



Pâtes express à la mexicaine

haché de porc, crème aigre et fromage

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Viande de porc fermier hachée



Épices mexicaines



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette



Penne



Passata



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



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

Le mélange d'épices mexicaines se compose de chili et jalapeños séchés, de paprika fumé et donne ainsi une note originale à ce plat de pâtes.



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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3489 / 834	576 / 138
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	14,1	2,3
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	17,3	2,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Cuire la viande hachée

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la viande hachée et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.), puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ensuite, réservez hors de la sauteuse en conservant la graisse de cuisson dans la sauteuse pour plus tard.

3



Apprêter

- Ajoutez les pâtes, la viande hachée et la moitié du fromage râpé à la sauce dans la sauteuse.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réchauffez encore 3 minutes.

2



Cuire les pâtes

- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Coupez la courgette et le poivron en dés.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la courgette et le poivron, puis faites cuire 4 minutes. Ajoutez la passata, couvrez et laissez réduire 2 à 4 minutes.

4



Servir

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

Bon appétit !



Lasagne aux légumes et basilic frais

sauce au mascarpone, courgette rôtie et carotte

Famille Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



- Feuilles de lasagne fraîches
- Oignon
- Courgette
- Carotte
- Passata
- Gousse d'ail
- Basilic frais
- Gouda râpé
- Mascarpone
- Mélange d'épices siciliennes
- Mozzarella râpée



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2971 / 710	466 / 111
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,4	2,6
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	22,6	3,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Rôtir la courgette

- Disposez les rondelles de courgette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les de 1 filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfournez la courgette 8 à 10 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour y cuire la lasagne.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en petits dés.

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et la carotte 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



5



6



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices siciliennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.

Conseil : Après avoir ajouté la passata, remplissez-en le paquet de l'eau pour la sauce. Secouez avant de verser l'eau dans la sauteuse pour utiliser ainsi toute la passata restée dans l'emballage !

Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et mozzarella râpés.

Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Bon appétit !



Fiocchi Tricolore à la burrata et crème de basilic

sauce tomate aux champignons et épices siciliennes

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Champignons



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Crème de basilic



Burrata



Fiocchi tricolore



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 /729	624 /149
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,4	1,9
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	17,2	3,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Lavez ou épluchez la carotte, coupez-la en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Taillez les champignons en lamelles.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et les épices siciliennes à la sauteuse puis faites cuire 1 minute. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata et laissez réduire 2 à 3 minutes. Ajoutez les pâtes et l'eau de cuisson réservée. puis poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Faites cuire les pâtes 8 à 10 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les champignons avec la carotte 2 à 3 minutes. Ajoutez-y l'oignon et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

4



Servir

- Servez les pâtes en sauce dans des assiettes creuses.
- Coupez la burrata en deux et disposez-la sur les pâtes.
- Arrosez le tout de crème de basilic pour apprêter.

Bon appétit !



Boullgour au poulet et vinaigrette à l'orange

fromage à la grecque, carotte rôtie et raisins secs

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boullgour



Filet de poulet



Fromage à la grecque



Orange



Raisins secs



Mélange d'épices africaines



Épinards



Oignon



Carotte



Mini-concombre



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

Les vinaigrettes et les sauces ont bien souvent la même fonction. Néanmoins, les vinaigrettes (à base d'huile et de vinaigre, ou de jus d'agrumes) sont généralement plus légères et plus saines. Une façon simple et rafraîchissante de rehausser vos plats !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	552 / 132
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	10,4	2
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	19,8	3,9
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la carotte en rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec la moitié des épices africaines.
- Ajoutez-y 1 petit filet d'huile d'olive puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez.
- Dispersez les rondelles de carotte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et tendres.

4



Cuire les épinards

- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes puis ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Salez et poivrez à votre goût puis coupez le feu.
- Pendant ce temps, épluchez la moitié de l'orange et coupez-en la chair en dés.

2



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans la casserole.
- Immergez-y le boulgour, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez le concombre en dés.

5



Préparer la vinaigrette

- Pressez l'orange restante dans le petit bol. Ajoutez-y, la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût. Mélangez.
- Dans le grand bol, mélangez le boulgour avec le reste d'épinards, le reste des épices africaines et la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en morceaux de 2 cm.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez-le hors de la poêle.

6



Servir

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

Bon appétit !



Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre rôties, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Romarin frais



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



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

En raison de leur taille et de leur fermeté, les portobellos sont parfaits pour être grillés ou farcis. Ils constituent également une excellente alternative végétale à la viande !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2661 /636	367 /88
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	9,3	1,3
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	17,2	2,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Lavez bien les pommes de terre puis coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez les pommes de terre et le romarin avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

3



Enfourner les légumes

- Émincez l'oignon en rondelles. Coupez le poivron en dés et les tomates en deux.
- Placez l'oignon et le poivron dans le plat à four et versez-y 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez-y le vinaigre balsamique puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien.
- Enfournez 15 minutes puis, ajoutez-y les tomates. Retournez le plat dans le four pour 10 minutes supplémentaires.

2



Enfourner les pommes de terre

- Disposez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en y laissant suffisamment d'espace pour y ajouter le portobello par la suite.
- Enfournez 30- à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Remuez à mi-cuisson (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez, vous pouvez faire cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes dans une poêle à feu moyen-vif et à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 à 20 minutes.

4



Servir

- Farcissez le portobello de fromage de chèvre puis salez et poivrez à votre goût. Arrosez de miel et enfournez-le dans le four à côté des pommes de terre 20 minutes.
- 5 minutes avant la fin de cuisson du portobello, saupoudrez-le des noix concassées.
- Servez les pommes de terre, les légumes et le portobello sur les assiettes. Versez-y 1 filet d'huile d'olive vierge extra au goût.

Bon appétit !



Chou-fleur « bang bang » et mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Sauce au chili sucrée et épicée



Chapelure panko



Fleurettes de chou-fleur



Gousse d'ail



Riz jasmin



Épinards



Carotte



Oignon rouge



Mini-concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayonnaise



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

Bang bang ! Cette recette est traditionnellement préparée avec de la viande poulet. Son nom vient de l'ustensile utilisé pour l'attendrir.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x grand bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3510 /839	460 /110
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	101	13
Dont sucres (g)	14,2	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili sucrée et épicée.
- Mettez la moitié de la mayonnaise au chili dans le petit bol et réservez-la.
- Dans le 2e grand bol, mélangez la chapelure panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

4



Couper les légumes

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

Le saviez-vous ? 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer, essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps et contribuer ainsi à notre vitalité.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez les fleurettes de chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili et mélangez bien pour les en recouvrir.
- Mettez-les ensuite dans le grand bol contenant le panko et mélangez bien jusqu'à ce qu'elles en soient aussi totalement recouvertes.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes (voir conseil).

Conseil : Utilisez éventuellement 2 plaques.

5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez ensuite les épinards, l'oignon et la sauce soja et faites cuire le tout 2 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant le reste de mayonnaise au chili au vinaigre de vin blanc.

3



Cuire le riz

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Soupe de patate douce au lait de coco

haricots rouges, garam masala et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Patate douce



Thym séché



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Carotte



Citron vert



Haricots rouges



Garam masala



Lait de coco



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Tomate



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

Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, petit bol, marmite à soupe avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Lait de coco (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	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)	3515 /840	361 /86
Lipides total (g)	50	5
Dont saturés (g)	32,4	3,3
Glucides (g)	72	7
Dont sucres (g)	34,3	3,5
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Lavez bien la patate douce et détaillez-la en dés de 1 cm. Faites de même pour la carotte.
- Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les de la moitié du thym puis arrosez avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfourez 15 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer la soupe

- Coupez la tomate en dés puis ajoutez-les à la marmite ainsi que les cubes de tomate en paquet, le lait de coco et le bouillon. Mélangez bien.
- Assaisonnez la soupe de sel et de poivre à votre goût puis portez à ébullition. Laissez mijoter la soupe 7 à 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Prélevez le zeste du citron vert et taillez-le en quartiers. Égouttez les haricots rouges.
- Ajoutez-y les haricots rouges et poursuivez la cuisson 5 minutes.

2



Couper les aromates

- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en un peu de la partie verte pour l'utiliser comme garniture plus tard à l'étape 4.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), le sucre et le reste de thym, puis faites cuire 30 secondes.

4



Servir

- Pressez 1 quartier de citron vert par personne dans le petit bol.
- Retirez la soupe du feu. Ajoutez-y la patate douce et la carotte rôties ainsi que le jus de citron vert.
- Garnissez la soupe du vert de l'oignon nouveau réservé et du zeste de citron vert.
- Ajoutez un peu plus de jus de citron vert à votre convenance.

Bon appétit !

Tacos de chili sin carne aux lentilles, guacamole et fromage

coquilles à tacos, salsa et crème aigre

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Lentilles



Tortillas à tacos



Passata



Oignon rouge



Épices mexicaines



Crème aigre bio



Guacamole



Poivron vert pointu



Tomate



Cheddar râpé



Maïs conserve

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore manger végétarien ! Lorsque je cuisine végétarien, je fais en sorte que la viande ne vous manque pas. Dans cette recette, j'ai choisi des lentilles pour remplacer la viande hachée. Les épices mexicaines relèvent le plat et les deux sortes de dips le complètent. »

Le coup de cœur de Sarah



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas à tacos (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	3314 /792	561 /134
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	15,4	2,6
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	17,5	3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le poivron pointu en dés et émincez l'oignon.
- Égouttez et rincez les lentilles ainsi que le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir ¾ de l'oignon avec la moitié du poivron pointu 2 à 3 minutes (voir conseil).

Conseil : Vous utiliserez le reste d'oignon cru pour la salsa. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc et le reste d'oignon et de poivron pointu.
- Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les coquilles à tacos sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 5 minutes.

2



Préparer le chili sin carne

- Ajoutez le maïs, les lentilles et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif.
- Déglacez avec la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter à petit bouillon jusqu'au service. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau s'il devient trop épais.

4



Servir

- Servez le chili sin carne, la salsa, le guacamole, le fromage et la crème aigre dans des bols séparés.
- Disposez les coquilles à tacos sur les assiettes et laissez chacun les garnir à sa guise.

Bon appétit !



Sauté de porc au soja noir, cacahuètes et basilic thaï

riz, champignons et citron vert

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Riz jasmin



Oignon rouge



Carotte



Champignons



Purée de gingembre



Cacahuètes non salées



Viande de porc fermier hachée



Citron vert



Basilic thaï frais



Pâte de soja noir



Sauce soja à faible teneur en sel



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

Il existe différentes variétés de basilic : rouge, citron et thaï. Ce dernier a un arôme anisé et donne le goût authentique de la cuisine asiatique.



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, casserole 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
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte de soja noir (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2925 /699	423 /101
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,5	1,1
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	4,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel puis faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert.
- Coupez le feu et laissez le riz reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en fines demi-rondelles et les champignons en quarts.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez la sauce soja, la pâte de soja noir ainsi que le vinaigre de vin rouge, le miel et l'eau pour la sauce à la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic thaï et taillez le citron vert en quartiers.

2



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte et les champignons 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Ajoutez la purée de gingembre, l'oignon et la viande hachée à la sauteuse, puis faites cuire 3 minutes à feu vif en émettant la viande et en remuant.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le contenu de la sauteuse.
- Garnissez de basilic thaï et des cacahuètes.
- Servez les quartiers de citron vert sur le côté.

Bon appétit !

Mijoté de patate douce à la crème aigre et jalapeño

riz au citron vert & coriandre et graines de courge

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Patate douce



Lentilles rouges fendues



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Tomate



Morceaux de dattes séchées



Mélange d'épices péruviennes



Graines de cumin moulues



Coriandre fraîche



Citron vert



Jalapeno



Crème aigre bio



Graines de courge

La recette préférée de Fabienne, créatrice culinaire:

« La lentille est un aliment de base dans de nombreux pays d'Amérique du Sud. Associée à de la patate douce et d'autres légumes, elle constitue la base de ce doux ragoût réconfortant. »

Le coup de cœur de Fabienne



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

Petite casserole avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	40	75	115	150	190	225
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jalapeno* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	331 /79
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	5,2	0,6
Glucides (g)	107	12
Dont sucres (g)	29,4	3,4
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,1	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et coupez-le en fines rondelles. Réservez-en 2 rondelles par personne pour la garniture.

4



Griller les graines de courge

- Ajoutez le bouillon ainsi que les lentilles et le cumin aux légumes dans la petite casserole.
- Faites cuire 1 minute, puis baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.

2



Couper les légumes

- Épluchez ou lavez bien la patate douce puis coupez-la en gros morceaux de 2 cm maximum.
- Coupez la tomate en dés et le poivron pointu en fines lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la petite casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail, l'oignon et les dattes 1 à 2 minutes.

5



Préparer les garnitures

- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Prélevez le zeste du citron vert et coupez-le en quartiers.
- Ajoutez la coriandre ainsi que, par personne : 1 cc de zeste de citron vert et le jus de 1 quartier de citron vert au riz. Mélangez bien.

3



Cuire le riz

- Ajoutez-y le jalapeño, le poivron pointu, la tomate, la patate douce et les épices péruviennes, puis faites cuire 2 minutes supplémentaires. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le riz à l'autre casserole, puis l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire le riz 10 à 12 minutes à ébullition. Ensuite, éteignez le feu et réservez 5 minutes à couvert.

6



Servir

- Servez le riz et le mijoté dans des bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y la crème aigre. Garnissez des graines de courge et du jalapeño réservé.
- Accompagnez des quartiers restants de citron vert.

Bon appétit !



Saucisse de porc et risotto au potimarron épinards et gouda

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Dés de potimarron



Riz pour risotto



Épinards



Gouda râpé



Oignon rouge



Saucisse de porc,
marjolaine et ail



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas. 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, bol profond, mixeur plongeant, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	75	150	225	300	375	450
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	460 /110
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	17,9	2,5
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	4,3	0,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Répartissez la moitié du potimarron sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-le avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).
- Enfourez 20 à 25 minutes.

Conseil : Vous préparerez une purée avec l'autre moitié du potimarron. Cependant, si vous le souhaitez, enfourez-en la totalité ici et sautez l'étape 4.

4



Cuire le potimarron

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les dés de potimarron restants 6 à 8 minutes à couvert.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et ajoutez-les au bol profond.
- Réduisez-le en purée au mixeur plongeant. Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les aromates

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Incisez la saucisse pour en sortir la chair.
- Faites fondre le beurre avec 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et la chair à saucisse 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-en griller les grains 1 minute. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et ⅓ du bouillon.

5



Aprêter

- Lorsque le risotto est presque prêt, ajoutez-y les épinards par poignée et laissez-les réduire.
- Incorporez-y la purée de potimarron et les ⅔ du fromage.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.

3



Cuire le risotto

- Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.
- Une fois le bouillon absorbé, répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ.
- Ajoutez éventuellement de l'eau pour en poursuivre la cuisson.

6



Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les dés de potimarron rôtis.
- Parsemez du reste de fromage.

Bon appétit !



Curry d'épinards au lait de coco et œuf au plat

riz et garniture noix de cajou-coco

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Riz long grain



Noix de cajou grillées



Noix de coco râpée



Lait de coco



Œuf



Épinards



Piment rouge



Coriandre fraîche



Épices de curry jaune



Curcuma en poudre



Citron vert



Cubes de tomate



Poivron rouge pointu



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

Le curcuma est une plante formant de très belles fleurs. Seule sa racine est comestible. En raison de sa couleur, on le surnomme aussi « racine jaune ».



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, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour le riz (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3899 /932	442 /106
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	16,7	1,9
Glucides (g)	93	11
Dont sucres (g)	16,8	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez le curcuma et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le riz et l'eau puis émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez puis faites cuire 12 à 15 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si nécessaire puis réservez.

4



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'œuf au plat.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Déchirez ensuite les épinards au-dessus du wok/sauteuse, mélangez bien, puis laissez-les réduire.

2



Griller les noix de cajou

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron pointu en dés.
- Épépinez le **piment rouge** (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) puis émincez-en finement ¼ par personne.
- Faites chauffer le wok ou la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les noix de cajou 1 minute.
- Ajoutez ensuite la noix de coco râpée et faites griller jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse.

5



Apprêter

- Laissez mijoter 1 à 2 minutes puis pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Les épinards sont riches en fer, important pour la vitalité. Si vous ne mangez pas de viande, il est important de veiller à absorber suffisamment de fer - en mangeant des épinards par exemple, ou d'autres légumes verts, des légumineuses, des fruits à coque, des graines et du tofu.

3



Préparer le curry

- Laissez légèrement refroidir le wok ou la sauteuse. Ensuite, faites-y chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites-y cuire l'ail avec les épices de curry jaune, le poivron pointu et le **piment rouge** 1 à 2 minutes.
- Incorporez les cubes de tomate et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, émiettez-y le reste de bouillon cube puis, portez à ébullition.

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y le curry aux épinards, puis l'œuf au plat.
- Garnissez de la coriandre et du mélange de noix de cajou-coco.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Tacos fusion au tempeh laqué garnis de dip d'avocat et sauce à l'ail poivron, laitue et épices péruviennes

Express Végétal

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de tempeh



Mélange d'épices péruviennes



Oignon rouge



Laitue



Guacamole



Mini-tortilla



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



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

Le mélange d'épices péruviennes de cette recette se compose entre autres de curcuma, cumin, coriandre et paprika. Sa saveur chaude et grillée apporte une touche encore plus réconfortante à ce plat !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, assiette creuse, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1	2	2	3
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	1	2	3	4	5	6

Beurre [végétal] à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4100 /980	744 /178
Lipides total (g)	58	10
Dont saturés (g)	7,5	1,4
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	25,5	4,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C (voir conseil).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez le miel avec les épices péruviennes et la moitié de l'ail.

Conseil : Vous utiliserez le four plus tard pour y réchauffer les tortillas. Vous pouvez aussi choisir de les passer au four micro-ondes.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et détaillez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique et un peu de beurre à votre convenance. Poursuivez la cuisson 3 minutes.

3



Cuire le tempeh

- Mettez la fécule de maïs dans l'assiette creuse et enrobez-en le tempeh.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Quand elle est bien chaude, faites-y cuire le tempeh 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce au miel préparée à l'étape 1, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Mélangez la mayonnaise avec le reste d'ail dans le petit bol.
- Déchirez grossièrement la salade et coupez la tomate en dés.
- Servez tous les ingrédients dans des bols séparés à table et laissez chacun garnir ses tacos à sa guise.

Bon appétit !



Filet de pangasius et curry vert

riz, noix de cajou, herbes fraîches et citron vert

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lait de coco



Riz long grain



Mélange de légumes avec chou blanc



Persil plat et coriandre frais



Noix de cajou grillées



Citron vert



Épices de curry vert



Filet de pangasius



Épices de curry jaune



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Sauce de poisson



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

Le mélange d'épices de curry vert utilisé pour assaisonner ce plat est préparé entre autres avec du gingembre, de l'anis étoilé et de la citronnelle. Un repas haut en 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

Sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3318 /793	551 /132
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	16,9	2,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	4,5	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire le riz 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix de cajou. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil de santé 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par une même quantité d'eau.

3



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez le citron vert en six quartiers.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Goûtez et dosez à votre goût) et le jus de 1 quartier de citron vert par personne au curry.
- Goûtez, puis salez et poivrez si nécessaire.

2



Préparer le curry

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse utilisée pour les noix de cajou. Faites-y cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ajoutez-y les épices de curry vert et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez-y le lait de coco et le bouillon. Baissez le feu et laissez cuire 2 à 3 minutes à couvert.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et recouvrez-le des épices de curry jaune.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz sur des assiettes et déposez-y le curry et le poisson.
- Garnissez des herbes fraîches et des noix de cajou. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Bowl d'orzo au poulet et sauce au yaourt, citron et menthe fraîche

salade de tomates cerises et concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Orzo



Concombre



Menthe fraîche



Citron



Oignon rouge haché



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Tomates cerises rouges



Yaourt entier bio



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



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

L'orzo est idéal pour sublimer les saveurs. Sa petite taille unique permet une absorption optimale des saveurs contenues dans les épices 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

Bol, grand bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge haché* (g)	35	75	115	150	190	225
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	100	200	300	375	500	575
Yaourt entier bio* (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	425	600	775	950
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	400 /96
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,9	1,4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	13,1	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail et le paprika 2 minutes. Ajoutez ensuite l'orzo et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.
- Versez le bouillon, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu doux. Remuez régulièrement et ajoutez plus d'eau si l'orzo devient trop sec.

3



Préparer la sauce

- Ciselez finement la menthe.
- Coupez le citron en quartiers.
- Dans le bol, mélangez le yaourt avec la moitié de la menthe et le jus de 1 quartier de citron par personne.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Préparer la salade

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Coupez le concombre en dés et les tomates en deux, voire en quatre pour les grosses.
- Dans le grand bol, mélangez le concombre avec les tomates, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Versez-y la sauce au yaourt et garnissez du reste de menthe
- Servez les quartiers de citron restants sur le côté.

Bon appétit !



Nouilles sautées aux émincés de poulet teriyaki

légumes au wok, concombre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de poulet saté



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Mélange de légumes avec chou blanc



Sauce teriyaki



Cacahuètes non salées



Mini-concombre



Huile de sésame



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

L'huile de sésame est appréciée depuis des millénaires ! Les anciennes civilisations indiennes et africaines ne l'utilisaient pas seulement à des fins culinaires, elles lui attribuaient également des propriétés médicinales et cosmétiques.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel]						à votre goût
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2515 /601	503 /120
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,3	0,7
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	21,4	4,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Coupez le concombre en rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc (ou de riz), du sel et du poivre à votre goût.
- Réservez et remuez régulièrement jusqu'au service.

3



Sauter les légumes au wok

- Ajoutez les légumes au wok et faites-les sauter 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les nouilles, la sauce teriyaki, l'huile de sésame, la sauce soja sucrée et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Faites sauter le tout 1 minute en remuant. Ajoutez éventuellement de la sauce rouge épicée (de type harissa) et de la sauce soja à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la purée de gingembre et l'ail 5 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.

4



Servir

- Servez les nouilles sautées sur les assiettes.
- Garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Risotto au fromage de chèvre parfumé à la truffe

champignons, pecorino et ciboulette

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz pour risotto



Champignons



Poireau



Fromage de chèvre frais



Pecorino râpé AOP



Huile parfumée à la truffe



Épices italiennes



Ciboulette fraîche



Courgette



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

Le riz pour risotto convient très bien à cette recette, car ses grains contiennent plus d'amidon que les autres grains de riz, pour une texture encore plus crémeuse.



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2715 /649	376 /90
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	15,5	2,1
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	6,7	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le risotto

- Préparez le bouillon. Coupez finement le poireau et taillez la courgette en dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau ainsi que la courgette 5 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites cuire 1 minute en remuant. Ensuite, baissez le feu, ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de bouillon.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette et émiettez le fromage de chèvre.
- Incorporez les épices italiennes au risotto avec la moitié du fromage de chèvre et de la ciboulette.
- Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les champignons

- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 25 et 30 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau si vous préférez un riz moins « al dente ».
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les champignons 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y des champignons.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe puis garnissez du pecorino et du reste de fromage de chèvre.
- Apprêtez avec le reste de ciboulette.

Bon appétit !



Nouilles au curry jaune, champignons et pois mange-tout

poivron, lait de coco et citron vert

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Champignons blancs



Pois mange-tout



Épices de curry jaune



Citron vert



Lait de coco



Nouilles udon fraîches



Purée de gingembre



Poivron



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

Naturellement sucré, le lait de coco apporte une texture crémeuse et riche à vos currys. Il contrebalance la puissance des épices, souligne les saveurs et donne de l'onctuosité à vos plats.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blancs* (g)	125	250	400	400	650	650
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1770 /423	297 /71
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	12,3	2,1
Glucides (g)	45	7
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	14	2
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Coupez le poivron en gros morceaux.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.

Conseil : Si vous trouvez difficile de préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 cube de bouillon, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois

3



Apprêter

- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers.
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la sauteuse puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez les nouilles udon à la sauteuse, couvrez à nouveau et laissez mijoter 2 à 3 minutes de plus.

2



Cuire les légumes

- Coupez les champignons en lamelles. Équeutez les pois mange-tout (voir conseil).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon nouveau 1 minute.
- Ajoutez-y le poivron, les champignons, la purée de gingembre et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez-y ensuite les pois mange-tout, les épices de curry jaune et faites cuire encore 2 minutes.

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

4



Servir

- Servez les nouilles en sauce dans des assiettes creuses.
- Garnissez de l'oignon nouveau réservé.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Stoemp sucré et relevé garni de graines de sésame

pak-choï, lardons et concombre à l'aigre-douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Concombre



Pomme de terre



Patate douce



Piment rouge



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Pak-choï



Citron vert



Sauce soja



Graines de sésame



Lardons



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

Le sésame est l'une des plus anciennes plantes cultivées, notamment pour ses graines. Bien que populaire en Asie orientale, cette plante est originaire d'Afrique, où elle y est cultivée depuis des milliers d'années !



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, râpe fine, casserole, éplucheur ou rabot à fromage, presse-purée, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	2	4	4	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	2	4	4	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2883 / 689	355 / 85
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	9,4	1,2
Glucides (g)	97	12
Dont sucres (g)	25,2	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le concombre en fins rubans à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Dans le saladier, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y le concombre, puis réservez.
- Pour les pommes de terre et la patate douce, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez les pommes de terre et la patate douce, coupez-les en morceaux de taille égale et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

3



Cuire le pak-choï

- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les lardons 4 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail, le gingembre, le blanc de l'oignon nouveau et le **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y ensuite le blanc du pak-choï et faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez le vert du pak-choï, la sauce soja et poursuivez la cuisson 1 minute.

2



Couper les légumes

- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Pelez le gingembre puis râpez-le ou émincez-le finement. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles. Réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Émincez finement le blanc et le vert du pak-choï en petits morceaux et réservez-les séparément. Coupez le citron vert en quartiers.

4



Servir

- Écrasez les pommes de terre et la patate douce avec 1 noix de beurre ou 1 filet de lait. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez-y les légumes cuits et mélangez bien.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les lardons. Garnissez du vert de l'oignon nouveau réservé et des graines de sésame.
- Accompagnez des quartiers de citron vert et du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Salade de pâtes à la niçoise

thon, haricots verts et œuf dur

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haricots verts



Œuf



Tomate



Persil plat frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Penne



Thon au naturel



Citron



Olives vertes



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

Les plats dits « à la niçoise » (en référence à la ville de Nice) se préparent généralement avec des olives, tomates, œufs durs et haricots verts. Ces plats sont remplis de saveurs audacieuses et légèrement salées !



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 casserole, couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olives vertes (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2807 / 671	539 / 129
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	11	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la grande casserole.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en 2.
- Faites cuire les pâtes et l'œuf ensemble 4 à 6 minutes à couvert dans la grande casserole. Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 6 minutes.
- Égouttez, rincez sous l'eau froide et réservez sans couvercle.

3



Assembler la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et ½ cs de jus de citron par personne.
- Ajoutez-y le thon, le persil, l'oignon, l'ail, la tomate et les olives. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez le tout.
- Écalez l'œuf dur et coupez-le en quartiers.
- Ajoutez les pâtes et les haricots verts au saladier et mélangez bien.

2



Couper les légumes

- Coupez la tomate en petits quartiers et ciselez finement le persil.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon et coupez les olives en deux.
- Pressez la moitié du citron et taillez l'autre partie en quartiers.

4



Servir

- Servez les pâtes à la niçoise avec les quartiers d'œuf dur et de citron.
- Ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance, du sel et du poivre à votre goût.

Bon appétit !



Piccata de filet de dinde et grenailles rôties

betterave et carotte rôties, note citronnée

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Carotte



Grenailles



Gousse d'ail



Thym séché



Oignon rouge



Citron



Persil frisé frais



Câpres



Filet de dinde



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

La piccata est un plat italien dans lequel la viande (ou le poisson) est découpée en tranches et préparée dans une sauce au citron, beurre et câpres.



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, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, poêle avec couvercle, grand bol, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2694 /644	376 /90
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	19,8	2,8
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la betterave et coupez-la en deux. Ensuite, détaillez-la en longs tronçons de 1 cm d'épaisseur.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en quatre dans la longueur et les grenailles en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

4



Cuire la dinde

- Mettez la farine dans l'assiette creuse.
- Saupoudrez la dinde de sel et de poivre, puis passez-la dans la farine.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la dinde 5 à 6 minutes de chaque côté.
- Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

2



Rôtir les légumes

- Dans le grand bol, mélangez la betterave, la carotte et les grenailles avec la moitié de l'ail et 1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le thym, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Retournez à mi-cuisson.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre et cuire l'oignon avec le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon, les câpres et, par personne : 1 cc de jus de 1 quartier de citron et 1 cc de zeste de citron.
- Laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes à couvert.
- Remettez la dinde dans la poêle et ajoutez le persil. Réchauffez 1 à 2 minutes.

3



Préparer les aromates

- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon.
- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en quarts.
- Ciselez grossièrement le persil.

6



Servir

- Servez les grenailles et les légumes rôtis sur les assiettes avec la dinde en sauce.
- Accompagnez de mayonnaise à votre convenance et des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Filet de dinde laqué sur soupe aux légumes

sauce au poivron rôti, yaourt et ciboulette

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de dinde



Oignon



Pomme de terre



Poivron



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Carotte



Ciboulette fraîche



Sauce au poivron grillé



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

Petite astuce pour couper facilement la ciboulette de manière uniforme : maintenez-la d'une main contre votre planche à découper en un tas serré. De l'autre main, hachez-la à l'aide d'un couteau.



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

Mixeur plongeant, essuie-tout, petit bol, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2481 /593	267 /64
Lipides total (g)	23	2
Dont saturés (g)	7,3	0,8
Glucides (g)	62	7
Dont sucres (g)	21,9	2,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon et la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Dans la marmite à soupe, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte, l'ail et la moitié du poivron 3 minutes. Assaisonnez de sel.

4



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette et réservez-la.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le yaourt.
- Retirez la soupe du feu et enlevez la feuille de laurier de la marmite.

2



Préparer la soupe

- Lavez ou épluchez les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez la feuille de laurier et la moitié du paprika en poudre à la marmite puis, poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez les pommes de terre et le bouillon.
- Laissez cuire 12 à 15 minutes à couvert.

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez la sauce au poivron rôti et la sauce soja sucrée à la marmite.
- Mixez le tout en soupe homogène au mixeur plongeant.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir.

3



Cuire la dinde

- Épongez la dinde avec l'essuie-tout puis frottez-la du reste de paprika en poudre. Salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la dinde avec le reste de poivron 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la dinde soit cuite à cœur.
- Lorsque la dinde est cuite, ajoutez le miel à la poêle. Retirez-la de la poêle puis coupez-la en lanières.

6



Servir

- Servez la soupe dans des bols puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du yaourt et de la ciboulette.

Bon appétit !



Pains saucisses maison et grenailles

salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pâte feuilletée



Saucisse de porc fermière



Gouda râpé



Oignon rouge



Grenailles



Pomme



Mâche



Graines de courge



Mini-concombre



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

Apportez une touche de brillance à vos pains saucisses maison : badigeonnez le dessus de la pâte avec de l'œuf battu ou du lait avant de les passer au four.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3661 / 875	572 / 137
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	22,3	3,5
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	15,1	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	5
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 200°C.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Dispersez-la au milieu d'une bande de pâte feuilletée, sur toute la longueur.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau avec votre doigt.



Griller les graines de courge

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.
- Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en tranches.
- Coupez le concombre en dés.



Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout côté bord humecté et repliez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Préparer la vinaigrette

- Dans le saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.



Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon et coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.



Servir

- Servez le pain saucisse accompagné de la salade et garnissez des graines de courge.

Bon appétit !



Orzo aux crevettes à l'ail et herbes fraîches

courgette, amandes effilées et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon rouge



Amandes effilées



Ciboulette, basilic et persil plat frais



Courgette



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Orzo



Citron



Crevettes



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

Saviez-vous que la courgette est apparentée à la citrouille ? Elles appartiennent toutes deux à la famille des cucurbitacées.



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, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (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)	2536 /606	447 /107
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3	0,5
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	22,7	4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez le basilic et le persil. Ciselez-en finement les feuilles. Ciselez aussi la ciboulette.
- Taillez la courgette en dés et coupez le citron en quartiers.

3



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les crevettes, la moitié des amandes effilées et la moitié des herbes fraîches. Salez et poivrez.
- Mélangez bien et faites cuire 3 minutes. Ajoutez le tout à la sauce.
- Incorporez-y l'orzo et faites cuire 1 minute à feu vif.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le sucre, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que la courgette soit cuite.

4



Servir

- Pressez 1 quartier de citron par personne sur le tout. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez l'orzo aux crevettes sur les assiettes et garnissez du reste d'amandes effilées et d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Saucisse de porc et linguine à la harissa

poivron pointu, Parmigiano Reggiano et basilic

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomate



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



Saucisse de porc fermière



Linguine



Passata



Origan séché



Harissa



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (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)	3305 /790	700 /167
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	10,3	2,2
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	15,7	3,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez le poivron pointu en rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la sauce

- Incisez la peau de la saucisse et sortez-en la chair au-dessus de la poêle.
- Faites-la cuire 2 minutes en émiettant la viande à la spatule.
- Baissez le feu, ajoutez la passata, la tomate, l'origan, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre. Couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez-le hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et la moitié du poivron pointu à la sauce. Mélangez bien. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine sur les assiettes et déposez-y le reste du poivron pointu.
- Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Boulettes de porc en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Viande de porc fermier hachée



Gingembre frais



Sauce soja



Nouilles udon fraîches



Graines de sésame



Mesclun



Mini-concombre



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Tomate



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

Scannez le QR code sur votre fiche recette pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3414 /816	590 /141
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	9,9	1,7
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	23,2	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	4,2	0,7

Allergènes

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

1



Préparer les boulettes

- Râpez le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée avec le gingembre et ½ de la mayonnaise.
- Formez 4 à 5 boulettes par personne à partir de ce mélange (voir conseil).

Conseil : Tassez bien la viande en formant les boulettes pour ne pas qu'elles se défassent.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les nouilles 1 à 2 minutes « al dente ».
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Pressez le citron dans le petit bol.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.

2



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Ajoutez-y la sauce soja avec l'ail, la sauce asiatique douce et le miel (voir conseil).
- Mélangez bien, puis faites cuire 2 minutes. Réservez hors de la poêle à couvert.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à votre goût à table.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez le reste de mayonnaise avec 1,5 cs de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le mesclun, le concombre, la tomate, le mélange de chou et carotte et les nouilles. Mélangez bien.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y les boulettes en sauce.
- Garnissez des graines de sésame.

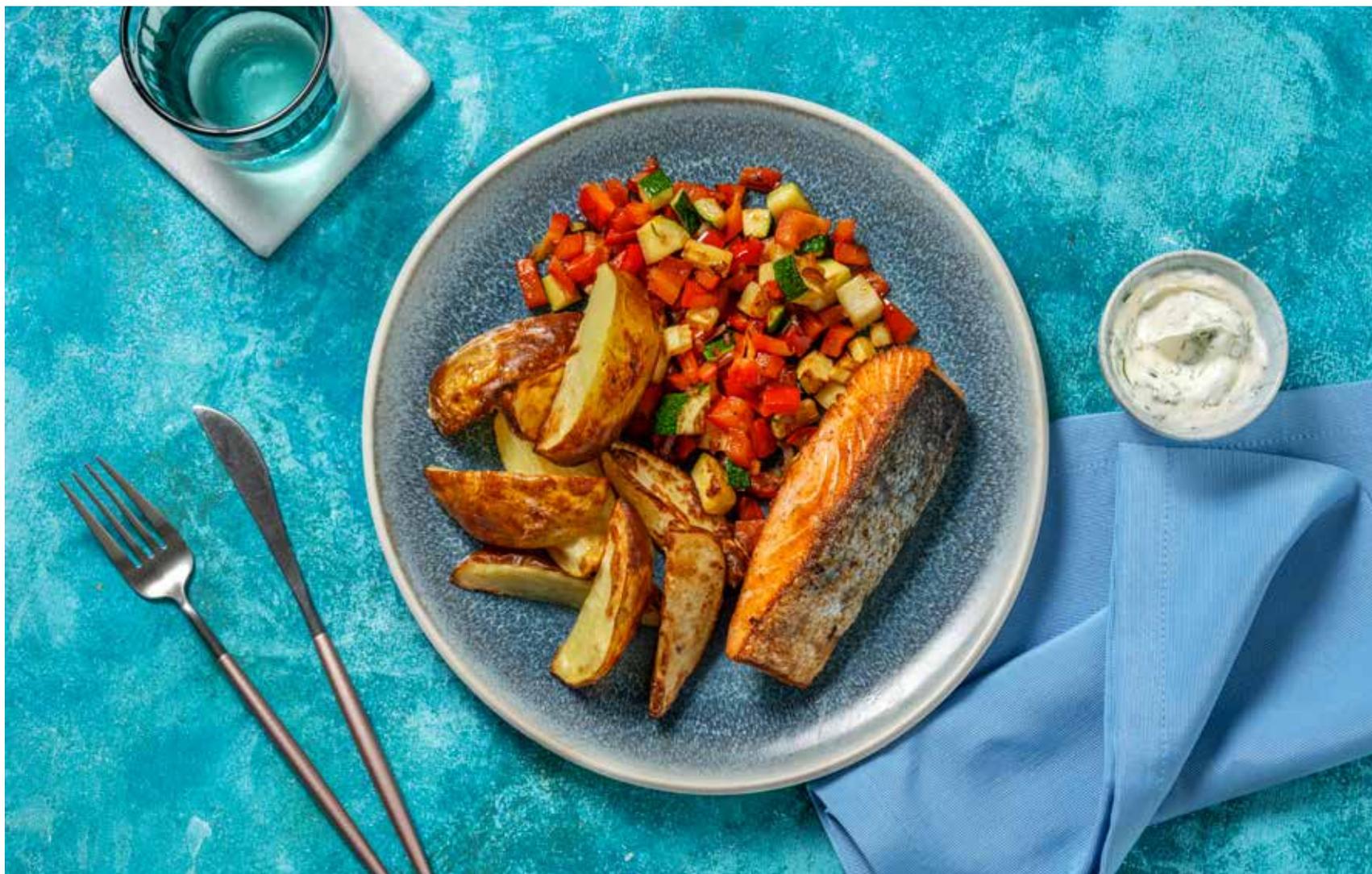
Bon appétit !



Filet de saumon, mayonnaise à l'aneth et pommes de terre rôties courgette et poivron

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron



Courgette



Aneth frais



Filet de saumon



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

Au cours des âges, l'ail a connu de nombreuses utilisations, souvent autres que culinaires. Dans l'Egypte ancienne, par exemple, on lui prêtait des propriétés médicinales et magiques. Il était même utilisé comme monnaie d'échange !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3088 /738	534 /128
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	7,2	1,2
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	9,4	1,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien les pommes de terre et taillez-les en quartiers.
- Versez un fond d'eau dans la casserole et ajoutez-y les pommes de terre.
- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le poivron, la courgette et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, mélangez l'aneth avec la mayonnaise dans le petit bol.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron et la courgette en dés. Ciselez finement l'aneth.
- Disposez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfourez-les 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis frottez-le de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez le poisson avec les quartiers de pommes de terre et les légumes. Accompagnez de la mayonnaise à l'aneth.

Bon appétit !



Steak et salade de pommes de terre en vinaigrette à l'aneth

oignon poêlés radis et haricots verts

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Haricots verts



Radis



Oignon rouge



Aneth frais



Steak mariné



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

En plus d'être relativement facile à cultiver, l'aneth est polyvalent car ses graines, comme ses feuilles, sont comestibles. Cette plante attire aussi les insectes pollinisateurs. Un incontournable dans votre jardin !



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, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Radis* (botte(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 / 589	445 / 106
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	7,9	1,4
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	9,7	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).

Conseil : Le mieux est de sortir le steak ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Il sera ainsi à température ambiante lorsque vous le ferez cuire.

4



Préparer la salade

- Ajoutez les pommes de terre, les haricots verts, les radis et leurs fanes au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



Cuire les pommes de terre

- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 7 minutes à ébullition et à couvert.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Ajoutez-les à la casserole des pommes de terre et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

5



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire le steak avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez le steak, puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Préparer la vinaigrette

- Coupez les radis en fines rondelles.
- Ciselez finement la moitié des fanes de radis et jetez le reste.
- Ciselez finement l'aneth.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde, la mayonnaise, le miel, le vinaigre balsamique et la moitié de l'aneth. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le steak et l'oignon sur les assiettes. Déposez la salade de pommes de terre à côté.
- Garnissez du reste d'aneth pour apprêter.

Bon appétit !



Bowl Tex-Mex au filet de merlu et dip d'avocat

riz, salsa de maïs acidulée et épices pour BBQ

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Gousse d'ail



Filet de merlu



Épices pour BBQ



Maïs conserve



Tomates prunes



Oignon rouge



Persil plat frais



Guacamole



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

Les tomates roma sont aussi appelées *pomodori*, ce qui signifie littéralement « pommes d'or ». Belle illustration d'une saveur délicieuse !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
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)	3004 / 718	476 / 114
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	10,9	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la casserole. Faites-y revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz et le bouillon, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Coupez le feu et réservez le riz 10 minutes, toujours à couvert.

3



Préparer la salsa

- Émincez l'oignon et détaillez la tomate en dés. Ciselez finement le persil.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez l'oignon, la tomate, le maïs et le persil. Mélangez bien.

2



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et frottez-le de **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), d'un peu de sel et de poivre.
- Faites fondre 1noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs.

4



Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du dip d'avocat.

Bon appétit !



Tortelloni en sauce tomate et Parmegiano Reggiano

salade de roquette et basilic frais

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Tortelloni ricotta-épinards



Passata



Oignon



Épinards



Basilic frais



Roquette



Parmigiano Reggiano AOP



Graines de tournesol



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Tomate



Origan séché



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	575 /137
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	11,7	1,8
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	22,4	3,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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



Cuire les tortelloni

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Séparez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 2 à 3 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.



Apprêter

- Ajoutez peu à peu les épinards en les déchirant directement au-dessus de la sauteuse. Faites cuire 1 minute, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les tortelloni à la sauteuse et mélangez bien avec la sauce.
- Déchirez ou ciselez grossièrement le basilic. Râpez finement le fromage.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen. Faites-y cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes, puis déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), le sucre, l'origan et les épices siciliennes. Émiettez-y le reste de bouillon cube, puis salez et poivrez à votre goût.
- Portez à ébullition, réduisez le feu sur doux et couvrez. Laissez mijoter 3 à 4 minutes.



Servir

- Coupez la tomate en quartiers et ajoutez-les, ainsi que la roquette, au saladier. Mélangez bien.
- Servez les tortelloni dans des assiettes creuses ou des bols. Accompagnez de la salade.
- Garnissez les tortelloni du fromage râpé et du basilic et la salade des graines de tournesol.

Bon appétit !



Poké bowl aux crevettes et mayonnaise au ponzu

mangue, chou & carotte, concombre et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Ponzu



Riz à sushi



Crevettes



Mini-concombre



Chou blanc et carotte



Huile de sésame



Gousse d'ail



Mangue



Gomasio



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

La sauce ponzu est un assaisonnement japonais élaboré avec du mirin (sorte de saké très doux), du vinaigre de riz et des algues, le tout mijoté à feu doux.



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, petit bol, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2895 / 692	456 / 109
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	22,6	3,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire les crevettes

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

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

2



Préparer les garnitures

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Pizzas sur pain plat aux crevettes au paprika fumé

fromage à la grecque, salsa de roquette et poivron vert pointu

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Oignon rouge



Poivron vert pointu



Passata



Mélange d'épices grecques



Pain libanais complet



Fromage à la grecque



Tomate



Roquette



Paprika fumé en poudre



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

Le poivron vert pointu est récolté à un stade de maturité plus précoce que ses variantes rouge, orange et jaune. De ce fait, il est légèrement moins sucré et sa texture est plus ferme et croquante.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2774 /663	523 /125
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	18,5	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Dans le petit bol, mélangez la passata avec les épices grecques et la moitié du vinaigre balsamique et du sucre.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la tomate
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste du sucre et du vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la tomate et la roquette, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Enfourner

- Disposez les pains plats sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis étalez-y la sauce.
- Déposez-y l'oignon et le poivron pointu. Arrosez d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez les pizzas sur pain plat 6 à 8 minutes.

4



Servir

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec le paprika fumé 3 minutes.
- Servez les pizzas sur pain plat sur les assiettes et disposez-y la salade et les crevettes.
- Émiettez-y le fromage à la grecque pour apprêter.

Bon appétit !