



Saucisses de poulet et Parmigiano Reggiano

grenailles et légumes, tapenade de tomate

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Grenailles



Oignon rouge



Brocoli



Gousse d'ail



Tapenade de tomate



Saucisses de poulet
assaisonnées



Parmigiano
Reggiano AOP



Poivron



Mélange d'épices
siciliennes



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	2176 /520	382 /91
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	8,9	1,6
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	9,9	1,7
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 8 à 9 minutes dans la casserole.

Cuire le brocoli

- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Ajoutez le brocoli aux grenailles et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans les grenailles. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, détaillez le poivron en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Cuire les saucisses

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les saucisses 2 minutes.
- Ajoutez le poivron, l'oignon, l'ail et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en retournant régulièrement.
- Ajoutez les épices siciliennes et faites cuire 1 minute de plus, ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à cœur. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Mélangez la tapenade de tomate aux brocoli et grenailles. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez-les sur les assiettes avec tous les ingrédients préparés.
- Garnissez du Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Pois chiches croustillants en sauce crémeuse au curry doux

légumes dissimulés pour les enfants : carotte, chou-fleur et tomate

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



Riz de chou-fleur



Riz long grain



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Carotte



Fromage frais



Curry en poudre



Chutney de mangue



Noix de cajou grillées



Persil plat frais



Citron vert



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, mixeur plongeant, casserole, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz long grain (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Curry en poudre (sachet(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

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)	2761 /660	442 /106
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	14,5	2,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	20	3
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. Coupez la tomate en dés et la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte et la tomate 2 à 3 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Ajoutez les deux à la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre et faites cuire 1 minute.

3



Frir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen et frir les pois chiches 12 à 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ajoutez le fromage frais au curry dans la sauteuse.
- Mixez en sauce homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le riz

- Ajoutez le bouillon et le chutney de mangue à la sauteuse, puis portez à ébullition vive.
- Ensuite, couvrez et laissez mijoter à feu moyen 8 à 10 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le riz de chou-fleur et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez, remettez le tout dans la casserole, puis salez et poivrez à votre goût. Réservez.

4



Servir

- Ciselez le persil et coupez le citron vert en quartiers.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry et les pois chiches.
- Garnissez des noix de cajou et du persil.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Soirée pâtes en famille : fiocchi tricolore crémeuses en sauce aux tomates séchées à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Tomates séchées |  Crème liquide |
|  Gousse d'ail |  Courgette |
|  Mélange d'épices siciliennes |  Oignon |
|  Épinards |  Pesto rouge |
|  Basilic frais |  Mozzarella râpée |
|  Épices italiennes |  Graines de tournesol |
|  Fiocchi tricolore |  Tomates cerises rouges |



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3870 /925	702 /168
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	15,6	2,8
Glucides (g)	88	16
Dont sucres (g)	19,3	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	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

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

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire toutes les pâtes mais utilisez-en les ⅓ seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain par exemple.*

4



Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'ail et les tomates séchées 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis incorporez-y la crème liquide et les épices siciliennes.
- Ajoutez les épinards par poignées en les déchirant directement au-dessus de la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter jusqu'au service.

2



Cuire les légumes

- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles, les tomates en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et la courgette avec les épices italiennes 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

5



Aprêter

- Pendant ce temps, ciselez ou déchirez les feuilles de basilic en petits morceaux.
- Ajoutez les pâtes à la sauce et mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée si la sauce semble trop épaisse.

3



Griller les graines de tournesol

- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, hachez finement les tomates séchées et écrasez ou émincez l'ail.

6



Servir

- Servez les pâtes crémeuses dans des assiettes creuses.
- Présentez tous les ingrédients préparés séparément à table et laissez chacun composer son assiette de pâte à sa guise. Vous pouvez aussi composer les assiettes et servir si vous le préférez

Bon appétit !



Stoemp de céleri-rave et saucisse de porc

une seule recette, des saveurs en plus pour les parents !

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Saucisse de porc fermière



Pomme de terre



Oignon rouge



Champignons blancs



Épinards



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Dés de céleri-rave



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	125	250	320	400	570	650
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dés de céleri-rave* (g)	75	150	225	300	375	450
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	430 /103
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	17,4	2,6
Glucides (g)	46	7
Dont sucres (g)	5	0,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préparez le bouillon. Pesez le céleri-rave.
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez les pommes de terre et le céleri-rave à la casserole, puis plongez-les dans de l'eau.
- Couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 15 à 18 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.

4



Cuire les épinards

- Ajoutez le bouillon et la moitié de la moutarde aux champignons.
- Laissez réduire 5 minutes pour former un jus. Ajoutez-y la saucisse et laissez mijoter encore 3 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenez l'oignon restant 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les épinards en plusieurs fois et faites-les réduire.

Cuire la saucisse

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire/dorer la saucisse uniformément 2 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.

5



Préparer le stoemp

- Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre et le céleri-rave avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Ajoutez le reste de la moutarde et les épices belges (attention : leur saveur est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.). Salez et poivrez à votre goût.

Cuire les champignons

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et les champignons en deux, voire en quatre pour les plus gros.
- Réservez la saucisse hors de la poêle.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même poêle et cuire les champignons 5 à 7 minutes à feu vif.
- Baissez le feu, ajoutez la moitié de l'oignon et poursuivez la cuisson 3 minutes.

6



Servir

- Pour les enfants : servez du stoemp sur les assiettes.
- Pour les parents : incorporez les épinards au reste de stoemp. Servez sur les assiettes et arrosez du jus aux champignons.
- Déposez la saucisse sur toutes les assiettes.

Bon appétit !



Sauté de nouilles au poulet haché

courgette, piment rouge et gomasio

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Courgette



Oignon rouge



Paprika en poudre



Nouilles complètes



Gomasio



Carotte



Poulet haché épicé à l'orientale



Épinards



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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 wok ou sauteuse, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (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)	2682 / 641	514 / 123
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	16,1	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,9	0,8

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 les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon. Coupez la courgette et la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le grand wok ou la sauteuse.
- Faites-y cuire l'oignon avec la carotte, la courgette et le paprika en poudre 6 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez l'ail avec le gingembre, le **piment rouge**, la sauce soja et la sauce asiatique douce (voir conseil).

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

2



Cuire les légumes

- Ajoutez les épinards petit à petit en les déchirant directement au-dessus du wok. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute pour les laisser réduire.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit cuite, en l'émiettant.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez la viande hachée et la sauce aux légumes. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez les nouilles. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez les nouilles sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.

Bon appétit !



Portobello farci au fromage de chèvre et carotte au miel

pommes de terre rôties, herbes fraîches et noix de cajou

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Portobello



Gousse d'ail



Oignon rouge



Noix de cajou grillées



Fromage de chèvre râpé



Rondelles de carotte



Thym et persil frais



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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 avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Portobello* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage de chèvre râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Rondelles de carotte* (g)	150	300	450	600	750	900
Thym et persil frisés frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2849 /681	433 /103
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	11,4	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,3	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 1 à 2 cm.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfourez 30 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil et effeuillez le thym.

3



Cuire la carotte

- Ajoutez la carotte à la sauteuse. Recouvrez-la d'un fond d'eau.
- Portez à ébullition et faites cuire 8 à 9 minutes à couvert. Ensuite, égouttez la carotte, puis remettez-la dans la sauteuse.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez-y le thym et le miel.
- Faites cuire la carotte 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

2



Farcir le portobello

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez le fromage avec l'ail, l'oignon et la moitié du persil. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les portobellos - face creuse vers le haut - dans le plat à four. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Farcissez-les du mélange préparé à base de fromage, puis enfourez 18 à 20 minutes.

4



Servir

- Servez les pommes de terre, la carotte et les portobellos farcis sur les assiettes.
- Garnissez les portobellos des noix de cajou et du reste de persil.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Risotto à la bolognaise

Parmigiano Reggiano, basilic et mascarpone

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Cubes de tomates au basilic



Mélange d'épices siciliennes



Feuille de laurier



Mascarpone



Parmigiano Reggiano AOP



Basilic frais



Romarin frais



Viande de porc fermier hachée



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (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)	3879 / 927	467 / 112
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	24,5	3
Glucides (g)	94	11
Dont sucres (g)	22	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	4,5	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la viande hachée 3 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Taillez la carotte en dés.

Cuire les légumes

- Dans la même sauteuse, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail, l'oignon et la carotte 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

Préparer le risotto

- Déglacez les légumes avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute.
- Ajoutez la tomate, le brin de romarin, la feuille de laurier, puis versez ⅓ du bouillon.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement tout en remuant.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.

4



5



6



Préparer les garnitures

- Le risotto est cuit lorsque les grains de riz sont tendres à l'extérieur mais encore « al dente » à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez un peu d'eau si vous préférez un risotto moins « al dente ».
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et ciselez le basilic.

Aprêter le risotto

- Lorsque le risotto est cuit, retirez-en le romarin et la feuille de laurier.
- Ajoutez-y la viande hachée et les épices siciliennes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Retirez la sauteuse du feu. Incorporez-y le mascarpone et la moitié du Parmigiano Reggiano. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Servez le risotto dans les assiettes creuses.
- Garnissez du basilic et du reste de Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Aubergine au miso et œuf au plat

à la japonaise : sur riz au sésame, garni de concombre et noix de cajou

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Huile de sésame



Riz jasmin



Miso blanc



Graines de sésame



Œuf



Concombre



Noix de cajou grillées



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3632 / 868	462 / 111
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	10,6	1,3
Glucides (g)	91	12
Dont sucres (g)	22,7	2,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez la partie blanche et verte séparément.
- Dans le petit bol, mélangez le miso (attention au sel ! Goûtez et dosez à votre goût.) avec le miel et le sucre, ainsi que de la sauce rouge piquante (de type harissa) à votre convenance.

4



Enfourner l'aubergine

- Versez la sauce au miso sur l'aubergine dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit.
- Recouvrez bien l'aubergine de sauce, puis mettez-la dans le plat à four, face tranchée vers le haut.
- Nappez de sauce restante et saupoudrez de la moitié des graines de sésame.
- Couvrez de papier aluminium, puis enfournez 10 à 12 minutes.

2



Cuire le riz

- Faites fondre 1 noix de beurre et l'huile de sésame dans la casserole à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail et la partie blanche de l'oignon nouveau 2 à 3 minutes. Ajoutez le riz et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Égouttez si nécessaire et réservez jusqu'au service.

5



Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen dans la même sauteuse.
- Faites-y cuire 1 œuf au plat par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Détaillez le concombre en rondelles.
- Mélangez le reste des graines de sésame au riz.

3



Cuire l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur. Incisez la chair de chaque moitié en croisillons sans aller trop profond.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'aubergine - face tranchée vers le haut - 4 minutes.
- Ensuite, retournez-la et poursuivez-en la cuisson 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y l'aubergine et l'œuf au plat.
- Garnissez l'aubergine de la partie verte de l'oignon nouveau et des noix de cajou.
- Accompagnez du concombre.

Bon appétit !



Curry aux œufs à l'indonésienne et oignons frits

riz, concombre mariné et coriandre

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Œuf



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Pâte épicée indonésienne



Haricots verts



Concentré de tomate



Lait de coco



Oignons frits



Coriandre fraîche



Mini-concombre



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Cette recette s'inspire du « telur belado », un plat indonésien aux œufs que ma grand-mère avait l'habitude de préparer. Les ingrédients utilisés pour préparer le « bumbu » sont traditionnellement broyés à la main dans un « cobek » (mortier). Je me suis simplifiée la tâche en utilisant un robot de cuisine. Vous gagnez du temps et le résultat reste tout aussi délicieux ! »



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) avec bol profond, bol, grand wok ou sauteuse, 2x casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte épicée indonésienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	45	90	135	180	225	270
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 / 888	618 / 148
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	15	2,5
Glucides (g)	100	17
Dont sucres (g)	27,8	4,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Lavez les œufs.
- Dans une casserole, faites cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Dans l'autre casserole, faites cuire les œufs 4 minutes.
- Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson des deux 2 à 4 minutes. Ensuite, retirez-les de la casserole et rincez-les à l'eau froide.

4



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la pâte à base d'oignon avec le concentré de tomate 2 à 3 minutes. Ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Ajoutez la tomate fraîche mixée, la pâte épicée indonésienne, la sauce soja sucrée, la sauce soja et le reste de sucre. Mélangez bien et faites cuire 2 minutes supplémentaires.

2



Préparer le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre.
- Ajoutez le concombre au bol, salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Réservez en remuant de temps en temps.

5



Aprêter

- Pendant ce temps, écalez les œufs.
- Ajoutez le lait de coco, les œufs et les haricots verts au wok/sauteuse. Poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez grossièrement la coriandre

3



Préparer les légumes

- Hachez grossièrement l'oignon et transférez-le dans le bol profond.
- Ajoutez-y l'ail, puis mixez le tout au mixeur plongeant pour obtenir une pâte. Réservez-la hors du bol profond.
- Coupez la tomate en gros morceaux et transférez-la dans le même bol profond. Mixez-la au mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Pour une texture différente, vous pouvez aussi couper la tomate en petits dés.

6



Servir

- Servez le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Accompagnez du concombre.
- Garnissez d'oignons frits et de coriandre.

Bon appétit !



Bowl de boulgour au poulet et betterave rôtie

bouchées de chèvre au miel, amandes et herbes fraîches

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Gousse d'ail



Boulgour



Oignon rouge



Origan séché



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Persil plat et menthe frais



Concombre



Amandes grillées et salées



Bouchées de chèvre au miel



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅓	1	1½	1¾	2½
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	573 /137
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	7,8	1,7
Glucides (g)	51	11
Dont sucres (g)	15,7	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir la betterave

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la betterave et coupez-la en quartiers de 1 à 2 cm d'épaisseur. Transférez-les dans le bol.
- Écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez-en la moitié à la betterave. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez bien.
- Disposez la betterave assaisonnée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer la salade

- Faites cuire le boullgour 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Ciselez finement les herbes fraîches et coupez le concombre en dés.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc et le miel. Salez et poivrez.
- Ajoutez les herbes fraîches et le concombre à la vinaigrette, puis mélangez bien.

2



Rôtir le poulet

- Pour le boullgour, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Émincez l'oignon en demi-rondelles, puis transférez-le dans le plat à four.
- Ajoutez-y le poulet, l'origan et le reste d'ail. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez bien.
- Enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

4



Servir

- Concassez grossièrement les amandes.
- Servez le boullgour dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes et des bouchées de fromage de chèvre.
- Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Filet de cabillaud, salicorne et salsa de tomate aux olives

purée crémeuse, persil et citron

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de cabillaud



Pomme de terre



Céleri-rave



Crème liquide



Tomates prunes



Citron



Gousse d'ail



Persil plat frais



Olives vertes



Salicorne



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, poêle avec couvercle, casserole, essuie-tout, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Olives vertes (g)	15	30	45	60	75	90
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3071 /734	466 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	16,3	2,5
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	8,6	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire à l'eau

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre. Taillez les deux en morceaux de 2 cm.
- Faites cuire le céleri-rave 3 minutes dans la casserole, puis ajoutez-y les pommes de terre et la crème.
- Poursuivez la cuisson 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

4



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Faites cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté dans la poêle.
- Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

2



Préparer les aromates

- Coupez la tomate en dés et les olives en deux.
- Taillez le citron en quartiers.
- Écrasez ou émincez l'ail. Hachez grossièrement le persil.

5



Préparer la purée

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez la salicorne et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Écrasez les pommes de terre et le céleri-rave avec la moutarde, 1 noix de beurre, et 1 filet d'eau de cuisson réservée.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la tomate, le sucre et le vinaigre de vin rouge. Faites cuire 4 à 5 minutes.
- Réduisez le feu, ajoutez les olives et ⅓ du persil.
- Salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter à petit bouillon et à couvert jusqu'au service.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes. Disposez-y la salicorne poêlée et le poisson.
- Accompagnez de la salsa de tomate aux olives et des quartiers de citron.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



Filet mignon de porc et tagliatelle fraîches en sauce crémeuse parfumée à la truffe roquette, Grana Padano et herbes fraîches

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tagliatelle fraîches



Mélange à sauter avec champignons



Thym et persil frisé frais



Crème liquide



Filet mignon de porc



Huile parfumée à la truffe



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Roquette



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, grande poêle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym et persil frisés frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3732 / 892	627 / 150
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	19,4	3,3
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	8,3	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	54	9
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuiliez le thym.
- Ciselez finement le persil.

4



Cuire les tagliatelle

- Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelle 4 à 6 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en 25 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.
- Ajoutez le jus de cuisson de la viande aux légumes, ainsi que la crème et l'eau de cuisson réservée.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

2



Cuire la viande de porc

- Faites fondre 1 noix beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Saupoudrez la viande de sel et de poivre. Faites-la cuire/dorer 10 à 13 minutes uniformément dans la poêle.
- Retirez-la de la poêle et laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

5



Apprêter

- Ajoutez les tagliatelle à la sauce. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 1 minute, ou plus si nécessaire. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée.
- Retirez la poêle du feu et incorporez-y la moitié du fromage. Salez et poivrez généreusement.
- Coupez la viande porc en tranches (voir conseil).

Conseil : Elle peut être encore légèrement rosée à l'intérieur.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer la grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange de légumes 6 minutes.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez l'ail et la moitié des herbes fraîches.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis déglacez avec le vinaigre de vin blanc.

6



Servir

- Servez la moitié de la roquette sur les assiettes. Déposez-y les tagliatelle.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe et parsemez du reste de fromage.
- Disposez-y les tranches de viande et le reste de roquette.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



Cheeseburger à l'italienne

frites, dip de bruschetta et Parmigiano Reggiano

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Burger de veau



Dip de bruschetta



Ciabatta blanche



Épices italiennes



Mozzarella



Frites allumettes



Parmigiano Reggiano AOP



Courgette



Tomates prunes



Oignon rouge



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, râpe fine, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5720 / 1367	678 / 162
Lipides total (g)	77	9
Dont saturés (g)	28	3,3
Glucides (g)	112	13
Dont sucres (g)	16,3	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

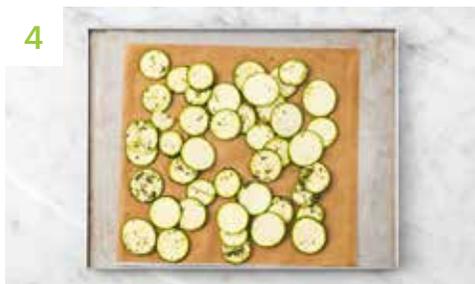
1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et la courgette en fines rondelles.
- Taillez la moitié de la tomate et de la mozzarella en rondelles et coupez le reste en dés.

4



Préparer la courgette

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

2



Cuire le burger

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

5



Composer le cheesburger

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

3



Préparer la sauce

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

Le saviez-vous ? 🌱 L'oignon contient de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.

6



Servir

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

Bon appétit !



Confit de canard en sauce fumée et maïs poêlé aux lardons

inspiré de la « soul food », purée au fromage et persil

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pâte de chipotle



Cuisse de canard confite



Pomme de terre



Maïs conserve



Oignon rouge



Gouda vieux râpé



Persil plat frais



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices péruviennes



Lardons



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, casserole, presse-purée, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Maïs conserve (g)	70	140	210	280	350	420
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	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)	4159 /994	529 /127
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	26,4	3,4
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	17,6	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	48	6
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

4



Préparer la sauce

- Retirez le canard de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Déglaçez la poêle avec le vinaigre de vin rouge, puis ajoutez-y la **pâte de chipotle** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis coupez le feu.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron pointu en dés et les tomates en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons avec le poivron pointu, les tomates, l'ail et l'oignon 4 à 5 minutes.

5



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y la moutarde et le fromage, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.

3



Cuire le canard

- Pendant ce temps, égouttez le maïs. Préparez le bouillon.
- Ajoutez le maïs et les épices péruviennes aux lardons et légumes dans la poêle. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le canard avec son jus 2 à 3 minutes de chaque côté à couvert.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes et déposez-y le canard.
- Arrosez de sauce fumée et déposez-y le maïs poêlé aux lardons.
- Garnissez du persil.

Bon appétit !



Wraps à la betterave aux émincés de cuisse de poulet & chorizo

poivron pointu, feta et zhoug

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais à la betterave



Dés de chorizo



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Tomates cerises rouges



Mesclun



Feta



Crème aigre bio



Zhoug



Épices pour BBQ



Émincés de poulet aux épices kebab

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le pain plat libanais à la betterave ! Légèrement sucré et riche en fibres, il colore joliment votre assiette !
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

Bol, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais à la betterave (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600

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
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4305 / 1029	733 / 175
Lipides total (g)	62	11
Dont saturés (g)	16,2	2,8
Glucides (g)	68	12
Dont sucres (g)	16,2	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le poivron pointu en lanières. Émincez finement l'oignon.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le chorizo 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-le hors de la poêle.

Le saviez-vous ? 🍌 Le poivron pointu est riche en vitamine C. Celle-ci stimule l'absorption du fer. Il se combine donc idéalement au steak et au boulgour riches en fer !

3



Chauffer le pain plat

- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer le pain plat 30 secondes de chaque côté dans la 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.

2



Cuire le poulet et les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.), les tomates cerises et le poivron pointu 7 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez le mesclun au bol et arrosez-le d'1 filet d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Garnissez le pain plat de mesclun, de poulet et de légumes.
- Déposez-y la mayonnaise à la crème aigre et le chorizo.
- Émiettez-y la feta.
- Parsemez de **zhoug** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et de miel à votre goût.

Bon appétit !



Steak et légumes en sauce crémeuses aux épices siciliennes

champignons, courgette et épices BBQ

Rapido Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Courgette



Champignons



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Mélange d'épices siciliennes



Steak



Crème fraîche liquide



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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, petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Beurre [végétal]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2966 /709	552 /132
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	17,5	3,3
Glucides (g)	15	3
Dont sucres (g)	13,2	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,6	0,3

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.
- Coupez l'oignon et la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire l'oignon avec la courgette 2 à 3 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le steak

- Portez la sauce à ébullition à petit bouillon, puis laissez-la épaissir et réduire 3 à 5 minutes.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la petite poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le steak 2 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit comme vous l'aimez.
- Ajoutez un peu de beurre à votre convenance.

2



Préparer la sauce

- Coupez les champignons en lamelles. Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec la sauce Worcestershire, puis ajoutez les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) et les épices siciliennes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 30 secondes, puis ajoutez la crème.

4



Servir

- Découpez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez les légumes crémeux dans des assiettes creuses et déposez-y le steak.

Bon appétit !



Saumon en sauce teriyaki, nouilles udon et citron vert

épinards, carotte et poivron pointu

Premium Rapide et conscient

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Citron vert



Oignon



Poivron rouge pointu



Carotte



Sauce teriyaki



Huile de sésame



Filet de saumon



Nouilles udon fraîches



Sauce pour wok au gingembre



Épinards



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



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

Grand bol, grand wok ou sauteuse, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3146 /752	523 /125
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	6,4	1,1
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le citron vert en 4.
- Pressez-en 1 quartier par personne dans le petit bol. Ajoutez-y la sauce teriyaki, l'huile de sésame et la sauce pour wok au gingembre.
- Mélangez bien, puis transférez-en 1 cs par personne dans le grand bol.
- Ajoutez l'eau pour la sauce au petit bol (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et réservez.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le grand wok (ou sauteuse) à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon, la carotte et le poivron pointu 5 à 7 minutes.

2



Couper les légumes

- Déposez le saumon dans le grand bol et enrobez-le de la marinade teriyaki. Réservez.
- Coupez la carotte en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.

4



Servir

- Ajoutez les nouilles et la sauce teriyaki réservée à l'étape 1 au wok (sauteuse). Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Baissez le feu et ajoutez-y les épinards en plusieurs fois en les déchirant directement au-dessus du wok (sauteuse).
- Servez les nouilles et légumes sautés dans des assiettes creuses et déposez-y le saumon.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !