



Curry jaune de poisson et nouilles complètes

carotte, brocoli et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de lieu noir



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Épices de curry jaune



Lait de coco



Sauce de poisson



Nouilles complètes



Oignon



Gomasio



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

Le brocoli est un super légume ! Il est en effet très riche en vitamines, en fibres et en fer.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Eau (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	542 /130
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	15,8	3,3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon avec l'eau et le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en toutes petites fleurettes et la tige en petits dés.
- Détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.



3. Préparer le curry

- Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.), le sucre, le vinaigre de vin blanc, la **carotte** et le **brocoli** à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Le **brocoli** ne doit pas encore être encore totalement cuit à ce stade. Pendant ce temps, pesez les **nouilles**.
- Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez les **nouilles** et faites cuire 3 à 4 minutes.



2. Préparer la base de curry

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon**, les **épices de curry** et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, épongez le **poisson** avec l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm. Salez et poivrez.
- Poussez les **aromates** d'un côté de la sauteuse et disposez les morceaux de **poisson** de l'autre. Faites cuire le **poisson** 2 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse.



4. Servir

- Remuez les **nouilles** avec une spatule pour les séparer et ajoutez éventuellement 1 filet d'eau ou de bouillon si le **curry** devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **poisson au curry**. Réchauffez brièvement et servez sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

Bon appétit !

Risotto au poivron rôti et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Gousse d'ail



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Tomate



Paprika fumé en poudre



Basilic frais



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Je suis toujours partante pour un bon risotto ! Il doit bien sûr être crémeux et « al dente ». Dans cette version végétarienne, le poivron rôti, le paprika fumé et le fromage de chèvre frais apportent un bel éventail de saveurs. »



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, bol profond, mixeur plongeant, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3502 / 837	493 / 118
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	15,8	2,2
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	22,3	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le **poivron pointu** et coupez-le en gros morceaux. Disposez-les, ainsi que la moitié de l'**ail** (sans l'éplucher), sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Salez généreusement.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poivron** et l'**ail** commencent à brunir légèrement. Retournez à mi-cuisson.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez le reste d'**ail**.



3. Gratiner le fromage de chèvre

- Épluchez l'**ail rôti**. Dans un bol profond, mixez l'**ail** et le **poivron rôtis**, le **Grana Padano**, le reste d'huile d'olive et 1 pincée de **paprika fumé** au mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'un mélange épais.
- Ajoutez-le au **risotto**.
- Disposez le **fromage de chèvre** sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez.
- Arrosez-le de miel et parsemez-le de **noix**. Enfournez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage de chèvre** soit doré.



2. Préparer le risotto

- Faites fondre le beurre dans la casserole et revenir le reste d'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute en remuant. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement.
- Une fois le bouillon absorbé, répétez l'opération 2 fois. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes.



4. Servir

- Taillez la **tomate** en dés. Ciselez grossièrement les feuilles de **basilic**.
- Dans le bol, mélangez la moitié du **basilic** avec la **tomate** puis arrosez de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et déposez-y le **fromage de chèvre gratiné** et les **noix**.
- Garnissez du reste de **basilic**. Accompagnez de la **salsa de tomate au basilic**.

Bon appétit !

Feuilleté au camembert avec pomme et oignon caramélisés grenailles et poivron en salade

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Camembert



Pâte feuilletée



Oignon



Pomme



Radicchio,
roquette et laitue



Poivron rouge pointu



Thym séché



Grenailles



Ingrédient amélioré dans votre box ! La recette de notre pâte feuilletée a été modifiée. Celle-ci contient désormais moins de sel et de graisses saturées mais reste tout aussi savoureuse et croquante. Régalez-vous !
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

Poêle avec couvercle, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grenailles (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 / 804	691 / 165
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	26,1	5,4
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	18,7	3,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Retirez le trognon de la **pomme** et détaillez-la en tranches. Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.



2. Cuire les grenailles

Émiettez le bouillon dans la casserole d'eau bouillante (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y les **grenailles** et faites-les cuire 16 à 18 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



3. Cuire l'oignon et la pomme

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite la **pomme** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Déglacez avec ¾ du vinaigre balsamique puis ajoutez le sucre et la moitié du **thym**. Couvrez et laissez réduire à feu doux 4 à 6 minutes. Remuez de temps en temps.



4. Garnir la pâte feuilletée

Coupez ¼ de rouleau de **pâte feuilletée** par personne. Badigeonnez la moitié de la moutarde sur la **pâte** et déposez-y 1 morceau de **camembert**. Disposez-y la moitié de l'**oignon** et de la **pomme** puis saupoudrez du reste de **thym**. Assaisonnez de poivre noir. Ramenez les extrémités de la **pâte** vers le centre, sans trop tirer. Pincez le dessus de la **pâte** pour la sceller et enfournez le **feuilleté** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



5. Préparer la salade

Coupez le **poivron pointu** en fines lanières. Juste avant de passer à table, composez une vinaigrette dans le saladier avec l'huile d'olive vierge extra, le reste de la moutarde et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **salade**, les **grenailles**, le **poivron pointu**, le reste de **potte** et **d'oignon caramélisés** puis mélangez bien.



6. Servir

Servez le **feuilleté au camembert** sur les assiettes et la **salade** à côté.

Bon appétit !

Curry de crevettes au vadouvan

riz, poivron, citron et coriandre fraîche

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Oignon



Vadouvan



Purée de gingembre



Lait de coco



Sauce asiatique douce



Tomate



Coriandre fraîche



Citron



Crevettes



Poivron



Riz long grain



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

Le vadouvan est une version française d'un mélange d'épices indiennes. Son goût bien distinct est un subtil mélange d'épicé, de sucré et de fumé.



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, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	518 / 124
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	19,8	3,6
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	14,8	2,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Taillez l'**oignon** en demi-rondelles et le **poivron** en dés.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Égouttez-le et réservez-le.



2. Sauter les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **vadouvan** et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la **purée de gingembre**, l'**ail**, l'**oignon**, le **poivron** et faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.



3. Apprêter le curry

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez le **lait de coco** et la **sauce asiatique douce**.
- Baissez le feu, mélangez bien et laissez mijoter doucement 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **coriandre** et taillez le **citron** en quartiers.
- Ajoutez les **crevettes** et la moitié de la **tomate** au **curry**, puis réchauffez 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes. Déposez-y le **curry de crevettes au vadouvan** et le reste de **tomate**.
- Garnissez de la **coriandre**.
- Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Boulgour garni de carotte rôti et feta

épinards, harissa et amandes

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Boulgour



Gousse d'ail



Oignon



Harissa



Jeunes pousses
d'épinards



Amandes
grillées et salées



Feta



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

On pense souvent que les amandes sont des fruits à coque alors que ce sont les graines
logées dans le fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*). Elles appartiennent à la famille des
fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !



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, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	250	250	375	375
Amandes grillées et salées (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2925 / 699	482 / 115
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	11	1,8
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	16,3	2,7
Fibres (g)	22	4
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **carotte** en deux dans la longueur, puis en bâtonnets de ½ cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec les **épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive par personne.



2. Rôtir la carotte

Dispersez la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson et ajoutez un peu plus d'huile d'olive si nécessaire. La **carotte** est cuite lorsque les pointes commencent à brunir et que l'intérieur est tendre.



3. Cuire le boullgour

Préparez le bouillon dans la casserole et portez à ébullition. Ajoutez-y le **boullgour** et faites-le cuire 10 minutes jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement.



4. Préparer la sauce

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail** et l'**oignon** et faites-les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez le miel et la harissa. Faites chauffer 30 secondes, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent. Incorporez tout de suite la sauce au **boullgour**.



5. Ajouter les épinards

Ajoutez les **épinards** au **boullgour** par poignée, en remuant bien à chaque fois. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **amandes salées** et réservez-les.



6. Servir

Servez le **boullgour** sur les assiettes. Disposez-y la **carotte rôtie**. Émiettez la **feta** sur le tout et garnissez des **amandes** concassées.

Bon appétit !

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat est riche en fibres et en calcium. En raison des légumes et du boullgour notamment, mais aussi de la feta et des amandes - riches en calcium. Cette recette vous apporte ainsi presque 50 % des AJR en fibres et calcium !



Salade d'orzo garnie de fromage à griller

tomates cerises rôties, citron et thym

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



[Mini-]concombre



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Fromage à griller



Thym séché



Citron



Tomates cerises rouges



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

Pour un fromage parfaitement grillé, tout est question de timing ! Faites-le cuire juste avant de le servir et pas trop longtemps.



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

Grand saladier, poêle antiadhésive, plat à four, casserole, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3431 / 820	706 / 169
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	23,7	4,9
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	26,8	5,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,6	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et l'**ail** en fines tranches. Détaillez le **concombre** en dés.

Conseil : Si vous préférez déguster l'orzo tiède, rincez-le à l'eau après cuisson.



2. Rôtir les tomates

- Mélangez l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates cerises** dans le plat à four.
- Arrosez de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Ajoutez les **épices siciliennes** puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfouissez 15 minutes.
- Épongez le **fromage à griller** avec de l'essuie-tout puis coupez-en 3 tranches par personne.
- Pressez le **citron** et ciselez finement le **persil**.



3. Cuire le fromage

- Faites chauffer la poêle anti-adhésive, à sec, à feu moyen-vif et cuire le **fromage à griller** 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil de santé). Ajoutez-y la moitié du miel et poivrez.
- Dans le grand saladier, mélangez le **thym** avec l'huile d'olive vierge extra, le reste de miel, ¾ du **persil** et 1 cs de jus de **citron** par personne.

Conseil de santé 🍷 Si vous surveillez vos apports en sel, servez la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.



4. Servir

- Ajoutez l'**orzo**, le **concombre** et les **légumes rôtis** au saladier puis mélangez bien.
- Servez la **salade d'orzo** dans des assiettes creuses et déposez-y les tranches de **fromage à griller**.
- Garnissez du reste du **persil**.

Bon appétit !



Riz Tex-Mex relevé à la tomate et chips de tortilla

haricots noirs, avocat et fromage

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Haricots noirs



Épices mexicaines



Passata



Gouda râpé



Coriandre fraîche



Tomate



Avocat



Maïs conserve



Chips de tortilla au piment doux



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

Le riz basmati est originaire du nord de l'Inde où il est apprécié depuis des siècles pour son goût et arôme uniques. Il accompagne ici délicieusement cette recette.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Épices mexicaines (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	140	285	425	570	710	855
Chips de tortilla au piment doux (g)	25	50	75	100	125	150

A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3736 / 893	614 / 147
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,4	1,4
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	21,2	3,5
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Égouttez les **haricots noirs** et rincez-les.



2. Préparer le riz à la tomate

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **haricots noirs**, la **passata** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez le **riz**, le **fromage** et réchauffez 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Couper les légumes

- Ciselez finement la **coriandre**.
- Détaillez la **tomate** en dés.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Égouttez le **maïs**.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle dernière renferme en effet presque autant de vitamines, minéraux et fibres que des légumes frais.



4. Servir

- Servez la **tomate**, l'**avocat**, le **maïs**, la **coriandre** et les **chips de tortilla** dans des petits bols.
- Assaisonnez la **tomate** et l'**avocat** d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis de sel et de poivre à votre goût.
- Servez le **riz à la tomate** dans des assiettes creuses ou grands bols. Laissez chacun la ou le garnir à sa guise à table.

Bon appétit !

Salade fusion à l'asiatique aux émincés végétariens

nouilles udon, piment rouge et cacahuètes

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Oignon



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes non salées



Piment rouge



[Mini-]concombre



Émincés de
steak végétarien



Tomate



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

Saviez-vous que les cacahuètes sont riches en vitamine E (bonne pour le système immunitaire) et en magnésium (contribue à la formation des os et des muscles) ?



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, saladier, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2238 /535	430 /103
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	2,1	0,4
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	22,9	4,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **citron vert** en 4.
- Dans le petit bol, préparez une **marinade** en mélangeant la **sauce asiatique douce** avec la **sauce soja**, la **purée de gingembre** et l'**ail**.
- Ajoutez-y le sucre et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien.
- Dans le bol, mélangez les **émincés végétariens** avec ⅓ de la **marinade**. Réservez pour imprégner les saveurs.



2. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** et l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en quartiers.
- Mélangez le tout dans le saladier.



3. Sauter les nouilles

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **émincés végétariens** 2 à 3 minutes en remuant.
- Ensuite, ajoutez-y les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes** et émincez le **piment rouge** en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** et **émincés végétariens** au saladier.
- Mélangez bien et servez sur les assiettes.
- Garnissez des **cacahuètes** et du **piment rouge**.
- Arrosez du reste de **marinade** à votre convenance et accompagnez des quartiers de **citron vert** restants s'il y en a.

Bon appétit !

Burger bardé de lard et purée de pommes de terre crémeuse

carotte, sauce à l'oignon et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Fromage frais



Lard



Oignon



Carotte



Chutney piquant
aux oignons



Épices italiennes



Thym séché



Ciboulette fraîche



Burger Meatier



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

Vous assaisonnez la purée de pommes de terre de moutarde et épices italiennes. Le fromage frais la rend délicieusement 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 avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	2	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3720 /889	519 /124
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	21,4	3
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	32,8	4,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, immergez-les dans de l'eau, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



2. Préparer les légumes

- Émincez finement l'**oignon** et coupez la **carotte** en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, la **carotte** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Ensuite, déglacez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez-y le miel et le **thym**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le burger

- Pendant ce temps, bardez le **burger de lard**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez-y le **chutney d'oignon** et 1 cs d'eau par personne. Poursuivez la cuisson 1 minute. Coupez le feu.
- Écrasez les **potatoes** avec ½ cs de beurre par personne et le liquide de cuisson réservé à votre convenance. Incorporez-y la moutarde, le **fromage frais** et les **épices italiennes**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Servez la **purée** avec les **légumes** et le **burger**.
- Versez la **sauce** et garnissez de la **ciboulette**.

Bon appétit !

Escalope de jambon en sauce balsamique à la fraise

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Escalope de jambon



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon



Sauce à la fraise



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

L'escalope de jambon de cette recette provient de l'arrière-train du porc, une pièce relativement maigre et savoureuse. Idéale pour un repas équilibré !



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, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	473 / 113
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,5	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Dispersez les **potatoes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et ⅓ du **romarin**. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez et enfournez 30 à 35 minutes.



4. Préparer la sauce

Dans la même poêle, faites revenir la moitié de l'**oignon** et le reste du **romarin** 3 à 5 minutes à feu moyen. Ajoutez-y la **sauce à la fraise**, le vinaigre balsamique et l'eau (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Ensuite, coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre à la **sauce**, puis salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et émincez l'**oignon**. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire les **haricots verts** 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



5. Poêler les haricots

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d'**oignon** 1 minute. Ajoutez les **haricots verts** et faites-les cuire 2 minutes à veuf vif en remuant. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts contiennent des minéraux importants, comme du potassium par exemple. Celui-ci favorise une bonne pression artérielle. Ils contiennent aussi du fer et de l'acide folique, bons pour la vitalité.



3. Cuire l'escalope de jambon

Pendant ce temps, assaisonnez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**escalope** 5 à 7 minutes. Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Conservez la poêle et graisse de cuisson pour l'étape suivante.



6. Servir

Coupez l'**escalope** en tranches et servez-les sur les assiettes avec les **potatoes de terre** et les **haricots verts** à côté. Arrosez la **viande** de **sauce balsamique à la fraise**.

Bon appétit !



Tourte maison aux légumes fondants

champignons, poireau, fromage et salade mixte

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pâte feuilletée



Poireau



Champignons



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Thym séché



Feuille de laurier



Crème liquide



Gouda râpé



Roquette et mâche



Ingrédient amélioré dans votre box ! La recette de notre pâte feuilletée a été modifiée. Celle-ci contient désormais moins de sel et de graisses saturées mais reste tout aussi savoureuse et croquante. Régalez-vous !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	490 /117
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	25	4,2
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	13,9	2,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

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



4. Enfourner la tourte

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



2. Cuire les légumes

Faites fondre la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et l'**oignon** 4 à 5 minutes en remuant. Ensuite, ajoutez la **carotte**, le **poireau**, les **champignons** et le **thym**. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **salade** puis remuez.



3. Préparer la garniture

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



6. Servir

Servez la **tourte** sur les assiettes et accompagnez de la **salade**.

Le saviez-vous ? 🍌 Avec non moins de 4 légumes différents, ce plat favorise une alimentation variée vous permettant d'absorber les vitamines et minéraux importants pour rester en bonne santé.

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



[Mini-]concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayonnaise



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

Cette recette est traditionnellement préparée avec de
la viande de poulet frappée fermement pour l'aplatir et
l'attendrir - d'où son nom *Bang bang* !



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 (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
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
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	688 / 164
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	5	1
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	13,2	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. 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 ¼ cs d'huile d'olive par personne 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 : Pour un résultat encore plus croustillant, espacez bien les fleurettes de chou-fleur ou utilisez éventuellement 2 plaques.



5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne 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 ½ cs d'huile d'olive par personne 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 !

Bowl bulgogi aux émincés de steak à la coréenne

riz et légumes à l'aigre-douce

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Sauce bulgogi



Émincés de steak



Riz jasmin



[Mini-]concombre



Sauce soja



Gousse d'ail



Chou blanc et carotte



Cacahuètes salées



Sauce au miel et
gingembre



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Pour moi, rien de plus convivial que de se réunir autour d'un gril de table pour y préparer des viandes aux saveurs uniques. Cette recette s'inspire du « bulgogi de bœuf » (viande grillée), préparé à l'origine au barbecue à table en Corée. Aujourd'hui, vous découvrirez des saveurs similaires en marinant les émincés de steak dans notre sauce bulgogi sucrée-salée. »



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, 2x bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75

A ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal Lucullus	à votre goût					
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 /684	562 /134
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,1	0,6
Glucides (g)	85	17
Dont sucres (g)	21,1	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	35	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

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur (voir conseil).
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Conseil : Le mieux est de les sortir 30 minutes à 1 heure avant de commencer à cuisiner. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire.



2. Mariner la viande

- Dans le bol, mélangez les **émincés de steak** avec la **sauce bulgogi** et la **sauce soja**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans l'autre bol, mélangez le **concombre**, le **chou blanc** et la **carotte** avec 1 pincée de sel, le sucre et le vinaigre de vin blanc. Réservez jusqu'au service.

Le saviez-vous ? 🍏 Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



3. Cuire les émincés de steak

- Lors des 5 dernières minutes de cuisson du **riz**, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez-y les **émincés de steak** avec la **marinade** et du sambal (ou de la harissa) à votre convenance.
- Faites cuire 1 minute en remuant.



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce miel-gingembre**.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses et déposez-y les **émincés de steak en sauce**.
- Disposez la **carotte**, le **chou blanc** et le **concombre** à côté.
- Garnissez des **cacahuètes** et arrosez de la **sauce au miel et gingembre**.

Bon appétit !

Mafaldine crémeuses aux bouchées de fromage de chèvre au miel courgette, garniture panko et câpres

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Bouchées de chèvre au miel



Mafaldine



Courgette



Poireau



Citron



Épices italiennes



Crème liquide



Chapelure panko



Graines de courge



Câpres



Persil plat et ciboulette frais



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au climat méditerranéen.



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, sauteuse, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchées de chèvre au miel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3586 / 857	704 / 168
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	18,3	3,6
Glucides (g)	95	19
Dont sucres (g)	12,3	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en dés.
- Émincez le **poireau** en fines rondelles.

Le saviez-vous ? 🌱 Saviez-vous que 100 g de poireau vous apportent plus d'un tiers des AJR en acide folique ? Cette vitamine est essentielle à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **courgette** et le **poireau** avec les **épices italiennes** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et frire la **chapelure panko** avec les **graines de courge** jusqu'à ce que le **panko** soit doré et que les **graines de courge** commencent à crépiter.
- Transférez-les dans le bol puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la sauce

- Ciselez finement les **herbes fraîches** et émincez grossièrement les **câpres**. Coupez le **citron** en 6 quartiers.
- Ajoutez la **crème** et la moitié des **câpres** aux **légumes** puis pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Mélangez bien.
- Transférez les **mafaldine** à la **sauce** et ajoutez-y un peu de liquide de cuisson des **pâtes** si la **sauce** est trop épaisse. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **mafaldine crémeuses** dans des assiettes creuses et déposez-y le mélange à base de **panko**, le **fromage de chèvre** et le reste des **câpres**.
- Garnissez des **herbes fraîches** et accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Nouilles en sauce épicée aux émincés façon bœuf

pak-choï, maïs et oignons croustillants

Rapido Végétal

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Nouilles complètes



Oignon



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Pak-choï



Maïs conserve



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Émincés de steak végétarien



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

Avec ses tiges croquantes et feuilles tendres, le pak-choï est un légume polyvalent et nutritif. Originaire de Chine, il est souvent utilisé dans la cuisine asiatique en raison de sa saveur douce et juteuse.



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, tamis ou passoire, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	678 / 162
Lipides total (g)	26	6
Dont saturés (g)	5,6	1,3
Glucides (g)	89	20
Dont sucres (g)	33,7	7,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	5,7	1,3

Allergènes

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



1. Cuire les nouilles

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes « al dente », puis égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Dans le wok, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu vif et cuire l'**oignon** et le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 à 2 minutes.



2. Cuire les émincés façon bœuf

- Retirez la base du **pak-choï** et émincez-en finement les feuilles et les tiges, en veillant à les réserver séparément.
- Ajoutez les tiges au wok et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les **émincés végétariens** 3 à 4 minutes.
- Versez-y le miel, salez et poivrez et poursuivez la cuisson 1 minute.



3. Apprêter

- Pendant ce temps, égouttez le **maïs** et ajoutez-le au wok, ainsi que les **nouilles**, les feuilles de **pak-choï**, la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja** et le ketjap (voir conseil de santé).
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **nouilles** dans les assiettes creuses.
- Déposez-y les **émincés végétariens** et garnissez des **oignons frits**.

Bon appétit !

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez ici la moitié de la sauce soja seulement. Vous pourrez en rajouter à votre convenance à table.

Burger à la coréenne garni de mayonnaise à la sriracha

salade de crudités, sauce bulgogi, grenailles et graines de sésame

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Steak haché de bœuf et de porc



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce kimchi



Sauce bulgogi



Oignon



Mélange d'épices coréennes



Pain à burger aux graines de sésame



[Mini-]concombre



Grenailles



Graines de sésame noir



Mayo à la sriracha



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

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire, gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la préparation de viande de BBQ à la coréenne.



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

Film alimentaire, saladier, poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (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)	4058 /970	601 /144
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	22	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Coupez les **grenailles** en deux puis mettez-les dans un bol pouvant aller au four à micro-ondes (voir conseil de santé).
- Ajoutez-y les **épices coréennes** et la moitié du beurre puis couvrez le bol d'un film alimentaire. Piquez-en la surface en plusieurs endroits.
- Enfournez au micro-ondes 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **grenailles** soient tendres. Réservez à couvert jusqu'au service.

Conseil de santé 🍷 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans les grenailles. Vous pourrez les utiliser une autre fois.



3. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le sucre, la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.) et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez le **mélange de chou et carotte**, le **concombre** et les **graines de sésame**.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le burger

- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 4 minutes.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Retournez le **burger**, ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **sauce bulgogi** et faites cuire encore 1 minute (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍷 Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez ici la moitié de la sauce bulgogi seulement. Vous pourrez toujours en rajouter à table.



4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et étalez-y la moitié de la **mayo à la sriracha**.
- Déposez-y le **burger** et un peu de **salade**.
- Remuez les **potatoes** puis servez-les avec le **burger**. Disposez le reste de **salade** à côté.
- Accompagnez du reste de **mayo à la sriracha**.

Bon appétit !



Couscous perlé aux crevettes et sauce aux tomates cerises

fromage à la grecque, citron et poivron pointu

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Couscous perlé



Crevettes



Oignon



Tomates cerises en boîte



Poivron rouge pointu



Citron



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Mélange d'épices siciliennes



Paprika en poudre



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

Le citron ajoute une touche de fraîcheur et de couleur à vos plats bien sûr, mais il favorise aussi une bonne digestion !



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2657 /635	476 /114
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6,8	1,2
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	23,3	4,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez le **poivron pointu** en lanières.

Le saviez-vous ? 🌱 Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant que l'on retrouve aussi dans l'huile de tournesol, les produits aux céréales complètes, les fruits à coque, les graines et les légumes verts.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poivron pointu** 4 à 6 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez le sucre et les **tomates cerises** puis portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à utilisation.
- Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les crevettes

- Ciselez finement le **persil**.
- Coupez le **citron** en quatre.
- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec le **paprika en poudre** 2 à 3 minutes.
- Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis ajoutez-y la moitié du **persil**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Ajoutez le **couscous perlé** à la **sauce tomate** puis ajoutez-y les **épices siciliennes**. Mélangez bien puis salez et poivrez.
- Servez le **couscous perlé** à la **tomate** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les **crevettes** et émiettez-y le **fromage à la grecque**.
- Garnissez du reste de **persil** et accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Salade niçoise revisitée aux dés de steak de thon

pommes de terre, mayo à la sriracha et graines de sésame

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Dés de thon



Mayo à la sriracha



Oignon



Little gem



Haricots verts



Graines de sésame noir



Mélange d'épices coréennes



Pomme de terre



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

Les graines de sésame sont certes toutes petites mais très nutritives ! En plus de leur léger goût de noisette et texture croquante, elles sont aussi riches en bonnes graisses, fibres et minéraux.



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, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de thon* (g)	120	240	360	480	600	720
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2402 / 574	407 / 97
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	8,9	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

- Lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les aux **pommes de terre** et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez le tout puis remettez les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans la casserole.



3. Cuire le thon

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire le **thon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ½ cs de beurre par personne et le reste des **épices coréennes** aux **pommes de terre** et **haricots verts**. Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **salade** à l'**oignon** puis mélangez bien. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



2. Mariner l'oignon

- Dans le bol, mélangez la moitié de l'huile d'olive avec le miel et la moitié des **épices coréennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis ajoutez-y le **thon**. Mélangez bien. Réservez pour laisser mariner.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et coupez finement la **salade**.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre. Ajoutez-y l'**oignon**, mélangez bien, puis réservez.



4. Servir

- Servez la **salade** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **pommes de terre**, les **haricots verts** et le **thon**.
- Arrosez de **mayo à la sriracha** et garnissez des **graines de sésame noir**.

Bon appétit !

Chakchouka au fromage de chèvre frais

petit pain en forme de cœur et épices grecques

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Tomate



Œuf



Fromage de chèvre frais



Mélange d'épices grecques



Cubes de tomates au basilic



Petit pain



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

Au Moyen-Orient, la chakchouka peut-être dégustée au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner !



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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Petit pain* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	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)	2807 /671	463 /111
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12	2
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	19,1	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en petits dés et la **tomate** en dés.



4. Ajouter les œufs

Pour chaque **œuf**, formez un petit cratère dans le mélange de légumes puis cassez-y les **œufs** en veillant à ce qu'ils y soient bien enfoncés dans la sauce. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Émiettez-y le **fromage de chèvre**, couvrez et laissez pocher les **œufs** 4 à 6 minutes.



2. Faire revenir les aromates

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes (voir conseil). Ajoutez-y le **poivron**, les dés de **tomate**, les **épices grecques** et les **cubes de tomate** en paquet.

Conseil : Utilisez une sauteuse profonde à fond épais et plat pour que la chaleur se répartisse uniformément et que les œufs pochent plus facilement. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



5. Enfourner le pain

Pendant ce temps, enfournez le **pain** 6 à 8 minutes. Retirez le couvercle de la **chakchouka** et augmentez le feu pour permettre d'évaporer le surplus de liquide et poursuivre le pochage des **œufs** 2 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : Le temps de cuisson dépend de votre sauteuse. Contrôlez régulièrement la cuisson des œufs et ajustez si nécessaire.



3. Préparer la sauce

Émiettez le bouillon cube au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien puis portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Laissez bien réduire et épaissir la sauce pour faciliter le pochage des œufs.



6. Servir

Servez la **chakchouka** sur les assiettes. Accompagnez du **pain**.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !

Bon appétit !

Fish & Chips

salade de concomre à l'aneth et mayonnaise à l'ail

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Frites rustiques
avec peau



Citron



Filet de merlu



[Mini-]concombre



Aneth frais



Oignon



Laitue



Gomasio aux
fines herbes



Gousse d'ail



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

Le merlu est assaisonné de manière originale avec du
gomasio (condiment à base de sésame et sel) rehaussé
aujourd'hui de fines herbes.



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, grand saladier, râpe fine, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Frites rustiques avec peau* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3322 / 794	527 / 126
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	9,3	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Étalez 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.
- Assaisonnez les **frites** de sel puis mélangez.



3. Cuire le filet de merlu

- Coupez le **concombre** en dés et coupez grossièrement la **laitue**.
- Épongez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le à votre goût.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau.
- Réduisez le feu et faites cuire le **poisson** 1 à 2 minutes de l'autre côté. Assaisonnez du **gomasio**.



2. Préparer la vinaigrette

- Prélevez le zeste du **citron** puis coupez-le en quartiers. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec ¼ cc de zeste de **citron** par personne.
- Émincez l'**oignon** et ciselez finement l'**aneth**.
- Dans le grand saladier, mélangez l'huile d'olive extra vierge avec la moutarde, le miel, l'**aneth** et l'**oignon**. Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez le **concombre** et la **laitue** au saladier puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le **filet de merlu** avec la **salade** et les **frites** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **mayonnaise à l'ail** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Hamburger de bœuf et porc aux lardons

brocoli en sauce curry au fromage, pommes de terre sautées et ciboulette

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak haché de bœuf et de porc



Pomme de terre



Brocoli



Oignon



Lardons



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Gouda râpé



Curry en poudre



Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« Pour cette recette, je me suis inspirée d'un plat de mon enfance : le chou-fleur en sauce au fromage. J'ai remplacé le chou-fleur par du brocoli, plus coloré. Les épices curry donnent ici du peps aux pommes de terre. »



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	544 / 130
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	27	4
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	7,8	1,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

- Lavez les **potatoes** et coupez-les en quarts. Ajoutez-les à la sauteuse et plongez-les dans de l'eau.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à feu moyen-doux.
- Égouttez si nécessaire. Ajoutez l'huile d'olive et faites sauter les **potatoes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la moitié des **épices de curry** puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le brocoli

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** avec le **burger** 4 à 6 minutes. Retournez à mi-cuisson. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le puis salez-le, poivrez-le et réservez-le jusqu'au service.
- Émincez finement l'**oignon**.



3. Préparer la sauce

- Retirez le **burger** et les **lardons** de la poêle et réservez-les. Faites cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif dans la même poêle.
- Ajoutez-y la **crème** et le reste de **curry en poudre** puis portez à ébullition.
- Portez le feu sur moyen et incorporez le **fromage**. Laissez-le fondre puis éteignez le feu.
- Ajoutez de l'eau petit à petit, jusqu'à ce que la **sauce** atteigne la consistance souhaitée, puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Ciselez finement la **ciboulette** - au ciseau si vous le souhaitez.
- Servez les **potatoes sautées**, le **brocoli**, le **burgers** et les **lardons** sur les assiettes.
- Arrosez le **brocoli** de **sauce curry au fromage**.
- Garnissez de la **ciboulette** et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Omelette au fromage de chèvre et patatas bravas

poivrons pointus rôtis et aioli

Famille Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Paprika en poudre



Poivron vert pointu



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Piment rouge



Passata



Œuf



Fromage de chèvre râpé



Aioli



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

En Espagne, les *patatas bravas* sont des *tapas*. Aujourd'hui, vous les combinez avec une sauce tomate relevée, une omelette au fromage de chèvre et du poivron pointu.



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 bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	3782 / 904	565 / 135
Lipides total (g)	62	9
Dont saturés (g)	14,3	2,1
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	9,4	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



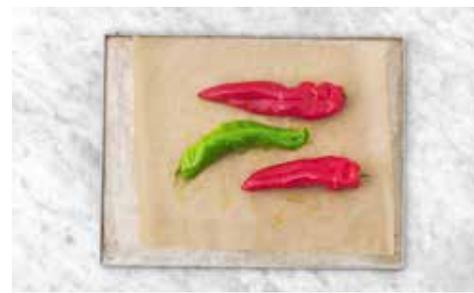
1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez ou lavez les **potatoes** puis taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Ensuite, dans le bol, mélangez-les avec ¾ cs de l'huile d'olive par personne, le **paprika en poudre**, du sel et du poivre. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes** 20 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 minutes.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **passata** puis laissez réduire et épaissir 5 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau si vous souhaitez éclaircir la **sauce**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Rôtir les poivrons

Disposez les **poivrons pointus** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement (voir conseil). Enfourez-les 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Retournez-les à mi-cuisson.

Conseil : Si vous avez du gros sel, utilisez-le pour les assaisonner. Les grains conservent leur consistance pendant la cuisson et ne pénètrent pas complètement.



5. Préparer l'omelette

Dans le bol, battez les **œufs** avec 1 filet de lait et le **fromage de chèvre** puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et versez-y le **mélange à base d'œufs**. Faites cuire l'**omelette** 5 à 8 minutes et pliez-la ensuite délicatement en deux.
Le saviez-vous ? L'œuf est l'un des rares aliments très riches en vitamine D, une vitamine dont nous manquons souvent alors qu'elle est essentielle pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



3. Préparer les aromates

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



6. Servir

Coupez le **poivron pointu** vert en deux. Servez l'**omelette** et les **patatas bravas** avec les **poivrons pointus**. Accompagnez de la **sauce tomate** et de l'**aïoli** (voir conseil de santé).

Conseil de santé Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié de l'aïoli et des pommes de terre seulement et conservez le reste au réfrigérateur pour le lendemain.

Bon appétit !

Pommes de terre sautées avec champignons et œuf au plat

haricots verts, fromage et fines herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Haricots verts coupés



Gousse d'ail



Oignon



Champignons



Gouda râpé



Œuf



Persil plat et ciboulette frais



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



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

Le persil est nutritif. Il contient notamment du magnésium, du calcium, du potassium et des vitamines A, K et C. Un vrai atout santé !



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, grande sauteuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts coupés* (g)	50	100	100	200	200	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	464 / 111
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	22,2	3,7
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	8,3	1,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en lamelles et la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire l'**oignon** avec l'**ail**, la **carotte** et les **champignons** 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



3. Faire fondre le fromage

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **haricots verts** et les **pommes de terre** avec les **épices siciliennes** 5 minutes. Remuez régulièrement.
- Ajoutez les **légumes** aux **pommes de terre** et **haricots verts**. Mélangez bien puis baissez le feu. Saupoudrez du **fromage râpé** puis laissez-le fondre (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.

Conseil : Couvrez éventuellement pour que le fromage fonde plus vite.



4. Servir

- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle des **champignons** et cuire l'**œuf au plat**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le plat sur les assiettes puis déposez-y l'**œuf au plat**.
- Garnissez du **persil** et de la **ciboulette**.

Bon appétit !

Curry à l'indienne au fenouil et maïs

riz brun, pain naan et sauce au yaourt à la coriandre

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Piment rouge



Oignon



Sauce pour wok
au gingembre



Curcuma en poudre



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Concentré de tomate



Riz brun
cuisson rapide



Lait de coco



Maïs conserve



Pain naan



Yaourt entier bio



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

Saviez-vous que les fanes de fenouil peuvent être utilisées pour préparer un thé rafraîchissant ? Une astuce saine, délicieuse et anti-gaspillage !



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, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	50	70	85	105
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	40	75	100	150	175	225

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3544 / 847	644 / 154
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	16,5	3
Glucides (g)	118	22
Dont sucres (g)	24,4	4,4
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Taillez le **fenouil** en fines lamelles. Ciselez grossièrement la **coriandre**.



4. Préparer le curry

Ajoutez le **lait de coco** à la sauteuse. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et portez le tout à ébullition à petit bouillon. Égouttez le **maïs** et ajoutez-le. Laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à couvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.



2. Cuire

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail**, le **piment rouge** et le **curcuma en poudre** puis faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **concentré de tomate**, la **sauce pour wok au gingembre**, le **fenouil** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.



5. Préparer la sauce au yaourt

Pendant ce temps, enfournez le **pain naan** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre fraîche**, du sel et du poivre.



3. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 10 minutes dans la casserole, à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et déposez le **curry** dessus. Servez le **pain naan** et la **sauce au yaourt** en accompagnement. Garnissez le tout du reste de **coriandre fraîche**.

Bon appétit !

Tourte de viande hachée mixte

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Carotte



Viande hachée
de bœuf, porc et
veau assaisonnée



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Céleri-branché



Tomate



Ingrédient amélioré dans votre box ! La recette de notre pâte feuilletée a été modifiée. Celle-ci contient désormais moins de sel et de graisses saturées mais reste tout aussi savoureuse et croquante. Régalez-vous !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Céleri-branche* (tige(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3222 /770	594 /142
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	24	4,4
Glucides (g)	55	10
Dont sucres (g)	15,5	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en dés.
- Coupez le **céleri** en deux dans la longueur puis en fins morceaux. Taillez la **tomate** en dés.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'**oignon**, la **carotte** et le **céleri** 4 à 5 minutes.



2. Préparer la farce

- Ajoutez-y la **viande hachée assaisonnée** et faites-la cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y la **tomate**, la **sauce Worcestershire**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le bouillon ait épaissi.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Composer la tourte

- Ajoutez la **farce** dans le plat à four.
- Couvrez le dessus avec la **pâte feuilletée** et piquez quelques trous dans celle-ci avec une fourchette.
- Enfourez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit joliment dorée.



4. Servir

- Servez la **tourte** sur les assiettes.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.

Bon appétit !

Poulet en sauce épicée à la noix de coco

riz de brocoli, courgette et poivron pointu

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



Riz de brocoli



Sauce de poisson



Lait de coco



Épices pili-pili



Purée de gingembre



Poivron rouge pointu



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le saviez-vous ? 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

Sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1¼	2	2¼	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	2	3	4	5
Riz brun cuisson rapide (g)	40	75	115	150	190	225
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1¼	2	2¼	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1¼	2	2¼	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2305 /551	404 /96
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	15,7	2,7
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	10,7	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz complet** et **riz de brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Détaillez la **courgette** et le **poivron pointu** en dés.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Coupez le **poulet** en dés de 2 cm.

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



2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz brun** 8 minutes, puis ajoutez le **riz de brocoli**. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **purée de gingembre**, la **courgette** et le **poivron pointu** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **poulet** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes à couvert.



3. Préparer la sauce

- Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le **lait de coco**.
- Mélangez et laissez mijoter le tout encore 4 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez éventuellement un peu d'**épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) à votre convenance.



4. Servir

- Servez le **riz complet** et le **riz de brocoli** sur les assiettes.
- Disposez le **poulet** et les **légumes** à côté.

Bon appétit !

Filet de saumon mariné à l'asiatique

brocoli rôti et riz

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz long grain



Brocoli



Gingembre frais



Sauce soja



Filet de saumon



Gousse d'ail



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



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

La peau du saumon donne plus de saveur au poisson et est riche en oméga-3. Ce serait dommage de s'en priver !



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 bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	200	500	700	1000	1200	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	20	40	60	80	100	120
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Cassonade (cc)	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)	3498 / 836	701 / 168
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	6,4	1,3
Glucides (g)	74	15
Dont sucres (g)	10,5	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet du **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes à couvert. Égouttez et réservez.

Le saviez-vous ? 🌱 *Le brocoli est considéré comme un « super légume ». Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.*



4. Cuire le riz

Pendant ce temps, pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole utilisée pour le **brocoli**. Faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



2. Mariner

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez finement le **piment rouge**. Dans le bol, mélangez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), la cassonade, la **sauce soja**, le **gingembre** et la moitié de l'huile d'olive. Mettez le **saumon** dans le bol et laissez-le mariner au réfrigérateur au moins 10 minutes en remuant de temps à autre.



5. Cuire le saumon

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif. Retirez le **saumon** de la **marinade**. Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Retirez le **saumon** de la poêle et versez-y la **marinade**. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau et réchauffez 2 minutes.



3. Enfourner le brocoli

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez l'**ail**, le **brocoli** et le reste d'huile d'olive (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût, puis dispersez le **brocoli** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit « al dente ». L'extrémité des fleurettes peut brunir un peu, cela donnera une saveur de noix au **brocoli**. Retournez-le à mi-cuisson.

Conseil : *Pour vous épargner de la vaisselle, faites-le directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.*



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes. Déposez le **saumon** dessus. Disposez le **brocoli** autour. Saupoudrez du **gomasio**. Versez la **sauce** de la poêle sur le **saumon** et sur le **riz**.

Bon appétit !

Steak et nouilles à la vietnamienne

gomasio, brocoli, rubans de carotte et menthe

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Nouilles mie



Oignon



Carotte



Brocoli



Gousse d'ail



Sauce vietnamienne



Huile de sésame



Gomasio



Menthe fraîche



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. 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

Papier aluminium, bol, casserole, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	2782 / 665	614 / 147
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	5,2	1,1
Glucides (g)	62	14
Dont sucres (g)	20,5	4,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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



1. Cuire le brocoli

Sortez le **steak** du réfrigérateur et portez-le à température ambiante. Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



2. Préparer la carotte

Pendant ce temps, taillez des rubans de **carotte** à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y la **carotte** et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



3. Cuire les nouilles

Quand le **brocoli** est cuit, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole déjà utilisée, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes « al dente ». Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez les **nouilles** dans la casserole. Arrosez-les de l'**huile de sésame**. Mélangez bien et réservez.



4. Préparer la sauce

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et le **brocoli** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **nouilles** et la **sauce vietnamienne**. Mélangez bien et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée. Salez et poivrez. Réservez sur feu doux.



5. Cuire le steak

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **steak** avec l'essuie-tout et salez-le. Quand la poêle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Hors de la poêle, poivrez-le puis réservez-le sous une feuille d'aluminium. Ciselez finement la **menthe**.



6. Servir

Tranchez le **steak** à contre-fil. Servez les **nouilles** et le **brocoli** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **rubans de carotte** et le **steak**. Garnissez de la **menthe** et du **gomasio** pour apprêter.

Bon appétit !

Steak et curry crémeux aux pommes de terre

brocoli, carotte et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli



Carotte



Curry en poudre



Lait de coco



Oignons frits



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. 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

Papier aluminium, 2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3213 / 768	471 / 113
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	30,2	4,4
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,1	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 et portez-le à température ambiante. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, puis taillez-les en morceaux.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Taillez la **carotte** en fines demi-rondelles.



3. Cuire le steak

- Faites fondre ½ du beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Hors de la poêle, poivrez-le puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le reste du beurre à la même poêle et faites chauffer 1 minute, en remuant bien, de façon à l'incorporer au jus de cuisson.



2. Préparer la sauce

- Faites cuire les **pommes de terre** 8 à 10 minutes dans la casserole, puis ajoutez- le **brocoli** et la **carotte**. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre ½ du beurre dans l'autre casserole à feu moyen et cuire l'**oignon**, l'**ail** et le **curry en poudre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **lait de coco** et réchauffez 2 minutes en remuant de temps en temps.



4. Servir

- Tranchez le **steak** à contre-fil.
- Ajoutez les **pommes de terre**, le **brocoli** et la **carotte** à la **sauce au curry**, puis servez-les sur les assiettes.
- Déposez-y le **steak** et arrosez de la **sauce au beurre**.
- Garnissez des **oignons frits** pour apprêter.

Bon appétit !

Spaghetti au poulet haché en sauce crémeuse

Grana Padano et basilic frais

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices italiennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti



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

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



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 /784	645 /154
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	14,7	2,9
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	16,3	3,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel (voir conseil).
- Coupez le **poivron pointu** en fines lanières. Hachez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le **poivron pointu** et la **passata**.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter le tout 5 à 6 minutes à couvert.



3. Apprêter la sauce

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



4. Servir

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

Bon appétit !

Tortillas au blé complet au bœuf haché et salade croquante

marinade au gingembre et citron vert, maïs et cacahuètes

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron vert



Maïs conserve



Sauce soja



Mini-tortilla au blé complet



Cacahuètes salées



Sauce asiatique douce



Radicchio, roquette et laitue



Chou blanc et carotte



Purée de gingembre



Bœuf haché aux épices orientales



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

Originaires du Mexique, vous garnissez aujourd'hui vos tortillas avec une garniture à l'asiatique. Une combinaison étonnamment savoureuse !



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, 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Maïs conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	10	20	25	35	45	55
Radicchio, roquette et laitue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3770 / 901	770 / 184
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	12,2	2,5
Glucides (g)	60	12
Dont sucres (g)	17,6	3,6
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	4,3	0,9

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez le **citron vert** en quartiers.
- Laissez égoutter le **maïs** et réservez-le dans le bol.

Conseil : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas dans une poêle.



2. Cuire la viande hachée

- Dans le petit bol, préparez une **marinade** avec l'**ail**, la **purée de gingembre**, la **sauce soja** et, par personne : ½ cs d'eau et le jus de 1 quartier de **citron vert** (voir conseil de santé).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et faites-la cuire/dorer 3 à 4 minutes.

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



3. Préparer les garnitures

- Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 2 à 4 minutes.
- Ajoutez la **marinade** à la **viande hachée** dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Dans le 2e petit bol, mélangez la mayonnaise, la **sauce asiatique douce**, le vinaigre de vin blanc et ½ cs d'eau par personne.



4. Servir

- Servez les ingrédients dans des bols séparés et les **tortillas** sur les assiettes.
- Laissez chacun les garnir à sa guise.

Bon appétit !

Pizza sur pain naan au poulet et poivron pointu

salade de roquette et vinaigrette balsamique au basilic

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Passata



Tomate



Oignon



Gouda râpé



Poivron rouge pointu



Épices italiennes



Émincés de
poulet aux épices
méditerranéennes



Roquette



Crème de basilic



Pain naan
aux herbes



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

Pour cette recette, vous utilisez un pain naan comme base pour votre pizza. Comme il est déjà cuit, il n'a besoin que de peu de temps au four. Tout va plus vite !



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, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 / 817	622 / 149
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	10,9	2
Glucides (g)	72	13
Dont sucres (g)	18,3	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et le **poivron pointu** en lanières.
- Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 5 à 7 minutes.



2. Apprêter la sauce

- Déposez le **pain naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 2 à 3 minutes.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poivron pointu** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **passata**, les **épices italiennes** et le sucre, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Garnir les pizzas

- Étalez le mélange à base de **passata** sur le **pain naan**.
- Déposez-y le **poulet** et parsemez du **fromage râpé**.
- Enfourez 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique et la **crème de basilic**.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ajoutez-la, ainsi que la **roquette**, au saladier, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **pizzas sur pain naan** et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !