- Citron vert
- Coriandre fraîche
- Lait de coco
- Sauce à la cacahuète
- Épices de curry jaune
- Cacahuètes salées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Pois chiches (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce à la cacahuète* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (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)	4163 /995	530 /127
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	17,9	2,3
Glucides (g)	121	15
Dont sucres (g)	28,8	3,7
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	23	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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 11 minutes. Égouttez et réservez (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et égouttez les pois chiches.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en petits dés.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez seulement la moitié du riz. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

3



Cuire l'aubergine

- Ajoutez les pois chiches à la sauteuse, puis laissez mijoter 12 minutes à couvert.
- Coupez l'aubergine en petits dés et transférez-les dans un bol. Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 8 à 9 minutes.
- Mélangez-y le reste de la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec la patate douce, la carotte, les épices de curry jaune et le mélange d'ail, gingembre et piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, le lait de coco, le bouillon et la moitié de la sauce soja sucrée. Portez à ébullition.

4



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers. Hachez grossièrement les cacahuètes et la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry et l'aubergine.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Focus sport : Filet de pangasius, riz & haricots verts

avec minimum 50 g de protéine par personne

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



- Filet de pangasius
- Riz basmati
- Haricots verts
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Piment rouge
- Basilic thaï frais
- Sauce Worcestershire
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Ketjap
- Cacahuètes non salées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 pangasius* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce Worcestershire (g)	3¾	7½	11¼	15	18¾	22½
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap (g)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes non salées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Fécule de maïs [ou farine] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3293 /787	433 /103
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	15,6	2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	52	7
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts.
- Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 pincée de sel, couvrez, puis portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 6 à 8 minutes.
- Égouttez et réservez.

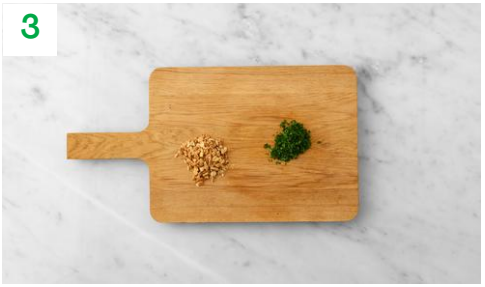
2



Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients). Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis retirez-le du feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Épépinez le piment rouge et détaillez-le en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) avec la sauce soja, le ketjap, la sauce Worcestershire, le sucre et la fécule de maïs.
- Salez et poivrez.
- Hachez grossièrement le basilic thaï et les cacahuètes.

4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'ail, l'oignon, les haricots verts et la moitié du piment rouge 2 à 3 minutes. Ensuite, déglacez avec la préparation à base de ketjap.
- Ajoutez les 2/3 du basilic thaï et laissez mijoter 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.

5



Cuire le poisson

- Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec un peu de sel et de poivre.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis passez-le dans la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Garnissez de cacahuètes, du reste de piment rouge et de basilic thaï.

Focus sport : Poulet XL à l'emmental fondant

avec 50 g de protéines minimum par personne

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



- Pomme de terre
- Emmental râpé
- Oignon
- Chicorée découpée
- Filet de poulet aux épices méditerrannéenes
- Chutney de cranberries
- Graines de tournesol

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 !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Emmental râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chicorée découpée* (g)	150	300	500	600	800	900
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	1	1	1	2	2
Moutarde (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3100 /741	410 /98
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	7,6	1
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	23,5	3,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	60	8
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Incisez le poulet sur le côté pour l'ouvrir en portefeuille, puis recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé. Aplatissez-le à l'aide du fond d'une casserole.
- Badigeonnez l'intérieur des 2/3 de la moutarde, puis farcissez-le de fromage. Salez et poivrez.
- Mettez-le dans un plat à four et enfournez 17 à 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

2



Cuire les pommes de terre

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Mettez la chicorée dans une passoire et égouttez les pommes de terre directement dessus. Pressez ensuite l'excédent d'eau avec le dos d'une cuillère.

3



Griller les graines de tournesol

- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les graines de tournesol. Réservez les ensuite hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et 1 filet d'eau.

4



Servir

- Incorporez le chutney de cranberries et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.
- Écrasez les pommes de terre avec la chicorée, le reste de la moutarde et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout sur des assiettes et nappez de sauce aux cranberries.
- Enfin, garnissez de graines de tournesol.

Steak de cerf & sauce balsamique à la fraise

panais et carotte violette, noisettes et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min. Premium



- Steak de cerf
- Sauce à la fraise
- Pomme de terre
- Crème fraîche épaisse
- Oignon rouge
- Carotte violette
- Panais
- Orange
- Persil plat, coriandre et origan frais
- Romarin frais
- Noisettes grillées

Babette, créatrice culinaire : « Pour cette recette, j'ai choisi une sauce balsamique à la fraise. À la fois sucrée, grâce à la confiture de fraise, et corsée, grâce au vinaigre balsamique, je la combine aujourd'hui avec un steak de cerf, une pièce de viande de grande qualité ! »

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte violette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat, coriandre et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	2	3	4	6	7	9
Huile d'olive vierge extra (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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4431 /1059	580 /139
Lipides total (g)	62	8
Dont saturés (g)	20,7	2,7
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	30,1	3,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,4	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 le panais, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez la carotte en 4 dans la longueur. Déposez-la sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 10 à 15 minutes.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins. Ciselez finement les aiguilles.

2



Rôtir le panais

- Pendant ce temps, coupez le panais en 6 dans la longueur, puis faites-le cuire 3 à 4 minutes dans la casserole.
- Déposez-le ensuite sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Réservez la casserole d'eau pour l'étape suivante.
- Arrosez le panais d'huile d'olive et de miel, puis dispersez-y la moitié du romarin.
- Salez et poivrez, puis renfournez 15 minutes.

3



Cuire les pommes de terre

- Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole utilisée pour le panais avec 1 pincée de sel. Faites cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 2 minutes de chaque côté.

4



Préparer la sauce

- Émincez l'oignon. Prélevez le zeste de l'orange. Pressez l'orange.
- Poivrez le steak, puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon et le reste de romarin 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Baissez le feu, puis ajoutez la sauce à la fraise, la moitié du vinaigre balsamique blanc et 30 ml de jus d'orange. Salez, poivrez, puis mélangez bien et laissez mijoter à petit bouillon.

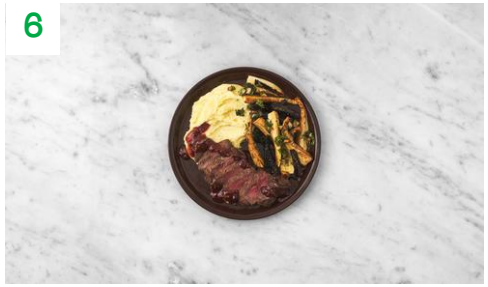
5



Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre balsamique blanc et 1/2 cc de zeste d'orange par personne. Salez et poivrez.
- Écrasez les pommes de terre en purée avec la crème fraîche, la moutarde et 1 filet d'eau de cuisson à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez 1 noix de beurre à la sauce à la fraise puis retirez du feu.

6



Servir

- Concassez grossièrement les cacahuètes. Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez la purée de pommes de terre sur les assiettes. Déposez-y le steak et les légumes rôtis.
- Arrosez le steak de sauce à la fraise.
- Garnissez les légumes de vinaigrette aux herbes et des noisettes.

Pain de viande à la mozzarella & orecchiette crémeuses

poivrons mijotés, brocoli rôti et pesto

Durée de préparation: 55 - 65 min. Premium




Gousse d'ail


Oignon rouge


Basilic frais


Chapelure panko


Mozzarella


Poivron


Brocoli


Haché de porc et bœuf aux épices italiennes


Poivron rouge pointu


Crème liquide


Orecchiette


Fromage à l'italienne râpé


Pesto


Hello Buon Appetito

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Oignon rouge (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	150	300	450	600	750	900
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage à l'italienne râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (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)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6180 /1477	803 /192
Lipides total (g)	86	11
Dont saturés (g)	33,2	4,3
Glucides (g)	101	13
Dont sucres (g)	18,9	2,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	68	9
Sel (g)	3,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon très finement.
- Ciselez les feuilles de basilic en lanières.
- Dans un bol, mélangez le haché avec le lait, le panko, l'oignon, le Hello Buon Appetito, 1 pincée de sel et la moitié de l'ail et du basilic.

2



Préparer le pain de viande

- Étalez le mélange de haché, placez la boule de mozzarella au centre, puis repliez la viande hachée tout autour.
- Formez une boule plate et veillez à ce qu'il n'y ait pas d'ouverture.
- Transférez dans un plat à four, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Recouvrez-le d'une feuille d'aluminium. Enfournez 25 minutes.
- Retirez la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes.

3



Faire mijoter les poivrons

- Pendant ce temps, coupez les poivrons en lanières.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-doux.
- Faites-y mijoter les poivrons avec le vinaigre balsamique blanc 10 à 12 minutes, à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4



Rôtir le brocoli

- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Transférez le brocoli et le reste d'ail sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Mélangez, puis enfournez 10 à 12 minutes.

5



Apprêter les pâtes

- Entre-temps, incorporez le pesto, la crème et la moitié du fromage râpé aux pâtes.
- Laissez mijoter doucement 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.

6



Servir

- Servez le pain de viande sur un plat. Saupoudrez-y le reste de fromage râpé.
- Servez les pâtes, le brocoli et les poivrons mijotés dans des plats à service séparés.
- Garnissez les poivrons du reste de basilic.

Cheeseburger à l'italienne

frites, pesto et Parmigiano Reggiano

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium



- Burger de veau
- Ciabatta blanche
- Épices italiennes
- Mozzarella
- Frites allumettes
- Parmigiano Reggiano AOP
- Courgette
- Tomates prunes
- Oignon rouge
- Pesto rouge

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 veau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Frites allumettes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6586 /1574	781 /187
Lipides total (g)	99	12
Dont saturés (g)	30,3	3,6
Glucides (g)	114	14
Dont sucres (g)	14,3	1,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	53	6
Sel (g)	3,1	0,4

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.
- Dispersez les frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et la courgette en fines rondelles.
- Taillez la moitié de la tomate et de la mozzarella en rondelles et coupez le reste en dés.

2



Cuire le burger

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le burger et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retournez-le et déposez-y les rondelles de mozzarella.
- Salez, poivrez, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Réservez le burger hors de la poêle.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le sucre et la moitié du vinaigre balsamique à l'oignon.
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

4



Préparer la courgette

- Dans un petit bol, mélangez les épices italiennes avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Disposez la courgette sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-la avec la moitié de l'huile assaisonnée. Salez et poivrez.
- Ouvrez la ciabatta puis badigeonnez-en les faces tranchées du reste d'huile assaisonnée. Enfournez la courgette et le pain 5 à 6 minutes.

5



Composer le cheesburger

- Déposez un peu de courgette sur la moitié inférieure de la ciabatta, puis ajoutez-y les rondelles de tomate, le burger au fromage, l'oignon cuit et le pesto.
- Ajoutez le reste de courgette et les dés de tomate et de mozzarella au saladier, puis mélangez bien.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes. Râpez-y le Parmigiano Reggiano. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez le buger et la salade à côté.
- Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Filet mignon & curry vert à la thaïlandaise

aubergine, piment et oignon nouveau

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




Riz long grain


Oignon nouveau


Lait de coco


Gousse d'ail


Gingembre frais


Sauce de poisson


Piment rouge


Aubergine


Poivron rouge pointu


Épices de curry vert


Filet mignon de bœuf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon de bœuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Fécule de maïs [ou farine] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (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)	3155 /754	527 /126
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	19,5	3,3
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	10,8	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.

2



Couper les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez la partie verte pour la garniture.
- Coupez l'aubergine en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- Détaillez le poivron pointu en rondelles.

3



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'ail avec le gingembre et la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les épices de curry, le poivron pointu, l'aubergine, le lait de coco, le bouillon et la fécule de maïs.
- Couvrez, puis faites cuire à feu doux 6 à 8 minutes.

4



Ajouter les aromates

- Épépinez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis émincez-le en fines rondelles.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc et la sauce de poisson (attention au sel ! Goûtez et dosez progressivement.) au curry. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Goûtez le curry et ajoutez-y du piment rouge à votre convenance.
- Salez et/ou poivrez à votre goût.

5



Cuire le filet mignon

- Épongez le filet mignon avec de l'essuie-tout, puis salez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire le filet mignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Juste avant de servir, coupez la viande en tranches, à contre-fil.

6



Servir

- Servez le riz et le curry à côté sur les assiettes.
- Disposez la viande sur le curry.
- Garnissez éventuellement le riz de piment rouge s'il en reste.
- Garnissez la viande de la partie verte de l'oignon nouveau réservée.

Enchiladas au poulet & nachos au fromage

guacamole, salsa de tomate et crème aigre

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




Maïs conserve


Oignon rouge


Poulet haché aux épices mexicaines


Passata


Tortilla au blé complet


Tomate


Crème aigre bio


Guacamole


Cheddar râpé


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3874 /926	662 /158
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	17,6	3
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	17,1	2,9
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez le maïs. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le maïs avec la moitié de l'oignon 1 minute.
- Ajoutez le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Faites cuire 4 à 5 minutes en émiettant.
- Ajoutez la passata et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.

2



Préparer les enchiladas

- Garnissez les tortillas du mélange à base de viande et passata. Enroulez-les et disposez-les dans un plat à four.
- Parsemez de la moitié du fromage, puis enfournez 5 à 10 minutes.
- Mettez les chips de tortillas dans un autre plat à four et parsemez-les du reste de fromage.
- Enfournez-les 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

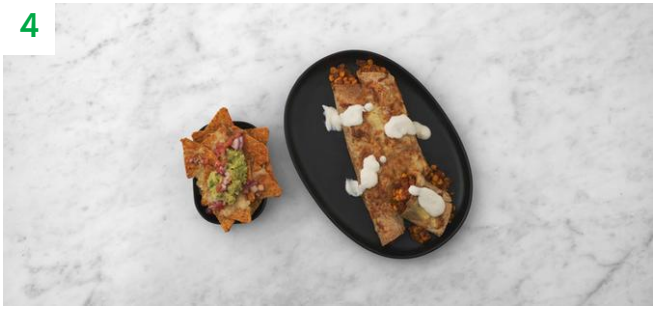
3



Préparer la salsa de tomate

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

4



Servir

- Servez les enchiladas avec la crème aigre.
- Garnissez les nachos de salsa de tomate et de guacamole.

Pangasius, nouilles coco, cacahuètes & huile pimentée

sauce au curry jaune, pak-choï et coriandre

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




Brocoli Bimi


Filet de pangasius


Nouilles udon fraîches


Pak-choï


Lait de coco


Coriandre fraîche


Purée de gingembre


Gousse d'ail


Citron vert


Oignon


Pâte de curry jaune


Épices de curry jaune


Paprika fumé en poudre


Huile de chili


Cacahuètes salées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	60	120	180	240	300	360
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pâte de curry jaune* (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de chili (ml)	4	8	12	16	20	24
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Poivre et sel	à votre goût					
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	372 /89
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	12,8	1,4
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	9,6	1,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	2,9	0,3

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez les broccolini en deux dans la longueur, puis faites-les cuire 3 à 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.
- Retirez la base du pak-choï, puis émincez finement les feuilles et les tiges en veillant à les garder séparées.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et les tiges émincées du pak-choï 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la purée de gingembre, la pâte de curry et les épices de curry, puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu doux.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Saupoudrez de paprika fumé, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les nouilles et les feuilles de pak-choï émincées au curry. Laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le zeste de citron vert et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles sur les assiettes. Déposez-y les broccolini et le poisson.
- Garnissez de la coriandre et des cacahuètes.
- Arrosez d'huile pimentée (attention: ça pique! Dosez à votre goût). Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Soupe de nouilles aux crevettes façon laksa

bouillon à la coco, basilic thaï, courgette et citronnelle fraîche

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




Crevettes


Nouilles udon fraîches


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Oignon nouveau


Carotte


Courgette


Germes de soja


Citron vert


Basilic thaï frais


Citronnelle fraîche


Épices de curry vert


Lait de coco


Graines de coriandre moulues

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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)	120	240	360	480	600	720
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Graines de coriandre moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2552 /610	312 /75
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	20,3	2,5
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	12,8	1,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.
- Formez des fins rubans de carotte à l'aide d'un l'éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Coupez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Talez ou percez la citronnelle en 3 endroits.

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

2



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange d'ail, de gingembre et de piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la partie blanche de l'oignon nouveau, la courgette, la citronnelle, les épices de curry vert et la coriandre moulue 1 minute.
- Versez-y le lait de coco et le bouillon, puis portez à ébullition.

3



Ajouter les crevettes

- Ajoutez-y les crevettes, puis couvrez et laissez cuire 4 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les nouilles, les pousses de soja et la carotte. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Baissez le feu. Retirez la citronnelle. Goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre convenance.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 4. Ciselez finement le basilic thaï.
- Servez la soupe dans des grands bols ou des assiettes creuses, puis pressez-y 1 quartier de citron vert par portion.
- Garnissez du basilic thaï et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Mijoté de poulet en sauce au poivron & persil

riz, épices BBQ et épices italiennes

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




Riz brun cuisson rapide


Émincés de poulet aux épices kebab


Poivron


Oignon


Épices pour BBQ


Passata


Crème liquide


Persil plat frais


Sauce au poivron grillé


Poivron vert pointu


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	120	240	360	480	600	720
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 /757	550 /131
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	10,2	1,8
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	19	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 11 minutes. Égouttez et réservez.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et tous les poivrons en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet, les poivrons et l'oignon 7 à 8 minutes.

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

2



Préparer la sauce

- Ajoutez les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les épices italiennes à la sauteuse, puis mélangez bien.
- Incorporez la passata et la crème, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Ajoutez le miel au mijoté, puis goûtez et assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses. Disposez le mijoté à côté.
- Arrosez de sauce aux poivrons rôtis.
- Garnissez du persil.

« Steak » de chou-fleur en sauce crémeuse au bleu

champignons, câpres, grenailles et chicon en salade

Durée de préparation: 35 - 45 min. Premium Végétarien




Grenailles


Romarin frais


Gousse d'ail


Chou-fleur


Champignons blonds


Câpres


Chicon


Pomme


Roquette et mâche


Raisins secs


Ciboulette fraîche


Crème fraîche liquide


Dés de fromage bleu


Noix concassées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou-fleur* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Champignons blonds* (g)	125	250	400	400	650	650
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Chicon* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Dés de fromage bleu* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4962 /1186	466 /111
Lipides total (g)	81	8
Dont saturés (g)	40,4	3,8
Glucides (g)	73	7
Dont sucres (g)	26,9	2,5
Fibres (g)	23	2
Protéines (g)	32	3
Sel (g)	2,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Ciselez finement le romarin et parsemez-en la moitié sur les grenailles.
- Salez, poivrez, mélangez bien, puis enfournez 25 à 30 minutes.

2



Cuire les « steaks » de chou-fleur

- Tranchez 1 « steak » de chou-fleur par personne depuis le centre du chou-fleur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif et saisissez-y les « steaks » de chou-fleur 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Transférez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 20 à 25 minutes.

3



Cuire les légumes

- Coupez le reste du chou-fleur en petits morceaux.
- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour le chou-fleur. Faites-y cuire les champignons 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les câpres et les morceaux de chou-fleur, puis faites cuire 12 à 15 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.

4



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans une casserole, mélangez la crème avec le fromage bleu, l'ail et le reste de romarin.
- Faites cuire la sauce 6 à 8 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.
- Déposez les noix à côté des grenailles sur la plaque de cuisson 5 minutes avant la fin de leur cuisson.

5



Préparer la salade

- Émincez finement le chicon. Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Hachez grossièrement les raisins secs.
- Dans un saladier, mélangez le chicon avec la pomme, les raisins secs, la salade ainsi qu'un peu de miel et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez.
- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou à l'aide de ciseaux.

6



Servir

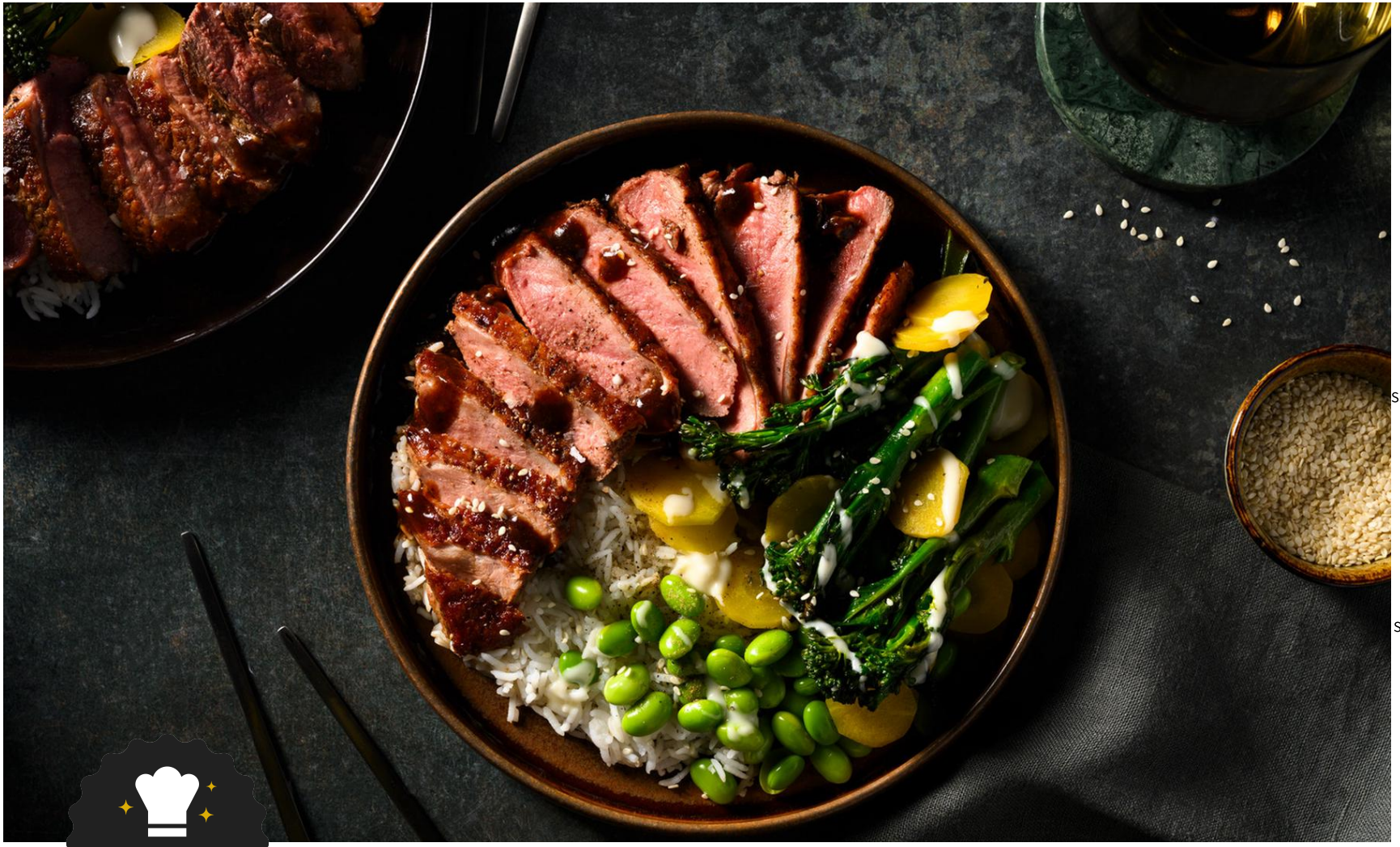
- Servez les « steaks » de chou-fleur sur les assiettes. Versez-y la sauce au fromage.
- Déposez les légumes à côté. Garnissez de la ciboulette.
- Accompagnez des grenailles et de la salade.
- Garnissez la salade des noix.

Canard en sauce hoisin à l'ail noir & edamame

riz, broccolini, mayo miel-gingembre & graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium

Les fèves de soja de cette recette sont ultra-fraîches et leur durée de conservation est courte. Veillez à cuisiner cette recette dans les 2 jours suivant la réception de votre box. À vos fourchettes !



- Magret de canard
- Riz jasmin
- Brocoli Bimi
- Carotte jaune
- Fèves de soja
- Hello umami
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Sauce hoisin
- Marinade à l'ail noir
- Graines de sésame
- Sauce au miel et gingembre

SÉLECTION PRESTIGE

Sélection prestige est une collection de recettes exclusives HelloFresh Premium. L'ingrédient à la une cette semaine est le magret de canard. Savoureux et tendre, il vous offre une véritable expérience gastronomique !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Magret de canard* (g)	120	240	360	480	600	720
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au miel et gingembre (g)	12½	25	37½	50	62½	75
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3565 /852	543 /130
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	11,6	1,8
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, coupez le feu, puis réservez-le 5 minutes dans la casserole, toujours à couvert.
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, incisez la peau du canard en formant un quadrillage, en veillant à ne pas couper trop profondément.
- Salez-le et poivrez-le généreusement.

2



Cuire le canard

- Déposez le canard, peau vers le bas, dans une poêle sans matière grasse. Portez le feu sur moyen.
- Faites cuire 7 à 9 minutes et laissez sortir la graisse, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et bien dorée.
- Retournez le canard et poursuivez-en la cuisson 2 à 4 minutes pour qu'il soit cuit à point.

3



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja et la marinade à l'ail noir.
- Déglacez le canard avec cette sauce, puis portez à ébullition.
- Retournez le canard pour en recouvrir la peau de sauce, puis coupez le feu.
- Réservez le canard hors de la poêle 3 minutes au moins, sous une feuille d'aluminium.

4



Cuire les légumes

- Coupez la carotte en fines rondelles et les broccolini en deux dans la longueur, voire en quatre pour les tiges les plus épaisses.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire les broccolini et la carotte 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dorés.

5



Apprêter

- Déglacez les légumes avec 1 filet d'eau, puis couvrez.
- Faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez à votre goût.
- Parsemez de Hello Umami, puis mélangez bien.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce miel-gingembre.

6



Servir

- Coupez le canard en tranches.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y les légumes, les fèves de soja et le canard.
- Arrosez le canard de sauce hoisin à l'ail restée dans la poêle.
- Parsemez le tout de mayonnaise miel-gingembre. Garnissez des graines de sésame.

Entrecôte, jus de veau au vin rouge & gratin

caviar de moutarde, carottes multicolores & amandes

Durée de préparation: 35 - 45 min. Premium



- Entrecôte
- Pomme de terre
- Crème liquide
- Mélange d'herbes à l'ail
- Carotte
- Carotte jaune
- Carotte violette
- Gousse d'ail
- Noix de muscade
- Gouda vieux râpé
- Graines de moutarde jaune
- Amandes effilées
- Romarin frais
- Jus de veau
- Sauce au vin rouge

SÉLECTION PRESTIGE

Sélection prestige est une collection de recettes exclusives HelloFresh Premium. À la une cette semaine, nous vous proposons une entrecôte Meatier. Celle-ci présente un magnifique persillé et provient de bovins Meatier élevés dans les meilleures conditions, avec de vastes espaces de vie.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (pointe(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
Jus de veau* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce au vin rouge (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3920 /937	429 /102
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	20,8	2,3
Glucides (g)	82	9
Dont sucres (g)	20,9	2,3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	48	5
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur maximum.
- Faites-les cuire 6 à 8 minutes dans la casserole, à couvert. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.

2



Préparer le gratin

- Râpez la noix de muscade sur les pommes de terre, puis ajoutez la crème, l'assaisonnement ail & fines herbes et la moitié du fromage.
- Salez et poivrez généreusement, puis mélangez délicatement.
- Transférez dans un plat à four. Parsemez-y le fromage restant.
- Enfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et le dessus doré.

3



Rôtir les carottes

- Pendant ce temps, coupez les carottes en 4 dans la longueur.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis arrosez d'un peu de miel à votre convenance. Mélangez bien, puis enfournez 18 à 23 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez les graines de moutarde avec le vinaigre de vin blanc, puis réservez jusqu'au service.

4



Cuire le steak

- Épluchez la gousse d'ail.
- Faites chauffer une grande poêle à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le steak 3 minutes de chaque côté avec la gousse d'ail, 1 noix de beurre et le brin de romarin.

5



Préparer la sauce

- Poivrez le steak, puis réservez-le hors de la poêle au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.
- Retirez le brin de romarin de la poêle. Réservez-le pour l'utiliser comme garniture plus tard.
- Ajoutez le jus de veau et la sauce au vin rouge à la poêle. Portez à ébullition.
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 1 minute, jusqu'à obtenir une sauce épaisse et brillante. Retirez la gousse d'ail avant de servir.

6



Servir

- Servez les carottes sur les assiettes, puis arrosez-les d'un peu de miel à votre convenance.
- Déposez-y le brin de romarin, puis garnissez des amandes et du caviar de moutarde.
- Disposez le steak, la sauce et le gratin de pommes de terre à côté.

Saumon teriyaki & nouilles udon au sésame

pak-choï, brocoli et cacahuètes

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Premium




Brocoli


Gousse d'ail


Pak-choï


Filet de saumon


Nouilles udon fraîches


Sauce pour wok au gingembre


Sauce teriyaki


Graines de sésame


Huile de sésame


Cacahuètes salées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Brocoli* (g)	200	360	500	750	860	1110
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce pour wok au gingembre (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 /824	592 /142
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	7,6	1,3
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	12,5	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le brocoli et l'ail 2 minutes.

Le saviez-vous ? *Le brocoli de cette recette contient de la niacine. Cette vitamine renforce la mémoire.*

2



Ajouter les nouilles

- Pendant ce temps, retirez et jetez la base dure du pak-choï, puis coupez-le en lanières.
- Ajoutez le pak-choï et 1 filet d'eau à la sauteuse, puis faites cuire 3 à 5 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez les nouilles udon et faites sauter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la sauce au gingembre et 1/3 de la sauce teriyaki, puis mélangez bien.

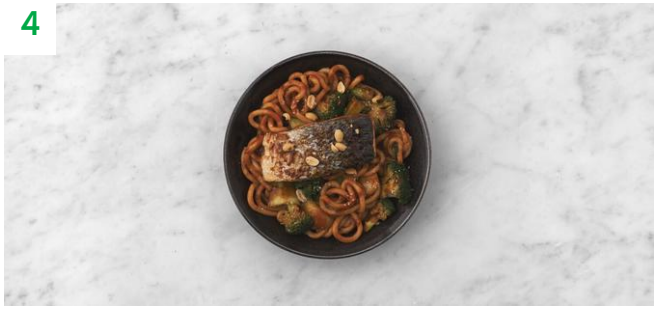
3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 minute.
- Déposez-y le reste de sauce teriyaki et faites frire encore 1 minute.
- Saupoudrez de la moitié des graines de sésame.

4



Servir

- Ajoutez l'huile de sésame aux nouilles, ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa), les graines de sésame restantes et un peu de sauce soja à votre convenance.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Arrosez des jus de cuisson restants et garnissez des cacahuètes.

Filet mignon de porc en sauce crémeuse à la moutarde

haricots verts, carotte jaune, pommes de terre et persil

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




Pomme de terre


Carotte jaune


Haricots verts


Oignon rouge


Filet mignon de porc


Persil frisé frais


Sauce Worcestershire


Crème liquide

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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)	100	200	300	400	500	600
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce Worcestershire (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	2715 /649	438 /105
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18,7	3
Glucides (g)	38	6
Dont sucres (g)	9	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les haricots verts, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez la carotte et les pommes de terre en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 5 minutes à couvert. Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 5 minutes, toujours à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes. Remuez régulièrement.

2



Cuire la viande

- Équeutez les haricots verts et émincez l'oignon.
- Faites cuire les haricots verts *al dente*, soit 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le filet mignon 10 à 13 minutes, ou plus selon votre préférence de cuisson. Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Gardez le jus de cuisson dans la poêle.

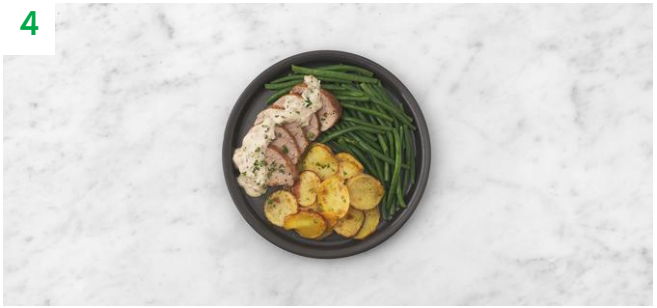
3



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Ajoutez la sauce Worcestershire, la crème liquide, le beurre, la moutarde et la moitié du persil à la poêle.
- Mélangez bien, puis laissez réduire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Coupez le filet mignon en tranches.
- Servez le filet mignon, les pommes de terre, la carotte et les haricots verts sur les assiettes.
- Versez la sauce crémeuse à la moutarde sur la viande et les haricots verts.
- Garnissez du reste de persil.

Céto-compatible : Cabillaud & soupe façon moqueca

lait de coco, coriandre et pak-choï

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium En forme




Gousse d'ail


Oignon


Piment rouge


Poivron


Pak-choï


Tomate


Paprika fumé en poudre


Lait de coco


Citron vert


Coriandre fraîche


Filet de cabillaud

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2736 /654	406 /97
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	22,5	3,3
Glucides (g)	16	2
Dont sucres (g)	11,9	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,6	0,1

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. Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Coupez le poivron en fines lanières et la tomate en dés.
- Retirez la base du pak-choï, puis émincez-en finement les feuilles et les tiges en veillant à les réserver séparément.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le piment rouge et le poivron 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, la tomate, les tiges de pak-choï et le paprika fumé, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en 8 quartiers.

3



Préparer l'huile assaisonnée

- Ajoutez le bouillon et le lait de coco à la marmite, puis laissez mijoter 3 minutes à feu doux et à couvert.
- Incorporez-y les feuilles de pak-choï et le zeste de citron vert, puis laissez mijoter encore 1 minute.
- Dans un petit bol, mélangez la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Servez la soupe dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Arrosez d'huile à la coriandre et accompagnez des quartiers de citron vert restants.