



Linguine crémeuses aux champignons et lardons

pecorino et persil

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis. Il ressemble beaucoup au Parmigiano Reggiano, mais son temps d'affinage est plus court, d'où sa saveur plus douce comparée à celle du parmesan.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Gousse d'ail



Oignon rouge



Champignons



Linguine



Persil frais



Crème liquide



Pecorino râpé AOP



Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), grande sauteuse

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	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	525	750	825
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Persil frais frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 /789	762 /182
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	19,8	4,6
Glucides (g)	73	17
Dont sucres (g)	8,9	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les linguine 8 à 10 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 30 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.



Cuire les lardons

- Faites chauffer une grande sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les lardons 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.



Cuire les champignons

- Dans la même sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Ajoutez les linguine, les lardons et la crème aux champignons.
- Augmentez le feu et ajoutez l'eau de cuisson réservée.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit.



Apprêter

- Retirez la sauteuse du feu. Ajoutez-y 1 noix de beurre et la moitié du persil et du pecorino.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Servir

- Servez les linguine sur les assiettes.
- Garnissez du reste de persil et de pecorino.

Bon appétit !



Fromage de chèvre crémeux et jus à l'oignon

stoemp de carotte & épinards, noix de pécan

Famille | Végé | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon rouge



Jeunes pousses d'épinards



Noix de pécan concassées



Fromage de chèvre

La recette préférée de Babette, créatrice culinaire:

« Le stoemp est un plat très apprécié par chez nous ! Aujourd'hui, j'ai choisi de remplacer la viande par une combinaison végé incontournable : du fromage de chèvre avec du miel et des noix de pécan. Un plat des plus réconfortants ! »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole avec couvercle, presse-purée, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	190	250	315	375
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage de chèvre* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3807 /910	496 /119
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	30,2	3,9
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	28,2	3,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 18 à 20 minutes dans la casserole. Ajoutez-y les épinards à la dernière minute de cuisson.
- Prélevez-en 75 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez à couvert.



Enfourner le fromage

- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une petite casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'oignon 5 à 6 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, disposez le fromage de chèvre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-le de miel et parsemez-le des noix de pécan. Enfournez 6 à 7 minutes dans le haut du four.



Préparer le jus

- Ajoutez le sucre à l'oignon et faites cuire 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et réchauffez 1 minute.
- Ajoutez ensuite le liquide de cuisson réservé et laissez réduire 5 minutes (voir conseil).
- Goûtez et assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide au bout de 5 minutes, ajoutez-y ½ cc de farine par personne et laissez réduire encore 1 à 2 minutes.



Servir

- Écrasez les pommes de terre et les légumes avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y le fromage de chèvre. Arrosez du jus à l'oignon.

Bon appétit !



Bowl de poulet pané au panko et mayo soja & miel

riz, brocoli & carotte poêlés, gomasio

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Brocoli



Carotte



Riz jasmin



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio



Filet de cuisse de poulet



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

La mayonnaise au soja apporte une touche crémeuse, une saveur umami, ainsi qu'une pointe de douceur et de profondeur à ce plat. Le détail qui fait toute la différence !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), assiette, petit bol, poêle, 2x casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonnaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	3883 / 928	797 / 191
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	6,9	1,4
Glucides (g)	87	18
Dont sucres (g)	7,8	1,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Pour le riz et les légumes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Coupez la carotte en fines rondelles.
- Faites cuire brièvement le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes dans l'une des 2 casseroles. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire le riz

- Pendant ce temps, faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la 2e casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Réservez ½ cs de mayonnaise par personne pour l'étape suivante. Transférez le reste dans un petit bol.
- Ajoutez-y la sauce soja et le miel, puis mélangez bien.
- Dans une assiette, mélangez le panko avec les épices du Moyen-Orient.

3



Préparer le poulet

- Coupez le poulet en lanières de 2 à 3 cm.
- Enrobez-les avec la mayonnaise réservée, puis avec le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le poulet 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.

4



Servir

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez de gomasio.

Bon appétit !



Poulet en sauce soja sucrée & cacahuètes au miel piquantes

riz collant à l'ail, pak-choï et carotte

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Huile de sésame



Riz pour risotto



Pak-choï



Carotte



Cacahuètes au miel piquantes



Sauce au chili sucrée et épicee



Sauce soja



Carotte jaune



Aiguillettes de poulet



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

La saveur du pak-choï est légèrement sucrée et rappelle un peu celle de la moutarde. Sa texture est croquante et c'est un légume polyvalent idéal à ajouter dans de nombreuses recettes - comme des soupes, salades ou sautés par exemple.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicee* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Carotte jaune* (pièce(s))	¾	1	2	2	3	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour le riz (ml)	100	200	300	400	500	600
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2895 / 692	468 / 112
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,3	0,5
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif dans une casserole et cuire/dorer l'ail 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le riz, l'eau (voir tableau des ingrédients) et 1 pincée de sel (voir conseil).
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert, puis réservez-le jusqu'au service.

Conseil : Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau si le riz devient trop sec.



Couper les légumes

- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 à 5 minutes.
- Coupez la base du pak-choï et détaillez-le en lanières (voir conseil).

Conseil : Coupez le pak-choï en plus gros morceaux si vous souhaitez en conserver un peu de sa texture.



Cuire le pak-choï

- Ajoutez le pak-choï à la poêle et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Concassez grossièrement les cacahuètes au miel.



Servir

- Coupez le poulet en morceaux de 1 à 2 cm. Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-doux dans une autre poêle et cuire le poulet 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce au chili sucrée et épicee, la sauce soja, la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez le riz collant à l'ail sur les assiettes. Déposez-y les légumes et le poulet.
- Garnissez de cacahuètes au miel piquantes.

Bon appétit !



Crevettes pili-pili et salsa de tomate

riz au pesto rosso et sauce acidulée au persil

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Crevettes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Tomates prunes



Citron



Persil plat et ciboulette frais



Pesto rouge



Épices pili-pili



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

Pili-pili vient du swahili *piri-piri*, qui signifie poivre. Originaire d'Afrique, ce piment épicé peut être utilisé de multiples façons : en sauces, marinades, ou encore en mélanges d'épices.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole(s) (avec couvercle), saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	617 /148
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	3,6	0,8
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	13,1	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez le poivron en lanières et la tomate en dés.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Préparer la sauce

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 4.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'ail, la moitié des herbes fraîches et, par personne : ¼ cc de zeste de citron, ½ cs d'eau et le jus d'1 quartier de citron. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent rosées.
- Dans un saladier, mélangez la tomate avec le reste des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Juste avant de servir, incorporez le pesto et le vinaigre balsamique au riz. Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé pour le rendre plus crémeux. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans les assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Servez avec la salsa de tomate. Arrosez de la sauce aux herbes et accompagnez des quartiers de citron restants s'il y en a.

Bon appétit !



Curry de patate douce & lentilles avec naan

salade d'épinards et sauce au labné aux fines herbes

Famille | Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

Naan signifie pain en persan.

Détachez-moi ! ↗



	Patate douce		Gousse d'ail
	Oignon rouge		Gingembre frais
	Épinards		Tomates prunes
	Persil plat et coriandre frais		Lentilles
	Labné		Épices de curry jaune
	Lait de coco		Pain naan aux herbes
	Mini-concombre		

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, saladier, petit bol, tamis ou passoire

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	10	10	20	20
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	2636 / 630	355 / 85
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	14	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 à 2 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Râpez ou émincez finement le gingembre.



Cuire les aromates

- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les épices de curry 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum.
- Ajoutez 1 noix de beurre. Laissez-le fondre, puis ajoutez l'oignon, le gingembre et ¾ de l'ail. Faites cuire 2 à 3 minutes.



Préparer le curry

- Ajoutez la patate douce, couvrez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon et à feu doux, toujours à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, déchirez ou coupez les épinards en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et la tomate en quartiers. Ajoutez-les au saladier avec la moitié des épinards. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Ciselez grossièrement le persil et la coriandre. Égouttez les lentilles.



Apprêter

- Ajoutez les lentilles et le reste des épinards au curry. Mélangez bien pour que les épinards réduisent.
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à feu doux, ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec le reste d'ail et ½ des fines herbes fraîches.
- Ajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Pendant ce temps, enfournez le naan 2 à 3 minutes.
- Servez le curry avec le naan et la salade sur les assiettes.
- Garnissez du reste des fines herbes fraîches et accompagnez de la sauce au labné.

Bon appétit !



Émincés végé façon bœuf laqués et stoemp de chicorée

épices coréennes et oignon frits

Rapido | Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Chicorée découpée



Carotte



Mélange d'épices coréennes



Émincés de steak végétarien



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Nouveauté dans votre box : nos émincés végé façon bœuf viennent dès à présent du Boucher Végétarien et apportent de la saveur en plus à vos recettes !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), grande casserole, couvercle, presse-purée, tamis ou passoire

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 /719	406 /97
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,7	1,2
Glucides (g)	97	13
Dont sucres (g)	21,2	2,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

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

2



Préparer la chicorée

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

3



Cuire l'oignon nouveau

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Soupe de potimarron et croûtons de ciabatta

lentilles, crème fraîche et graines de courge

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Ingédient à la une dans votre box ! Notre crème fraîche provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Oignon



Gousse d'ail



Thym frais



Dés de potimarron



Patate douce



Lentilles rouges fendues



Graines de courge



Ciabatta complète



Crème fraîche épaisse



Carotte



Huile de chili

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de chili (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Vinaigre balsamique blanc (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)	2895 / 692	369 / 88
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	9,3	1,2
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	18,4	2,3
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez le thym. Ciselez-en finement les feuilles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 à 3 minutes.



Préparer la soupe

- Ajoutez le potimarron, l'ail et la moitié du thym à la marmite. Faites cuire 3 à 4 minutes.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Déglacez le contenu de la marmite avec le miel et le vinaigre balsamique blanc. Ajoutez le bouillon, la patate douce, la carotte et les lentilles. Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes.



Préparer les croûtons

- Coupez la ciabatta en dés de 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de ciabatta avec les graines de courge 6 à 8 minutes pour obtenir des croûtons. Salez et poivrez à votre goût.
- Lorsque les légumes sont cuits, retirez la marmite du feu et utilisez un mixeur plongeant pour les mixer en une soupe onctueuse. Ajoutez-y un peu d'eau supplémentaire si vous souhaitez l'éclaircir.



Servir

- Mélangez ½ de la crème fraîche à la soupe, puis servez dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez du reste de crème fraîche, des croûtons, des graines de courge et du reste de thym.
- Arrosez d'**huile pimentée** pour apprêter (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.).

Bon appétit !



Saucisse de porc et stoemp aux choux de Bruxelles

lardons, chutney d'oignon et épices belges

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Lardons



Pomme de terre



Oignon rouge



Choux de Bruxelles



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Chutney d'oignon



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

Le chou de Bruxelles doit son nom aux maraîchers de Saint-Gilles (ville voisine), qui, au 17e siècle, cultivaient une variété de chou à la verticale, prenant ainsi moins d'espace.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2849 / 681	446 / 107
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,8	2
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	21,5	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



Préparer

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

Cuire les lardons

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



Cuire la saucisse

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

Apprêter

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



Servir

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

Bon appétit !



Boulettes de bœuf et sauce au curry onctueuse

riz et haricots plats

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate



Haricots plats



Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta



Lait de coco



Concentré de tomate



Mélange d'épices africaines



Curry en poudre



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

Le riz jasmin a une structure et apparence similaires au riz basmati, mais son goût est légèrement plus prononcé.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Haricots plats* (g)	50	100	200	200	300	300
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	646 /154
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	28,6	5,1
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	17,2	3,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate en dés et les haricots plats en morceaux.



Cuire les boulettes

- Faites cuire le riz 5 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les haricots plats et poursuivez la cuisson 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes de viande avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 2 minutes.



Apprêter

- Ajoutez les dés de tomate, les épices africaines, le curry en poudre et le miel.
- Mélangez bien, faites cuire 2 minutes et incorporez-y le lait de coco.
- Salez et poivrez à votre goût. Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes.



Servir

- Servez le riz et les haricots plats dans des bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y le curry.

Bon appétit !



Pain de viande maison et purée de pommes de terre

poireau braisé et chutney de cranberries

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Persil frisé frais



Pomme de terre



Poireau



Chapelure panko



Chutney de cranberries



Viande de porc fermier hachée



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

Braiser consiste à faire brièvement revenir des aliments avant de les laisser mijoter, ou cuire à l'étouffée. C'est une technique de cuisson idéale pour préserver la tendreté et les saveurs !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frais frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Moutarde (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)	3485 /833	419 /100
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	17	2
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	27,1	3,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez finement l'oignon.
- Râpez 1 pointe de noix de muscade.
- Ciselez finement le persil.



Couper les légumes

- Préparez le bouillon.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Coupez le poireau en deux dans la longueur, puis en tronçons de 10 cm.



Préparer le pain de viande

- Mettez la viande hachée dans un bol.
- Ajoutez-y le lait, la chapelure panko, l'oignon, la noix de muscade et la moitié du persil.
- Salez et poivrez.
- Malaxez en boule compacte.



Cuire le pain de viande

- Graissez un plat à four avec 1 petite noix de beurre.
- Déposez-y la boule de viande et pressez-la un peu jusqu'à obtenir la forme d'un pain.
- Enfournez 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, la cuisson peut prendre plus de temps. Surveillez bien et prolongez le temps de cuisson si nécessaire. Déposez dans ce cas quelques noix de beurre sur le pain de viande à votre convenance.



Braiser le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 3 à 4 minutes.
- Déglacez-le avec le bouillon, couvrez, puis laissez mijoter à petit bouillon 15 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert.
- Égouttez-les, puis écrasez-les avec 1 noix de beurre, la moutarde et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes. Arrosez-les des jus de cuisson restés dans le plat à four.
- Servez avec la purée de pommes de terre, le poireau braisé et le chutney de cranberries.
- Garnissez la purée du reste de persil.

Bon appétit !



Wedges de patate douce Tex-Mex au fromage & guacamole

maïs, salsa de tomate et crème aigre

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Épices mexicaines



Haricots rouges



Maïs conserve



Oignon rouge



Piment rouge



Gousse d'ail



Coriandre fraîche



Citron vert



Tomate



Cheddar râpé



Crème aigre bio



Guacamole



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

Retrouvez le plaisir des frites garnies de fromage et de sauce, remplacées ici par de délicieuses wedges de patate douce. Le résultat ? Moins d'huile et encore plus de saveur !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), 3x bol(s), petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3192 /763	468 /112
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	12,5	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	23,9	3,5
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer la patate douce

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez la patate douce et coupez-la en quarts. Mettez-les dans un bol.
- Ajoutez-y la moitié des **épices mexicaines** (attention, ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez, poivrez et mélangez bien.



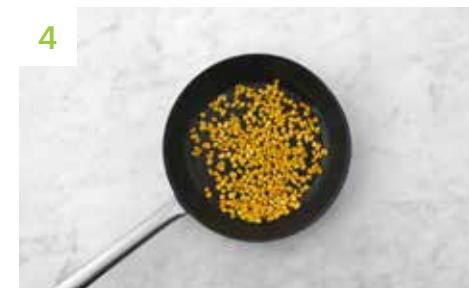
Préparer les haricots

- Dispersez la patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson (voir conseil).
- Égouttez les haricots et mettez-les dans un bol.
- Mélangez-les avec le reste des **épices mexicaines**, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



Préparer la salsa

- Dispersez les haricots sur la patate douce dans les 5 dernières minutes de cuisson de celle-ci.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le vinaigre balsamique blanc, ½ de la coriandre et la moitié de l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le maïs

- Égouttez le maïs. Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le maïs 2 à 3 minutes. Assaisonnez d'1 pincée de sel.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Pressez 1 moitié du citron vert et taillez le reste en quartiers.



Préparer le guacamole

- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec le **piment rouge**, l'oignon et l'ail (voir conseil).
- Ajoutez-y ½ de la coriandre, le reste de l'huile d'olive vierge extra et ½ cs de jus de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez le maïs aux haricots et à la patate douce sur la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Parsemez de fromage et enfournez à nouveau 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Servez les wedges de patate douce garnis sur les assiettes. Déposez-y le guacamole, la salsa et la crème aigre.
- Garnissez du reste de coriandre et accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Émincés de steak et nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de steak



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de légumes avec chou blanc



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce pour wok au gingembre



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

Ce plat sera prêt en un rien de temps ! Nous avons réalisé le plus gros du travail en pré-découpant le gingembre, l'ail et le piment rouge.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol(s), casserole(s) (avec couvercle), poêle, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2301 /550	550 /131
Lipides total (g)	16	4
Dont saturés (g)	5,7	1,4
Glucides (g)	65	16
Dont sucres (g)	18,7	4,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	2,4	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Dans un bol, mélangez la viande avec la sauce pour wok au gingembre et la sauce soja sucrée.
- Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de gingembre, d'ail et de **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 1 minute.



Cuire les légumes

- Ajoutez les légumes au wok/sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la sauce asiatique douce, aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.



Cuire les émincés de steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les émincés de steak 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les nouilles aux légumes dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les émincés de steak et arrosez de sauce restée dans la poêle s'il y en a.
- Garnissez du gomasio.

Bon appétit !



Bowl de crevettes sauce cocktail, avocat, citron & ciboulette

couscous perlé, riz de brocoli et salade

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz de brocoli



Crevettes



Sauce cocktail



Gousse d'ail



Little gem



Paprika en poudre



Citron



Avocat



Couscous perlé



Ciboulette fraîche



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

Les grains du couscous perlé, aussi appelé *ptitim*, sont plus gros que ceux de la semoule traditionnelle. Sa texture est aussi plus dense et il absorbe parfaitement les sauces !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sauce cocktail* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde à l'ancienne (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	3008 /719	634 /152
Lipides total (g)	52	11
Dont saturés (g)	9,8	2,1
Glucides (g)	35	7
Dont sucres (g)	5,5	1,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé 10 à 11 minutes.
- Ajoutez-y le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ensuite, égouttez et passez sous l'eau froide.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Coupez le citron en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement la ciboulette.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce cocktail avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), la moitié de la mayonnaise et 1/3 du paprika en poudre.



Préparer la salade

- Coupez grossièrement la salade.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moutarde et le reste de mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, puis mélangez-la bien avec la vinaigrette.



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail et le reste de paprika en poudre 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le couscous perlé et la salade dans des grands bols. Déposez-y l'avocat, les crevettes, les quartiers de citron et la sauce cocktail.
- Apprêtez avec la ciboulette.

Bon appétit !



Spaghetti au poulet haché en sauce crémeuse

Grana Padano et basilic frais

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti



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

Le mascarpone fait partie de la famille des fromages frais, tout comme le cottage cheese et le fromage de mai (du sud de la Hollande). Leur particularité est de ne pas être affinés lors de la production.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3280 / 784	645 / 154
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	14,7	2,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	16,8	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.

3



Apprêter

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

Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Tostadas aux champignons au chipotle et fromage

salade de chou, avocat et crème aigre

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Mélange de champignons pré découpés



Pâte de chipotle



Mini-tortilla



Gouda râpé



Citron vert



Chou rouge, blanc et carotte



Avocat



Coriandre fraîche



Crème aigre bio



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de champignons pré découpés* (g)	350	525	875	1050	1400	1575
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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)	3167 /757	543 /130
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	10,7	1,8
Glucides (g)	66	11
Dont sucres (g)	6,3	1,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1 Cuire les champignons

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et cuire les champignons 6 à 8 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez la **pâte de chipotle** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.), puis mélangez bien.



2 Préparer les tostadas

- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Déposez-y les champignons et parsemez-les de fromage.
- Enfournez 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-le en tranches.



3 Préparer la salade

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise et le jus d'un quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez grossièrement la coriandre.



4 Servir

- Servez les tostadas sur les assiettes.
- Déposez-y la salade, l'avocat et la crème aigre.
- Garnissez de coriandre et accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Sandwich végé façon poisson et sauce ravigote

pain à la carotte, frites et salade

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Petit pain à la carotte



Sauce ravigote



Little gem



Bâtonnets végétaux façon poisson



Panais



Carotte



Pomme de terre



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

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

Détachez-moi ! ↗



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote* (g)	40	80	120	160	200	240
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Panaïs* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3950 / 944	577 / 138
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	111	16
Dont sucres (g)	20,1	2,9
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

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



Préparer la salade

- Réservez quelques feuilles de salade pour la garniture et coupez grossièrement le reste.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde, le miel et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade (non réservée), puis mélangez bien.
- Enfournez le pain 4 à 6 minutes.



Cuire les bâtonnets végé

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire uniformément les bâtonnets végé façon poisson 3 minutes de chaque côté.
- Coupez le pain en deux et étalez la moitié de la sauce ravigote sur la face tranchée de la partie inférieure.
- Déposez-y les feuilles de salade réservées, puis les bâtonnets végé.



Servir

- Étalez le reste de la sauce ravigote sur la face tranchée de la partie supérieure du pain, puis fermez le sandwich.
- Servez-le avec les frites et la salade sur les assiettes.
- Accompagnez d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Soupe copieuse au poulet et orecchiette

carotte, poireau et persil

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

Vous ajoutez ici des orecchiette à votre soupe. Cette sorte de pâtes doit son nom à sa forme ressemblant à celle de petites oreilles (orecchiette en italien).

Détachez-moi !



	Persil plat frais		Poireau
	Gousse d'ail		Oignon
	Orecchiette		Carotte
	Crème liquide		Épices surinamiennes
	Aiguillettes de poulet		

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	2452 /586	318 /76
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	14,7	1,9
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	15,9	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Préparez le bouillon.
- Pesez les pâtes, ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en rondelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec l'ail et le poireau 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la carotte en demi-rondelles et ciselez finement le persil.



Préparer la soupe

- Coupez le poulet en dés.
- Versez le bouillon dans la marmite à soupe, puis ajoutez la carotte, le poulet, les épices surinamiennes et la moutarde.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.



Servir

- Ajoutez les pâtes et la crème à la soupe ainsi qu'un filet de bouillon ou d'eau si elle est encore trop épaisse.
- Mélangez bien, goûtez, puis salez et poivrez.
- Servez la soupe dans des bols et garnissez-la de persil.

Bon appétit !



Champignons laqués et œuf au plat

stoemp de pak-choï et oignon nouveau

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Pak-choï



Champignons blonds



Mélange d'épices coréennes



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Œuf



Germes de soja



Sauce soja à faible teneur en sel



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

Le champignon blond de Paris contient moins d'eau que son cousin blanc. Il rétrécit ainsi moins à la cuisson.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	400	500	650	750
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Germes de soja* (g)	25	50	50	100	100	150
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
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)	2590 / 619	381 / 91
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	14,6	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Immergez-les dans de l'eau dans une casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les.
- Retirez la base du pak-choï et coupez finement le reste en réservant séparément les feuilles des tiges.

2



Couper les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les tiges du pak-choï 4 minutes.
- Ajoutez ensuite les feuilles et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en la partie blanche et verte séparément.
- Coupez les champignons en lamelles.

3



Préparer les champignons

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons avec la partie blanche de l'oignon nouveau 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les germes de soja, la sauce soja, le miel et la sauce asiatique douce. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une autre poêle et cuire l'œuf au plat.

4



Servir

- Écrasez les pommes de terre avec 1 filet de liquide de cuisson réservé et 1 filet d'huile d'olive. Mélangez-y les épices coréennes et le pak-choï.
- Servez le stoemp dans des assiettes creuses. Déposez-y les champignons laqués et l'œuf au plat.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Bon appétit !



Curry de poisson, haricots verts et coriandre

riz, carotte et lait de coco

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



La recette préférée de Babette, créatrice culinaire:

« Pour cette recette, je me suis inspirée des currys de poisson malaisiens. Ces plats s'articulent autour d'un équilibre parfait entre piquant, acidité, onctuosité et arômes. Pour recréer cette magie, vous combinez notre pâte de curry rouge (composée de citron vert, piment et herbes aromatiques) à l'onctuosité du lait de coco. Bon voyage ! »



Riz jasmin



Filet de pangasius



Oignon



Gousse d'ail



Pâte de curry rouge



Lait de coco



Haricots verts



Carotte



Coriandre fraîche

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Fillet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte de curry rouge* (g)	25	45	70	90	115	135
Lait de coco (ml)	125	250	360	500	610	750
Haricots verts (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicee [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)	3159 / 755	397 / 95
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	21,1	2,7
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	12	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le feu et réservez-le 5 minutes, toujours à couvert.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement la coriandre en séparant les tiges des feuilles.

3



Pocher le poisson

- Ajoutez-y le lait de coco, la sauce soja et le bouillon. Mélangez bien et faites cuire 5 à 7 minutes.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en petits morceaux.
- Salez-le et poivrez-le généreusement, puis ajoutez-le au curry.
- Faites-le pocher 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

4



Servir

- Goûtez le curry, puis rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Ajoutez-y un peu de sauce rouge épicee (de type harissa) à votre convenance.
- Servez le riz dans des bols et déposez-y le curry.
- Garnissez des feuilles de coriandre ciselées pour apprêter.

Bon appétit !



Hachis Parmentier au curry et à la ciboulette

haché de porc, chou pointu et pomme

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



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

La saveur douce de la ciboulette, similaire à celle de l'oignon, se marie parfaitement avec les mijotés et le hachis Parmentier - comme celui que vous préparez aujourd'hui ! Sa fraîcheur permet d'équilibrer ce type de plat assez riche.

Détachez-moi !



Chou pointu



Oignon



Pomme de terre



Crème liquide



Curry en poudre



Gouda râpé



Gousse d'ail



Pomme



Ciboulette fraîche



Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), presse-purée

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3510 /839	517 /123
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	22,2	3,3
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	21,6	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Émincez finement le chou. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 2 minutes en l'émiéttant.
- Ajoutez-y l'oignon, l'ail, le chou et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez la pomme, le curry en poudre ainsi que la moitié de la moutarde et de la crème.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Composer

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et le reste de crème et de moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Mettez le mélange à base de viande hachée dans un plat à four.
- Déposez-y la purée de pommes de terre et parsemez de fromage.
- Enfournez 15 minutes.



Servir

- Pendant ce temps, coupez finement la ciboulette (aux ciseaux si vous le préférez).
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes et garnissez de la ciboulette.

Bon appétit !



Tourte maison aux légumes fondants

champignons, poireau, fromage et salade mixte

Famille | Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



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

Croustillante et légère, la pâte feuilletée est obtenue par la superposition de couches de pâte et de beurre. Elle gonfle ainsi à la cuisson en couches croquantes et aérées. C'est une base parfaite pour préparer de nombreux plats !

Détachez-moi !



	Pâte feuilletée
	Poireau
	Champignons
	Carotte
	Oignon
	Gousse d'ail
	Thym séché
	Feuille de laurier
	Crème liquide
	Gouda râpé
	Roquette et mâche

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2992 / 715	491 / 117
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	25,1	4,1
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Déroulez la pâte feuilletée et remettez-la 10 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Coupez le poireau en fines rondelles et les champignons en lamelles.
- Coupez la carotte en petits dés. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites cuire l'ail et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la carotte, le poireau, les champignons et le thym. Mélangez, couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.



Préparer la garniture

- Retirez le couvercle, puis ajoutez la farine et 1 petite noix de beurre aux légumes.
- Faites cuire 1 à 2 minutes, puis ajoutez le bouillon, la crème et la feuille de laurier.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire 4 à 5 minutes à feu doux.



Enfourner la tourte

- Retirez la feuille de laurier, puis transférez les légumes dans le plat à four.
- Parsemez de fromage, puis recouvrez de la pâte feuilletée.
- Tracez-y des croisillons. Salez et poivrez.
- Enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit cuite et dorée.



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, puis mélangez bien.



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Burger au piment vert et piccalilli

petit pain à la carotte, pommes de terre rôties et salade

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Petit pain à la carotte



Tomate



Concombre



Piment vert



Steak haché de bœuf et de porc



Radicchio et laitue iceberg



Piccalilli



Oignon



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

Grand classique des condiments traditionnels anglais, le piccalilli se compose de légumes finement hachés et apporte une touche originale à ce burger.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1¼	1½	2¾
Piment vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Piccalilli* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3887 / 929	542 / 130
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	14,1	2
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	18,7	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers (voir conseil).
- Mettez-les dans un bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez les pommes de terre. Vous pourrez les utiliser une autre fois.



Cuire les pommes de terre

- Dispersez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Enfournez le pain à côté dans les 4 à 6 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez la tomate et le concombre en fines rondelles.
- Émincez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles.



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la salade, la tomate et le concombre, puis mélangez bien.



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger, avec le **piment** et l'oignon, 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et réservez au chaud jusqu'au service.



Servir

- Coupez le pain en deux et déposez un peu de piccalilli sur la partie inférieure. Ajoutez un peu de salade, puis le burger, l'oignon et le piment.
- Arrosez le burger de ses jus de cuisson.
- Servez-le sur les assiettes avec les pommes de terre et le reste de la salade.
- Accompagnez du piccallili restant.

Bon appétit !



Pommes de terre sautées avec champignons et œuf au plat

haricots verts, fromage et fines herbes fraîches

Famille | Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

Même s'il est considéré comme un légume, le haricot vert, surnommé autrefois « haricot princesse », appartient à la famille des légumineuses.

Détachez-moi ! ↗



	Pomme de terre		Haricots verts coupés
	Gousse d'ail		Oignon
	Champignons		Gouda râpé
	Œuf		Persil plat et ciboulette frais
	Carotte		Mélange d'épices siciliennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, grande sauteuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts coupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2879 /688	447 /107
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	22,2	3,4
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 2 cm. Mettez-les dans une casserole.
- Immergez-les dans de l'eau puis émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et portez à ébullition.
- Faites cuire les pommes de terre 4 minutes.
- Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez les deux.

3



Faire fondre le fromage

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les haricots verts avec les pommes de terre et les épices siciliennes 5 minutes. Remuez régulièrement.
- Ajoutez les légumes aux pommes de terre et haricots verts. Mélangez bien, puis baissez le feu. Saupoudrez du fromage râpé, puis laissez-le fondre.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.

4



Servir

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle des champignons et cuire l'œuf au plat. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le plat sur les assiettes, puis déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez des herbes fraîches.

Bon appétit !



Burger végé teriyaki et slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre à l'aigre douce

Végétal

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Le Burger du
Boucher Végétarien®



Ciabatta blanche



Pomme de terre



Oignon rouge



Chou blanc et carotte



Concombre



Sauce teriyaki



Gomasio



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

Inventée en 1982, la ciabatta est la version italienne de la baguette française. Relativement récente, elle est appréciée dans le mo



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), petit bol, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	538 /129
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9,6	1,4
Glucides (g)	108	15
Dont sucres (g)	27,6	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	4,5	0,7

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Préparer le slaw

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

3



Cuire le burger

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Cabillaud à la harissa en sauce au yaourt à l'ail

riz, carottes glacées au miel et fines herbes fraîches

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de cabillaud



Riz long grain



Gousse d'ail



Carotte



Citron vert



Yaourt entier bio



Harissa



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Persil plat et ciboulette frais



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

La harissa se caractérise par des saveurs épiciées, noisettées et acidulées. Très polyvalente, elle assaisonne parfaitement les plats, s'ajoute aux marinades ou sert encore de base pour des mijotés et sauces !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande poêle, couvercle, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1½	3	4	5	7	8
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2602 / 622	491 / 117
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	6	1,1
Glucides (g)	91	17
Dont sucres (g)	23,1	4,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en bâtonnets de 5 cm de longueur environ.
- Écrasez ou émincez l'ail (voir conseil).

Conseil : Une partie de l'ail est servie crue. Vous pouvez aussi choisir de faire cuire entièrement l'ail à la prochaine étape.

2



Cuire la carotte

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire la carotte et la moitié de l'ail 7 à 10 minutes à couvert (voir conseil).
- Retirez le couvercle et ajoutez les épices du Moyen-Orient et le miel.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

Conseil : La carotte sera "al dente". Si vous la préférez plus tendre, poursuivez-en la cuisson 3 à 5 minutes.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une petite poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté dans la petite poêle. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quatre et ciselez finement les herbes fraîches.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste de l'ail et la moitié des herbes fraîches. Ajoutez-y du jus de citron vert à votre goût, puis salez et poivrez.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de harissa et garnissez avec le reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Saumon en sauce au beurre câpres-citron et aneth

penne en sauce aux tomates cerises et courgette

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de saumon



Penne



Aneth frais



Courgette



Gousse d'ail



Câpres



Citron



Passata



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices siciliennes



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

Les boutons floraux du câprier sont très fragiles et peuvent rapidement se dessécher au soleil. Ils sont donc cueillis exclusivement le matin, à la fraîche. Ils restent ainsi bien charnus et conservent toute leur saveur !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (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)	3481 /832	661 /158
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	15,3	2,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	18,8	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.



Préparer la sauce

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'ail avec les tomates cerises et la courgette 5 minutes. Ensuite, ajoutez-y la passata, les épices siciliennes et le sucre.
- Mélangez bien, baissez le feu, puis laissez mijoter 3 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement l'aneth et ajoutez-en la moitié à la sauce. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.



Cuire le poisson

- Dans une 2e poêle, faites fondre 1 noix beurre à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ajoutez-y les câpres et 1 autre noix de beurre.
- Retournez le poisson et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Lorsque le poisson est cuit, déglacez la poêle avec le jus d'un quartier de citron par personne.



Servir

- Ajoutez les pâtes à la sauce, en l'éclaircissant éventuellement avec de l'eau de cuisson réservée si elle est trop épaisse.
- Servez les ingrédients préparés sur les assiettes et arrosez de beurre aux câpres-citron.
- Garnissez du reste d'aneth pour apprêter.

Bon appétit !



Pizza bianco garnie de courgette et pesto

champignons, poivron pointu et mozzarella

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Courgette



Oignon rouge



Champignons



Pesto



Crème fraîche épaisse



Pâte à pizza



Mozzarella râpée



Poivron vert pointu



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

Saviez-vous que pesto signifie littéralement « pilé » et est traditionnellement préparé dans un mortier ?

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron vert pointu* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3812 / 911	723 / 173
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	13,4	2,5
Glucides (g)	101	19
Dont sucres (g)	11,4	2,2
Fibres (g)	7	1
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.



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en rondelles, le poivron pointu en lanières et les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.

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



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les champignons 3 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la même poêle et cuire la courgette 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.



Garnir la pizza

- Dans un bol, mélangez la moitié du pesto avec la crème fraîche et ¾ du fromage râpé (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce au pesto.

Conseil de santé 🍎 Le reste du pesto sera utilisé pour la garniture. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le reste du pesto. Vous pourrez le conserver au réfrigérateur pour une autre fois.



Servir

- Garnissez la pizza avec la courgette, l'oignon, le poivron pointu, les champignons et le reste de fromage râpé.
- Enfournez la pizza 13 à 15 minutes.
- Sortez la pizza du four et versez-y le reste de pesto.
- Coupez la pizza en parts et servez-les sur les assiettes.

Bon appétit !



Émincés de poulet et chou-rave

boulgour assaisonné, épinards et labné

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

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

Détachez-moi ! ↗



Émincés de poulet aux épices kebab



Boulgour



Oignon rouge



Chou-rave



Épinards



Labné



Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	407 / 97
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	14,2	2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon et émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y les épices africaines, le boulgour et faites griller 1 minute en remuant sans cesse.
- Versez-y le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à ébullition, à feu doux, et à couvert. Remuez régulièrement, puis réservez après cuisson.

2



Cuire le chou-rave

- Épluchez le chou-rave, puis coupez-le en petits dés.
- Faites chauffer l'eau (voir tableau des ingrédients) dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y mijoter le chou-rave 3 à 5 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, ajoutez-y 1 petit filet d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les épinards.

3



Apprêter

- Ajoutez le miel et la moitié des épinards au chou-rave.
- Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en laissant réduire les épinards.
- Ajoutez le chou-rave et les épinards au boulgour.
- Ajoutez-y ensuite le vinaigre balsamique blanc et le reste des épinards. Mélangez bien.

4



Servir

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Ajoutez-en la moitié au boulgour, puis servez le boulgour sur les assiettes.
- Déposez-y le reste du poulet. Arrosez d'un filet d'huile d'olive à votre convenance et déposez 1 cuillérée de labné pour apprêter.

Bon appétit !



Linguine crémeuses aux lardons et Parmigiano Reggiano

salade de tomate et crème de basilic

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

Le goût poivré et légèrement amer de la roquette complémente à merveille la saveur douce et texture délicate de la mâche. Une combinaison parfaitement équilibrée pour composer une délicieuse salade !

Détachez-moi !



Parmigiano
Reggiano AOP



Crème liquide



Linguine



Gousse d'ail



Tomate



Crème de basilic



Roquette et mâche



Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol(s), râpe fine, casserole(s) (avec couvercle), poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 /801	931 /222
Lipides total (g)	41	11
Dont saturés (g)	21,1	5,9
Glucides (g)	73	20
Dont sucres (g)	9	2,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	9
Sel (g)	2,2	0,6

Allergènes

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



Cuire les linguine

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Cuire les lardons

- Épluchez l'ail et ajoutez la gousse entière dans la poêle chauffée à feu moyen-vif.
- Faites-y fondre le beurre et cuire les lardons 4 minutes. Retirez ensuite l'ail de la poêle (voir conseil).
- Pendant ce temps, râpez le fromage.

Conseil : L'ail va infuser dans la sauce et y apporter une saveur délicate sans être trop dominante.



Préparer la sauce

- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans le bol, ajoutez la crème liquide et ¾ du fromage. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez au fouet.
- Ajoutez les linguine à la poêle contenant les lardons. Tout de suite après, ajoutez-y le mélange à base de crème liquide et 30 ml d'eau de cuisson réservée par personne.
- Mélangez bien et réchauffez 1 minute maximum à feu doux.



Servir

- Dans le 2e bol, mélangez la tomate avec la crème de basilic, la salade avec le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine en sauce sur les assiettes. Garnissez-les du reste de fromage.
- Poivrez à votre goût et accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Nouilles udon aux crevettes et sauce asiatique douce

légumes sautés, herbes fraîches et cacahuètes

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



	Crevettes		Nouilles udon fraîches
	Sauce asiatique douce		Mélange de légumes avec chou blanc
	Gousse d'ail		Coriandre et menthe fraîches
	Épices pour nasi-bami		Citron vert
	Cacahuètes non salées		



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

Les nouilles udon sont les plus épaisses consommées au Japon où elles sont dégustées de plusieurs manières : dans un bouillon, un curry épicé ou froides l'été.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petit bol, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicee [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)	2732 /653	442 /106
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,4	0,4
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	15,3	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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



Préparer

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



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter les légumes avec les épices pour nasi-bami 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et l'ail, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec la sauce soja, la farine, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et un peu de sauce rouge épicee (de type harissa) à votre convenance.



Ajouter les nouilles

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



Servir

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

Bon appétit !



Bowl de poulet effiloché et sauce à l'avocat

salade, patate douce et épices mexicaines

Famille Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Patate douce



Poulet effiloché



Little gem



Avocat



Maïs conserve



Citron vert



Épices mexicaines



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

La petite cousine de la laitue romaine est la little gem. Surnommée aussi « sucrine », elle est légèrement plus sucrée et plus croquante. Idéale pour cette recette !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant, film alimentaire, tamis ou passoire, poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2653 /634	461 /110
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez la patate douce en dés et transférez-les dans un grand bol résistant à la chaleur.
- Ajoutez-y 1 noix de beurre et l'eau (voir tableau des ingrédients)
- Couvrez-le d'un film alimentaire en y perçant quelques trous.
- Enfournez au micro-ondes à puissance maximale 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.

2



Cuire le poulet effiloché

- Retirez le film alimentaire du bol avec précaution, puis-y ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez, poivrez et mélangez. Réservez.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet effiloché 4 minutes environ.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement la salade.
- Égouttez le maïs et coupez le citron vert en quatre.

3



Préparer la sauce

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en dés.
- Transférez l'avocat dans un bol profond, puis ajoutez-y la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Réduisez en une sauce homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la salade dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce à l'avocat et accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !