



Pangasius pané au panko et légumes laqués en sauce soja

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de pangasius



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja à faible teneur en sel



Furikake



Paprika en poudre



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

Vous assaisonnez ce plat avec du furikake, un condiment japonais préparé à base de poisson et légumes séchés, d'algues, de graines de sésame et de sel.



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, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Filet de pangasius* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Riz basmati (g) | 70 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chapelure panko (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Furikake (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika en poudre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |

A ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 180 | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2870 /686 | 407 /97 |
| Lipides total (g) | 17 | 2 |
| Dont saturés (g) | 3,5 | 0,5 |
| Glucides (g) | 101 | 14 |
| Dont sucres (g) | 18,8 | 2,7 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le riz

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole et cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz et le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire le riz 10 minutes.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 10 minutes à couvert.

4



5



6



Rôtir les légumes

- Coupez l'oignon en quartiers, le poivron en lanières et la carotte en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez les légumes avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.

Préparer la sauce

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la sauce soja avec le miel et la sauce rouge piquante (de type harissa). Réservez.
- Ajoutez le paprika en poudre et la moitié de la farine dans une assiette creuse.
- Ajoutez le reste de farine et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans une 2e assiette creuse pour former une pâte.

Paner le poisson

- Dans une 3e assiette creuse, mélangez le panko avec du sel et du poivre.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Passez le poisson d'abord dans la farine avec le paprika, puis dans la pâte et enfin dans le panko.
- Disposez le poisson pané sur une assiette et réservez.

Cuire le poisson

- Arrosez les légumes avec la sauce réservée.
- Mélangez bien, puis enfournez à nouveau.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire/dorer le poisson 3 minutes de chaque côté.

Servir

- Servez le riz et les légumes sur les assiettes.
- Déposez-y le poisson et garnissez du furikake.

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



Tomates prunes



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, 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 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Paprika fumé en poudre (cc) | ¼ | ¾ | 1¼ | 1½ | 2 | 2¼ |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3310 /791 | 446 /107 |
| Lipides total (g) | 39 | 5 |
| Dont saturés (g) | 15,1 | 2 |
| Glucides (g) | 92 | 12 |
| Dont sucres (g) | 24,1 | 3,2 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| 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 1 filet d'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.

4



Gratiner le fromage de chèvre

- Épluchez l'ail rôti. Ajoutez-le, ainsi que le poivron rôti, au bol profond. Réservez.
- 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 des noix. Enfourez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage de chèvre soit doré.

2



Cuire les aromates

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez le reste d'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu doux et revenir l'oignon et le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant. Ensuite, ajoutez ¼ du bouillon.

5



Aprêter

- Ajoutez le Grana Padano, l'huile d'olive vierge extra et 1 pincée de paprika fumé au bol profond. Mixez le tout en pâte épaisse au mixeur plongeant.
- Lorsque le risotto est prêt, ajoutez-y la pâte épaisse, puis mélangez bien.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez grossièrement le basilic.

3



Préparer le risotto

- Laissez les grains de riz s'imprégner lentement du bouillon en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement « al dente » à l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes.
- Ajoutez de l'eau et faites cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins « al dente ».

6



Servir

- Dans le bol, mélangez la tomate avec la moitié du basilic. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. 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 !



Dahl aux pois chiches croquants et naan

lait de coco, épinards et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges fendues



Épinards



Pain naan aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



Pâte tandoori



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

La pâte tandoori de cette recette contient entre autres du gingembre, de la citronnelle, du curcuma, du clou de girofle et de la cardamome. Ce mélange d'aromates et épices assaisonne ce plat à merveille !



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, grande sauteuse avec couvercle, essuie-tout, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Lentilles rouges fendues (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épinards* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pain naan aux herbes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Carotte jaune* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pois chiches (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Pâte tandoori* (g) | 15 | 35 | 45 | 60 | 80 | 95 |

A ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3314 /792 | 404 /96 |
| Lipides total (g) | 39 | 5 |
| Dont saturés (g) | 16,6 | 2 |
| Glucides (g) | 80 | 10 |
| Dont sucres (g) | 19,2 | 2,3 |
| Fibres (g) | 25 | 3 |
| Protéines (g) | 24 | 3 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

4



Rôtir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis égouttez-les avec l'essuie tout.
- Dans le bol, mélangez-les au reste d'épices africaines.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.

2



Préparer le dahl

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

5



Aprêter

- Enfournez le naan 3 à 4 minutes, puis coupez-le en pointes.
- Ciselez finement la coriandre et coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Lorsque le dahl est cuit, pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Ajouter les lentilles

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

6



Servir

- Servez le dahl dans des grands bols et déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des pointes de naan et des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Escalope de poulet panée croustillante sur riz à l'ail & gingembre

sauce asiatique douce, salade slaw croquante et oignon nouveau

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, râpe, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Riz jasmin (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Oignon nouveau* (botte(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gingembre frais* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| A ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 180 | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3891 / 930 | 591 / 141 |
| Lipides total (g) | 41 | 6 |
| Dont saturés (g) | 5,3 | 0,8 |
| Glucides (g) | 114 | 17 |
| Dont sucres (g) | 19,6 | 3 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 31 | 5 |
| Sel (g) | 2,7 | 0,4 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Ajoutez la carotte râpée et le chou émincé puis mélangez bien (voir conseil). Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Préparez le bouillon. Râpez finement le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : Si vous le souhaitez, émincez encore plus finement le chou avant de l'ajouter au bol.

3



Cuire le riz

- Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire le riz 10 à 12 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce asiatique douce et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

2



Cuire les aromates

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-le en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la partie blanche de l'oignon nouveau et le gingembre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon (voir conseil).

Conseil de santé 🌱 Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le riz mais utilisez-en ⅔ seulement. Vous pourrez garder le reste pour une autre fois.

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez le riz à l'ail et au gingembre dans des assiettes creuses. Disposez la salade à côté.
- Déposez l'escalope panée sur le riz.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et arrosez de la sauce.

Bon appétit !



Flammekueche au chèvre et à la betterave

poire poêlée, roquette et thym citron

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon rouge



Poire



Betteraves rouges cuites



Thym citron frais



Flammekueche



Crème aigre bio



Roquette et mâche



Bouchées de chèvre au miel



Graines de courge



Mini-concombre



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

Cette semaine vous variez les plaisirs et cuisinez avec du thym citron ! Cousin du thym ordinaire, sa saveur d'agrumes prononcée ajoutera de la fraîcheur à ce plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poire* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Betteraves rouges cuites* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Thym citron frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Flammekueche* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Crème aigre bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Bouchées de chèvre au miel* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2795 /668 | 538 /129 |
| Lipides total (g) | 28 | 5 |
| Dont saturés (g) | 11,8 | 2,3 |
| Glucides (g) | 82 | 16 |
| Dont sucres (g) | 34,5 | 6,6 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 4 |
| Sel (g) | 1,3 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en fines tranches.
- Coupez ¾ de la betterave en fines rondelles et le reste en dés de 1 cm.
- Effeuillez le thym citron.

3



Préparer la salade

- Dispersez le fromage de chèvre et le thym citron sur la flammekueche. Enfourez 8 à 10 minutes.
- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la flammekueche

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la poire avec l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-la de crème aigre, puis salez et poivrez généreusement. Disposez-y les tranches de betterave, l'oignon et la poire.

4



Servir

- Juste avant de servir, coupez le concombre en dés.
- Mélangez les dés de betterave, les graines de courge, le concombre et la salade à la vinaigrette dans le saladier.
- Coupez la flammekueche en parts et arrosez de miel à votre convenance.
- Servez-la sur les assiettes et accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Salade de boulgour aux légumes rôtis et chèvre au miel

patate douce, graines de courge et menthe fraîche

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon rouge



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomates prunes



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu



Bouchées de chèvre au miel



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

Dénuée d'amertume, la saveur du poivron pointu est légèrement sucrée. Comparée à celle du poivron classique, sa peau est plus fine, ce qui le rend plus agréable à manger.



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 bol, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Patate douce (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Boullgour (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Graines de cumin moulues (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | ¾ | ¾ | 1 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Menthe fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouchées de chèvre au miel* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2423 /579 | 389 /93 |
| Lipides total (g) | 25 | 4 |
| Dont saturés (g) | 7,2 | 1,2 |
| Glucides (g) | 73 | 12 |
| Dont sucres (g) | 18,6 | 3 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 17 | 3 |
| Sel (g) | 1,4 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 cm.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec la moitié des épices du Moyen-Orient, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispersez la patate douce sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 minutes.

4



Griller les graines de courge

- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Coupez la tomate en dés. Ciselez finement la menthe. Ajoutez-les avec la salade au saladier.
- Mélangez bien.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières et la carotte en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le même grand bol, mélangez le poivron pointu, la carotte et l'oignon avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le reste des épices du Moyen-Orient, salez, poivrez et mélangez bien.

5



Apprêter la salade

- Dans le petit bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les légumes rôtis, la vinaigrette et le boullgour au saladier. Mélangez bien.
- Si vous le souhaitez, arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le boullgour

- Remuez la patate douce, puis ajoutez les légumes sur la plaque de cuisson (sur une 2e s'il n'y a plus de place). Enfouez 20 à 25 minutes en retournant à mi-cuisson.
- Dans la casserole, faites griller le boullgour avec le cumin 1 minute à feu moyen, en remuant sans arrêt.
- Ajoutez le bouillon et faites cuire le boullgour 10 minutes à ébullition, à feu doux et à couvert.
- Ensuite, égouttez-le, puis égrenez-le à la fourchette.

6



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y fromage de chèvre.
- Garnissez des graines de courge.

Bon appétit !



Poulet en sauce harissa-grenade et amandes effilées

boulgour assaisonné garni de courgette et menthe

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haut de cuisse de poulet



Grenade



Boulgour



Amandes effilées



Oignon rouge



Menthe fraîche



Courgette



Mélange d'épices africaines



Hello Harissa



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Noah

La recette préférée de Noah, créatrice culinaire:

« Originaire du Moyen-Orient, la grenade s'invite de plus en plus dans nos salades, mais plus rarement dans nos plats chauds ou sauces. Quel dommage ! Non seulement elle apporte de la couleur à vos plats, mais elle leur confère aussi une délicieuse saveur sucrée. J'ai voulu créer ici une recette rendant hommage à ses origines. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Haut de cuisse de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Grenade* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Boulgour (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Menthe fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|------|--------------|
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | | | | | | à votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3063 /732 | 443 /106 |
| Lipides total (g) | 29 | 4 |
| Dont saturés (g) | 8,7 | 1,3 |
| Glucides (g) | 86 | 12 |
| Dont sucres (g) | 20,7 | 3 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez la moitié de l'oignon et coupez le reste en demi-rondelles.
- Coupez la courgette en dés. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.

4



Préparer la grenade

- Pendant ce temps, coupez la grenade en deux et pressez-en le jus dans le petit bol.
- Retirez-en les pépins à la cuillère et mettez-les dans l'autre petit bol. Réservez.
- Déglacez le poulet avec le jus de grenade, le bouillon réservé et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez généreusement.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la courgette et l'oignon émincé 2 minutes.
- Ajoutez-y le boulgour et faites-le griller 1 minute. Ensuite, déglacez avec la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Réservez 50 ml de bouillon par personne et ajoutez le reste au boulgour.

5



Ciseler la menthe

- Ajoutez le miel, la **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.) et la moitié des épices africaines au poulet.
- Laissez mijoter 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit cuit à cœur.
- Pendant ce temps, ciselez finement la menthe.

3



Cuire le poulet

- Portez à ébullition, puis faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez un peu d'eau au boulgour s'il semble trop sec.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'oignon 1 à 2 minutes.
- Coupez la cuisse de poulet en quatre, puis ajoutez-la à l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes.

6



Servir

- Égrenez le boulgour à la fourchette, puis ajoutez-y les amandes effilées, la menthe et les restes des épices africaines.
- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y le poulet et sa sauce.
- Garnissez des pépins de grenade.

Bon appétit !



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



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

En Amérique latine, le *picadillo* se prépare traditionnellement à partir de haché, tomate, raisins secs et olives. Vous-en préparez ici une version végétarienne !



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, 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 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Épices mexicaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lentilles (paquet(s)) | ½ | ½ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Sauce Worcestershire (g) | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 45 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Persil plat frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Riz long grain (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Cubes de tomate (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olives de Kalamata (g) | 15 | 30 | 55 | 70 | 85 | 100 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--------------------|--------------|---|---|---|----|----|
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2711 / 648 | 454 / 109 |
| Lipides total (g) | 15 | 3 |
| Dont saturés (g) | 5,6 | 0,9 |
| Glucides (g) | 104 | 18 |
| Dont sucres (g) | 24,8 | 4,2 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 3,3 | 0,5 |

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate coupée en dés, le poivron, les raisins secs, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les cubes de tomate en paquet, puis faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les olives, la sauce Worcestershire et poursuivez la cuisson 10 minutes en remuant régulièrement.

2



Ciseler le persil

- Égouttez et rincez les lentilles.
- Ciselez grossièrement le persil (brins compris).

Le saviez-vous ? 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.

4



Servir

- Ajoutez les lentilles puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz et le picadillo sur les assiettes.
- Émiettez-y le fromage grec.
- Garnissez du persil.

Bon appétit !



Saucisses de porc et purée à la ciboulette

épinards et tomate à l'ail, chutney d'oignon

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Épinards



Ciboulette fraîche



Chutney d'oignon



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

Sucré, aigre ou encore épicé, le chutney, originaire d'Inde, peut se décliner à l'infini. Le chutney d'oignon que vous utilisez pour cette recette se compose d'oignon caramélisé, d'épices et de vinaigre. Il apporte une délicieuse note acidulée et sucrée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Pomme de terre (g) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Ciboulette fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3360 /803 | 480 /115 |
| Lipides total (g) | 39 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15,7 | 2,2 |
| Glucides (g) | 80 | 11 |
| Dont sucres (g) | 22,1 | 3,2 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 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

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Immergez-les ensuite dans de l'eau dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pommes de terre à ébullition 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

4



Cuire les saucisses

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen en retournant fréquemment.
- Servez les saucisses sur les assiettes.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et coupez la tomate en quartiers.
- Ciselez finement la ciboulette (aux ciseaux si vous le préférez).
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.

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.

5



Préparer la purée

- Ajoutez le chutney et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à l'oignon resté dans la poêle.
- Mélangez bien et laissez mijoter 1 minute.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et la ciboulette, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la tomate 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y petit à petit les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Ajoutez les épices siciliennes. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée et les légumes sur les assiettes.
- Arrosez de la sauce à l'oignon pour apprêter.

Bon appétit !



Penne à l'aubergine crémeuse et Parmigiano Reggiano

tomate séchée, roquette & mâche

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



Mélange d'épices siciliennes



Roquette et mâche



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. 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, râpe fine, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomates séchées (g) | 30 | 50 | 70 | 100 | 120 | 150 |
| Penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roquette et mâche* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Crème de basilic (ml) | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 45 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Farine (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3343 / 799 | 629 / 150 |
| Lipides total (g) | 39 | 7 |
| Dont saturés (g) | 11,6 | 2,2 |
| Glucides (g) | 86 | 16 |
| Dont sucres (g) | 20 | 3,8 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| 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 les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Si vous avez des difficultés à préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité indiquée. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.

3



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les tomates séchées 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les épices siciliennes et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Cuire l'aubergine

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm et hachez grossièrement les tomates séchées.
- Couvrez l'aubergine de farine.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez la salade avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez les pâtes, l'aubergine ainsi que la crème de basilic et la moitié du fromage râpé à la sauce. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes et la salade dans les assiettes creuses.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Aiguillettes de poulet laquées à l'orange

pommes de terre au romarin et brocoli rôti

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Quartiers de pommes de terre



Aiguillettes de poulet



Orange



Oignon



Brocoli



Chutney d'oignon



Romarin frais



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

Le filet de poulet est prélevé sous la poitrine. C'est un morceau de viande extra tendre. Il cuit rapidement et absorbe facilement les marinades et assaisonnements !



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, poêle avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Quartiers de pommes de terre* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Orange* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Brocoli* (g) | 200 | 360 | 500 | 720 | 860 | 1080 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

A ajouter vous-même

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde à l'ancienne (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))

Mayonnaise [végétale]

Poivre et sel

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2749 /657 | 413 /99 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 10,8 | 1,6 |
| Glucides (g) | 61 | 9 |
| Dont sucres (g) | 26,5 | 4 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 1 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les pommes de terre 15 minutes à couvert.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement. Ajoutez-les aux pommes de terre et poursuivez la cuisson 5 à 8 minutes sans couvercle. Salez et poivrez.

4



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la 2e poêle.
- Faites-y cuire le poulet 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Réservez-le hors de la poêle.

2



Blanchir le brocoli

- Pour le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites blanchir le brocoli 2 à 3 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajoutez le chutney d'oignon, le jus d'orange, le miel et la moutarde. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien. Portez à ébullition.
- Laissez épaissir et réduire la sauce 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez-la du feu, puis ajoutez-y 1 noix de beurre.

3



Rôtir les légumes

- Coupez l'oignon en huit quartiers.
- Dispersez l'oignon et le brocoli sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, pressez l'orange.

6



Servir

- Servez les pommes de terre, le poulet et le brocoli sur les assiettes.
- Arrosez le poulet de sauce à l'orange.
- Accompagnez d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Burger effrayant Danse Macabre

frites et salade de concombre

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Végétal

Le conte de fées gourmand « Danse macabre »

Il y a bien longtemps, lors d'un grand concours de musique, Joseph Charlatan dirigeait un orchestre au talent unique.

Avec émotion et bravoure, il jouait son air envoûtant,

Un morceau nommé « *Danse Macabre* », si puissant, si vibrant.

Mais un vendredi treize, en mille huit cent septante-six, L'orchestre fut happé, perdu dans un sombre supplice.

Car dans le Huyverwoud surgit une créature féline, C'était le Mal, encore plus terrifiant que l'on ne l'imagine.

Ces yeux qui, ce soir-là, apparurent dans un recoin,

Dévorèrent l'orchestre, et la dernière note s'éteignit soudain.

Saviez-vous qu'en préparant un burger Danse Macabre enchanté,

Vous pouvez chasser le Mal du Huyverwoud maudit et hanté ?



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Laissez-vous envoûter par la magie obscure de Danse Macabre en famille !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



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, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|------|--------------|
| Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Petit pain noir streetfood (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Laitue* (tête(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aneth frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Eau pour la sauce (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Vinaigre de vin blanc (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | | | | | | à votre goût |
| Poivre et sel | | | | | | à votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3912 / 935 | 525 / 126 |
| Lipides total (g) | 51 | 7 |
| Dont saturés (g) | 5,7 | 0,8 |
| Glucides (g) | 90 | 12 |
| Dont sucres (g) | 20,6 | 2,8 |
| Fibres (g) | 17 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 3 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,3 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil de santé 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans les frites. Vous pourrez les utiliser un autre jour.

4



Cuire le burger

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'aneth, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 3 minutes de chaque côté.
- Réservez 1 feuille de laitue entière par burger et émincez grossièrement le reste.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.

2



Enfourner les frites

- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à laisser suffisamment d'espace pour y ajouter le petit pain plus tard.
- Enfourez 22 à 24 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient bien dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Coupez le petit pain en deux et enfourez-le avec les frites lors de leurs 3 dernières minutes de cuisson.

5



Préparer la salade

- Réservez ½ cs de sauce à l'oignon par personne pour l'étape 6 et ajoutez le reste au saladier.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez la laitue émincée et le concombre au saladier. Mélangez-les bien avec la vinaigrette.

3



Préparer la sauce à l'oignon

- Émincez finement l'oignon.
- Dans la casserole en inox, faites chauffer l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Lorsque le sucre est dissous, ajoutez l'oignon et les graines de moutarde, puis laissez mijoter à feu moyen 10 à 15 minutes. Réservez hors du feu.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.

6



Servir

- Étalez la mayonnaise à l'aneth et la sauce à l'oignon réservée sur le petit pain, puis déposez-y la feuille de laitue réservée et le burger.
- Accompagnez des frites, de la salade et d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit!

Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons précoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Tomate



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« Le dahl est l'un de mes plats préférés. Il m'a d'ailleurs inspiré cette soupe. Grâce aux légumes précoupés, aux lentilles précuites et aux nombreux aromates tels que le gingembre et le garam masala, ce plat est super rapide à préparer tout en étant savoureux ! »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Garam masala (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lentilles (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait de coco (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Purée de gingembre* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Pain naan aux herbes (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mélange de carottes et oignons pré-découpés* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Yaourt entier bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Amandes effilées (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3715 /888 | 437 /105 |
| Lipides total (g) | 44 | 5 |
| Dont saturés (g) | 22,3 | 2,6 |
| Glucides (g) | 92 | 11 |
| Dont sucres (g) | 17,4 | 2 |
| Fibres (g) | 17 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 3,2 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Enfourez le naan 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l'ail et la tomate.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la purée de gingembre, les légumes pré-découpés, la tomate et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.

3



Apprêter la soupe

- Dans le petit bol, mélangez le yaourt avec la menthe et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc à la soupe.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la soupe est encore trop épaisse, ajoutez-y de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

4



Servir

- Servez la soupe dans des bols et déposez-y la sauce au yaourt.
- Garnissez des amandes effilées et du reste de coriandre.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance et accompagnez du naan.

Bon appétit !



Salade de couscous perlé, guacamole et fromage à la grecque

tomate, herbes fraîches et graines de courge

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Tomate



Couscous perlé



Huile d'olive
aromatisée au citron



Graines de courge



Mâche



Fromage à la grecque



Guacamole



Persil plat et
ciboulette frais



Concombre



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

Le mot guacamole tient ses racines de la civilisation aztèque, au Mexique. On l'appelait alors *ahuacamolli* - combinaison des mots aztèques *ahuacatl* (avocat) et *molli* (sauce).



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, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive aromatisée au citron (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mâche* (g) | 40 | 60 | 80 | 100 | 140 | 160 |
| Fromage à la grecque* (g) | 40 | 75 | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 160 | 160 | 240 | 240 |
| Persil plat et ciboulette frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|-----|-----|--------------|------|------|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | | | à votre goût | | | |
| Poivre et sel | | | à votre goût | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2661 / 636 | 361 / 86 |
| Lipides total (g) | 30 | 4 |
| Dont saturés (g) | 10,8 | 1,5 |
| Glucides (g) | 65 | 9 |
| Dont sucres (g) | 11,1 | 1,5 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert, en remuant de temps en temps pour qu'il n'accroche pas.
- Ensuite, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.

3



Mélanger

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec le miel et l'huile d'olive au citron.
- Mélangez-y le couscous perlé et l'oignon.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

2



Griller les graines de courge

- Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le concombre en dés.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

4



Servir

- Mélangez la tomate, le concombre, les herbes fraîches et la mâche au couscous perlé. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de couscous perlé sur les assiettes et disposez-y le guacamole.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et garnissez des graines de courge.

Bon appétit !



Poulet laqué et brocoli au gomasio

riz ail-gingembre et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de
cuisse de poulet



Gousse d'ail



Brocoli



Oignon



Gomasio



Chutney d'oignon



Riz jasmin



Purée de gingembre



Oignons frits



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

Le gomasio vient de la cuisine japonaise et est utilisé pour assaisonner les plats. Il se compose
de 90 % de *goma* (graines de sésame), et de 10 % de *sio* (sel marin).



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

2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Émincés de cuisse de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Brocoli* (g) | 200 | 360 | 500 | 720 | 860 | 1080 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gomasio (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Riz jasmin (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour le riz (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Sauce soja sucrée (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Eau pour la sauce (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3674 / 878 | 440 / 105 |
| Lipides total (g) | 30 | 4 |
| Dont saturés (g) | 14,7 | 1,8 |
| Glucides (g) | 120 | 14 |
| Dont sucres (g) | 49,4 | 5,9 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 34 | 4 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu doux et cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 10 à 12 minutes, puis égouttez et réservez.

3



Cuire le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poulet 7 minutes.
- Ajoutez-y le chutney d'oignon, la sauce soja sucrée, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 1 minute.

2



Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- 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.
- Mélangez-y le gomasio, puis salez et poivrez à votre goût. Réservez-le.

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols et disposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce.
- Garnissez des oignons frits.

Bon appétit !



Pâtes caprese au jambon serrano

pesto rosso et graines de courge

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pesto rosso



Mozzarella



Graines de courge



Basilic frais



Oignon rouge



Tomates prunes



Jambon serrano



Fiocchi tricolore



Tomates cerises rouges

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : Les fiocchi tricolore de Felicetti sont de jolies pâtes tricolores préparées à base de farine de blé dur. Un régal pour les yeux et les papilles !
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

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pesto rouge* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Mozzarella* (boule(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Jambon serrano* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Fiocchi tricolore (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Tomates cerises rouges (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3728 / 891 | 836 / 200 |
| Lipides total (g) | 46 | 10 |
| Dont saturés (g) | 12,2 | 2,7 |
| Glucides (g) | 79 | 18 |
| Dont sucres (g) | 13,6 | 3 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 8 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

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

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.

2



Préparer les garnitures

- Taillez la tomate en dés et coupez les tomates cerises en deux.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Déchirez le jambon serrano grossièrement et la mozzarella en petits morceaux.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et grillez les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.

3



Apprêter

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

4



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du basilic et des graines de courge grillées.

Bon appétit !



Escalope au fromage panée, beurre à la sauge et couscous perlé potimarron, panais et mayonnaise au citron

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Escalope végétarienne panée au fromage



Gousse d'ail



Échalote



Dés de potimarron



Carotte



Panais



Sauge fraîche



Citron



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



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

L'échalote, apparentée à l'oignon en cuisine, apporte toutefois une touche plus raffinée à vos plats grâce à son goût délicat.

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, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Escalope végétarienne panée au fromage* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Dés de potimarron* (g) | 75 | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4176 /998 | 786 /188 |
| Lipides total (g) | 52 | 10 |
| Dont saturés (g) | 19,7 | 3,7 |
| Glucides (g) | 102 | 19 |
| Dont sucres (g) | 17,9 | 3,4 |
| Fibres (g) | 14 | 3 |
| Protéines (g) | 25 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,4 |

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et remettez-le dans la casserole.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis réservez.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le potimarron 4 à 5 minutes.

3



Préparer la sauce

- Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le jus d'1 quartier de citron par personne (voir conseil).
- Ajoutez les légumes au couscous perlé.
- Effeuillez la sauge.

Conseil de santé 🍋 Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la moitié de la mayonnaise par du yaourt.

2



Cuire les légumes

- Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en dés.
- Ajoutez-les au potimarron avec 1 filet d'eau. Faites cuire 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez l'échalote, l'ail et les épices du Moyen-Orient aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'escalope panée 3 minutes d'un côté. Ensuite, retournez-la, ajoutez-y la sauge, 1 noix de beurre et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Servez le couscous perlé aux légumes et l'escalope panée sur les assiettes. Accompagnez des quartiers de citron restants.
- Apprêtez avec la mayonnaise au citron et la sauge.

Bon appétit !



Waterzooi au lieu noir

légumes et pommes de terre

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir



Crème liquide



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

Le waterzooi était à l'origine préparé avec du poisson d'eau douce pêché dans les rivières et canaux de Gand. La rumeur court que c'était le plat préféré de l'empereur Charles V, natif de Gand !



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

Marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Feuille de laurier (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Persil frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Filet de lieu noir* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 2330 /557 | 253 /60 |
| Lipides total (g) | 24 | 3 |
| Dont saturés (g) | 14,4 | 1,6 |
| Glucides (g) | 54 | 6 |
| Dont sucres (g) | 16,5 | 1,8 |
| Fibres (g) | 14 | 1 |
| Protéines (g) | 29 | 3 |
| Sel (g) | 1,4 | 0,1 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon et ajoutez-y la feuille de laurier.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Taillez le poireau en rondelles et lavez-les bien. Lavez la carotte et coupez-la en fines demi-rondelles.

3



Ciseler le persil

- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, baissez le feu pour que le mijoté cesse de bouillir.
- Incorporez-y la crème et la moitié du persil. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le waterzooi

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenez l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le poireau, la carotte et les pommes de terre. Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon.
- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

4



Servir

- Pendant ce temps, coupez le poisson en dés de 2 cm. Salez-le et poivrez-le à votre goût.
- Ajoutez le poisson au mijoté et faites-le pocher 3 à 5 minutes à feu doux et à couvert.
- Servez le waterzooi dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



Filet de porc en croûte de panko parfumée à la truffe

haricots verts à l'ail et pommes de terre

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Mayonnaise aux arômes de truffe



Chapelure panko



Thym séché



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

Les haricots verts, aussi appelés « haricots princesse », sont une variété immature de haricots qui se distinguent par leur tendreté et leur goût délicat.



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, sauteuse avec couvercle, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Filet mignon de porc* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots verts* (g) | 150 | 300 | 400 | 600 | 700 | 900 |
| Mayonnaise aux arômes de truffe* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Chapelure panko (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Thym séché (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2828 / 676 | 506 / 121 |
| Lipides total (g) | 33 | 6 |
| Dont saturés (g) | 8,3 | 1,5 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 7,7 | 1,4 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 32 | 6 |
| Sel (g) | 0,9 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût. Réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Transférez la panko dans l'assiette creuse et assaisonnez de sel et de poivre.

3



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et mettez-les dans la sauteuse.
- Versez-y un fond d'eau et ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 4 à 6 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et remettez les haricots verts dans la sauteuse.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, l'ail, l'oignon et le thym.
- Faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Cuire le filet mignon

- Épongez le filet de porc avec de l'essuie-tout.
- Utilisez la moitié de la mayonnaise parfumée à la truffe pour en enrober le filet de porc. Recouvrez-le ensuite de panko.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le filet de porc 10 à 13 minutes.
- Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

4



Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes. Disposez-y tous les ingrédients préparés à côté.
- Mélangez le reste de mayonnaise parfumée à la truffe avec 1 cc d'eau par personne. Arrosez-en les pommes de terre.

Bon appétit !



Orzotto au pecorino et courgette

mini-tomates Roma et romarin

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Romarin frais



Orzo



Amandes effilées



Épices italiennes



Oignon rouge



Courgette



Mini-tomates roma



Pecorino râpé AOP



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

Les mini-tomates Roma ressemblent à s'y méprendre aux tomates cerises. Elles sont cependant moins sucrées et contiennent moins de pépins. De petite taille, elles sont idéales en snack ou à l'apéro !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Amandes effilées (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mini-tomates roma (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Pecorino râpé AOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2469 /590 | 418 /100 |
| Lipides total (g) | 25 | 4 |
| Dont saturés (g) | 10,6 | 1,8 |
| Glucides (g) | 68 | 12 |
| Dont sucres (g) | 13,8 | 2,3 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en demi-rondelles et les tomates en deux.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.

Le saviez-vous ? 🌱 Grâce à la bonne quantité de légumes, aux amandes et au fromage, ce plat vous apporte plus d'un quart des AJR en calcium.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la courgette avec l'ail et le reste de romarin 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du temps, transférez les tomates dans un plat à four et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes à 200°C. Déposez-les ensuite sur l'orzotto au moment du service.



Préparer l'orzotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu moyen-doux et cuire l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y l'orzo et faites-le griller 1 minute. Versez le bouillon, couvrez et faites cuire l'orzo 8 à 10 minutes. Remuez bien jusqu'au fond de la casserole pour éviter qu'il n'attache.
- Ajoutez un peu d'eau si l'orzo devient trop sec.



Assaisonner

- Incorporez les épices italiennes, les légumes et la moitié du fromage râpé à l'orzotto.
- Salez et poivrez à votre goût.



Griller les amandes

- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse.
- Faites-y dorer légèrement les amandes effilées avec la moitié du romarin. Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes.
- Garnissez des amandes au romarin.
- Parsemez du reste de fromage.

Bon appétit !



Gratin de tortillas au poulet haché et crème aigre

tortillas, salsa de tomate & maïs

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tortillas



Poulet haché aux épices mexicaines



Gousse d'ail



Oignon rouge



Maïs conserve



Tomate



Carotte



Concentré de tomate



Épices mexicaines



Paprika fumé en poudre



Cheddar râpé



Crème aigre bio



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

Cheddar est le nom d'un village d'Angleterre, berceau du fromage du même nom. Il en a cependant rapidement quitté les frontières pour conquérir le monde !



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

Plat à four, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Poulet haché aux épices mexicaines* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Maïs conserve (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Tomate (pièce(s)) | 1½ | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¾ | 2 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices mexicaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika fumé en poudre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Cheddar râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Crème aigre bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tortillas (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3071 /734 | 504 /120 |
| Lipides total (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 15,1 | 2,5 |
| Glucides (g) | 72 | 12 |
| Dont sucres (g) | 20,8 | 3,4 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 38 | 6 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,5 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Égouttez le maïs.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte, le maïs, l'ail et ⅓ de l'oignon 1 à 2 minutes (voir conseil).

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

3



Assembler

- Garnissez les tortillas du mélange à base de viande hachée.
- Enroulez-les et disposez-les dans le plat à four.
- Saupoudrez du fromage et enfournez 5 à 10 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Le maïs est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On le retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao.

2



Préparer les garnitures

- Ajoutez le poulet haché, le paprika fumé et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis faites cuire 4 à 5 minutes en émiettant la viande.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Ajoutez le concentré de tomate à la poêle et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, la moitié de la tomate et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.

4



Servir

- Dans le petit bol, mélangez le reste de tomate et d'oignon avec le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le gratin de tortillas sur les assiettes.
- Accompagnez de la salsa et de la crème aigre.

Bon appétit !



Champignons laqués et œuf au plat

stoemp de pak-choï et oignon nouveau

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Pak-choï



Champignons blancs



Mélange d'épices coréennes



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Ketjap



Œuf



Germes de soja



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons blonds* (g) | 125 | 250 | 400 | 500 | 650 | 750 |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon nouveau* (botte(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Ketjap (ml) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Germes de soja* (g) | 25 | 50 | 50 | 100 | 100 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1¼ | 3¼ | 5¼ | 7 | 8¼ | 10¼ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2770 /662 | 403 /96 |
| Lipides total (g) | 28 | 4 |
| Dont saturés (g) | 5 | 0,7 |
| Glucides (g) | 77 | 11 |
| Dont sucres (g) | 23,1 | 3,4 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 21 | 3 |
| Sel (g) | 3,4 | 0,5 |

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

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

3



Préparer les champignons laqués

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

2



Couper les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Carotte



Haché de porc et bœuf
aux épices italiennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Céleri-branche



Tomate



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

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



Détachez-moi !

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)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce Worcestershire (g) | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 45 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ¼ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Céleri-branche* (tige(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | 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 | 586 / 140 |
| Lipides total (g) | 48 | 9 |
| Dont saturés (g) | 23,7 | 4,3 |
| Glucides (g) | 58 | 10 |
| Dont sucres (g) | 17,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 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.
- Coupez la tomate et la carotte en dés. Émincez l'oignon.
- Taillez le céleri en deux dans la longueur, puis émincez-le finement.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte et le céleri 4 à 5 minutes.

3



Composer la tourte

- Ajoutez la farce au plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits avec une fourchette.
- Enfourez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

2



Préparer la farce

- Ajoutez la viande hachée à la sauteuse et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Bon appétit !



Conchiglie crémeuses à l'aubergine

poivron, fromage de chèvre et herbes fraîches

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Tomates prunes



Fromage de chèvre frais



Conchiglie



Crème liquide



Aubergine



Persil plat et basilic frais



Poivron



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

Par le passé, en Europe, nos aubergines étaient plus petites et de couleur jaune ou blanche, un peu comme un œuf. Un air de famille qui lui a valu le nom de *eggplant* en anglais, composé de *egg* (œuf) et de *plant* (plante).



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 |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Fromage de chèvre frais* (g) | 50 | 75 | 125 | 150 | 200 | 225 |
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Persil plat et basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3117 /745 | 571 /136 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 15,9 | 2,9 |
| Glucides (g) | 92 | 17 |
| Dont sucres (g) | 26,1 | 4,8 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 5 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Pour les conchiglie, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Émincez l'oignon.
- Écrasez ou émincez l'ail.

Couper les légumes

- Coupez le poivron en fines lanières et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Détaillez la tomate en dés.

Cuire les conchiglie

- Faites cuire les conchiglie 9 à 11 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en 45 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

4



5



6



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron et l'aubergine 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit dorée.
- Ajoutez l'ail, les épices siciliennes et le concentré de tomate. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Préparer la sauce

- Émiettez le reste du bouillon cube dans la grande sauteuse, puis ajoutez la tomate, la crème liquide, le sucre et le liquide de cuisson réservé.
- Couvrez puis laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.

Servir

- Ajoutez les conchiglie aux légumes et mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et émiettez-y le fromage de chèvre.
- Garnissez des herbes fraîches.

Bon appétit !



Linguine aux crevettes à la harissa et Parmigiano Reggiano

poivron pointu et origan

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon rouge



Parmigiano Reggiano AOP



Linguine



Origan séché



Harissa



Crevettes



Cubes de tomates au basilic



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

Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée.



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, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Origan séché (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Harissa* (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Crevettes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Cubes de tomates au basilic (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------|---|---|---|----|----|
| Vinaigre de vin rouge (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sucre (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2778 /664 | 539 /129 |
| Lipides total (g) | 18 | 3 |
| Dont saturés (g) | 4,6 | 0,9 |
| Glucides (g) | 88 | 17 |
| Dont sucres (g) | 20,8 | 4 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 32 | 6 |
| Sel (g) | 3 | 0,6 |

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour le poivron. Faites-y cuire l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate, l'origan, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Salade de thon et patate douce en papillote

salade de crudités, ciboulette et aneth

Health Conscious Choice

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Pomme



Oignon rouge



Chou rouge, blanc et carotte



Crème aigre bio



Concombre



Thon au naturel



Aneth et ciboulette frais



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

La pomme ajoute une touche de croquant et une délicieuse note sucrée à la salade de thon. Elle contrebalance aussi à merveille les saveurs riches et prononcées du thon, de l'oignon et de la ciboulette.



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, 2x bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Patate douce (g) | 300 | 450 | 600 | 900 | 1050 | 1350 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Crème aigre bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Thon au naturel (boîte(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Aneth et ciboulette frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| A ajouter vous-même | | | | | | |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 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) | 2310 /552 | 345 /83 |
| Lipides total (g) | 19 | 3 |
| Dont saturés (g) | 5 | 0,7 |
| Glucides (g) | 70 | 10 |
| Dont sucres (g) | 28,9 | 4,3 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 21 | 3 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,1 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis taillez-la en dés. Préparez 1 carré d'aluminium de 30 cm par personne.
- Disposez les dés de patate douce sur la feuille d'aluminium. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez chaque carré d'aluminium et disposez les papillotes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3



Préparer la salade de thon

- Égouttez le thon. Coupez la pomme en petits dés et ciselez finement la ciboulette. Émincez finement l'oignon.
- Dans le 2e bol, mélangez le miel avec la moutarde.
- Mélangez-y l'oignon, la crème aigre, le thon, la pomme et 2/3 de la ciboulette.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Préparer la salade de crudités

- Enfourez la patate douce en papillote 35 à 40 minutes (voir conseil).
- Coupez le concombre en dés et ciselez l'aneth.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y le concombre, l'aneth et le mélange de chou & carotte. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Au bout de 30 minutes, vérifiez-en la cuisson à l'aide d'une fourchette et ajustez-la si nécessaire.

4



Servir

- Une fois cuite, sortez la patate douce en papillote du four. Attention en ouvrant les papillotes ! De la vapeur très chaude pourra s'en échapper !
- Servez la patate douce sur les assiettes. Déposez-y la salade de thon.
- Parsemez le reste de ciboulette sur la salade de thon et la patate douce.
- Accompagnez de la salade de crudités.

Bon appétit !



Saumon et salade de grenailles

pomme, fenouil et aneth

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Fenouil



Pomme



Oignon rouge



Roquette et mâche



Grenailles



Filet de saumon



Aneth frais



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Fenouil* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Grenailles (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aneth frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2573 / 615 | 444 / 106 |
| Lipides total (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,7 | 1,3 |
| Glucides (g) | 52 | 9 |
| Dont sucres (g) | 16,9 | 2,9 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 0,6 | 0,1 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'aneth. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les grenailles, la pomme, le fenouil et la salade au saladier, puis mélangez bien le tout avec la vinaigrette.
- Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.

2



Couper les légumes

- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en la partie dure puis émincez-le en lanières.
- Retirez le trognon de la pomme puis détaillez-la en dés.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles et ciselez finement l'aneth.

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez l'oignon cuit à la salade servez sur les assiettes. Déposez-y le poisson.

Bon appétit !



Bowl de steak en sauce bulgogi

riz, crudités au sésame et gomasio

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon rouge



Concombre



Chou blanc et carotte



Sauce bulgogi



Huile de sésame



Gomasio



Steak



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. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



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, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Riz long grain (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Chou blanc et carotte* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Sauce bulgogi (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gomasio (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Steak* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2853 /682 | 419 /100 |
| Lipides total (g) | 24 | 4 |
| Dont saturés (g) | 5,6 | 0,8 |
| Glucides (g) | 83 | 12 |
| Dont sucres (g) | 16,2 | 2,4 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 32 | 5 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon et le concombre en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Placez le concombre dans le bol.

Conseil : Le mieux est de sortir le steak ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner et de le sortir de son emballage.

3



Cuire le steak

- Dans le saladier, mélangez l'huile de sésame avec la mayonnaise et le mélange de crudités. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Quand la poêle est bien chaude, faites-y cuire le steak et l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Réservez le steak hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez la sauce bulgogi et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à l'oignon. Réchauffez 1 minute.

2



Cuire le riz

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la casserole à feu doux et cuire l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz, le bouillon et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes.
- Laissez reposer le tout 5 minutes hors du feu. Ensuite, égouttez si nécessaire et réservez.
- Pendant ce temps, ajoutez le vinaigre de vin blanc et le sucre au concombre. Mélangez bien, puis réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

4



Servir

- Juste avant de servir, coupez le steak en fines tranches, à contre-fil.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le steak. Arrosez de la sauce bulgogi à l'oignon.
- Accompagnez du concombre et de la salade de crudités.
- Garnissez du gomasio pour apprêter.

Bon appétit !



Spaghetti en sauce crémeuse au pesto et saucisses de poulet poireau braisé, champignons et épices italiennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de poulet
assaisonnées



Oignon rouge



Champignons



Poireau



Crème liquide



Spaghetti



Pesto



Épices italiennes



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

Le pesto nous vient de Gênes, en Ligurie (Italie). La première recette de pesto notée dans un livre de cuisine
- et tel que nous le connaissons - date de 1863. Ses origines remontent cependant à l'ère romaine !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 60 | 125 | 190 | 250 | 315 | 375 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Spaghetti (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Pesto* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| A ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3506 / 838 | 673 / 161 |
| Lipides total (g) | 40 | 8 |
| Dont saturés (g) | 18,1 | 3,5 |
| Glucides (g) | 80 | 15 |
| Dont sucres (g) | 13,1 | 2,5 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 7 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Détaillez le poireau en fines rondelles.
- Coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.

3



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 minutes.
- Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Retournez-les régulièrement.
- Ajoutez la crème liquide, les épices italiennes et le pesto à la poêle contenant les légumes, puis mélangez bien.
- Laissez mijoter 2 minutes.

2



Cuire les légumes

- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en 1 petite tasse de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons, le poireau et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez au goût.

4



Servir

- Coupez les saucisses en rondelles.
- Mélangez les pâtes à la sauce crémeuse au pesto et ajoutez-y 30 ml de liquide de cuisson par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Déposez-y les saucisses.

Bon appétit !



Nouilles et crevettes à l'ail

légumes sautés en sauce au ketjap

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Mélange de légumes avec chou blanc



Ketjap



Oignons frits



Fécule de maïs



Crevettes



Citron vert



Gousse d'ail



Nouilles complètes



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

La fécule de maïs est couramment utilisée pour épaissir les sauces et leur donner une texture lisse et brillante. Afin d'éviter la formation de grumeaux, mélangez-la avec un peu d'eau froide avant de l'incorporer à votre sauce.



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, casserole en inox, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Mélange de légumes avec chou blanc* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ketjap (ml) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Fécule de maïs (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Crevettes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3197 /764 | 677 /162 |
| Lipides total (g) | 38 | 8 |
| Dont saturés (g) | 16,8 | 3,6 |
| Glucides (g) | 79 | 17 |
| Dont sucres (g) | 31,3 | 6,6 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 5 |
| Sel (g) | 3,6 | 0,8 |

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 4 à 5 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol, mélangez bien, puis réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et sauter le mélange de légumes 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.

3



Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.
- Transférez les nouilles, les crevettes à l'ail et la sauce au ketjap dans le wok/la sauteuse contenant les légumes.
- Mélangez bien, puis faites cuire encore 1 minute à feu vif. Assaisonnez de sel et de poivre.

2



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon dans la casserole en inox à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y 1 généreuse noix de beurre, le ketjap, la fécule de maïs, le vinaigre de vin blanc et la sauce rouge épicée (de type harissa) (voir conseil).
- Mélangez bien et laissez réduire doucement jusqu'à utilisation ultérieure.

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié du ketjap seulement. Chacun pourra toujours en ajouter à sa guise à table.

4



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers et pressez-en 1 par personne directement au-dessus du wok/de la sauteuse.
- Servez les nouilles aux crevettes et légumes dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez des oignons frits.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Boulettes de cerf en sauce BBQ au curry

potato wedges et haricots verts

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Quartiers de pommes de terre



Haricots verts



Sauce BBQ



Sauce au curry



Épices pour BBQ



Le coup de cœur de Babette

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

« La douceur de la sauce BBQ, le peps du curry, le piquant de la moutarde et les arômes du bouillon de bœuf créent ensemble une explosion de saveurs. Le tout est associé aux boulettes de cerf, la star de ce plat bien sûr ! »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s)) | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 |
| Quartiers de pommes de terre* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Haricots verts* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sauce BBQ (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauce au curry* (ml) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| A ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Farine (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2732 /653 | 417 /100 |
| Lipides total (g) | 30 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,3 | 1,1 |
| Glucides (g) | 58 | 9 |
| Dont sucres (g) | 16,2 | 2,5 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 4 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,2 |

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 13 minutes.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 1 autre filet d'huile de tournesol, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer la sauce

- Dans l'autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 8 à 9 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et légèrement dorer la farine 1 minute, en remuant continuellement.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, la sauce au curry et la moutarde, puis versez-y le bouillon.

2



Préparer les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 6 à 8 minutes. Égouttez si nécessaire.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez bien, baissez le feu puis laissez réduire et épaissir la sauce 2 minutes, en y ajoutant éventuellement 1 filet d'eau si elle devient trop épaisse.
- Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et mélangez bien.
- Servez les potato wedges, les haricots verts et les boulettes de viande sur les assiettes. Arrosez du reste de sauce et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Pita au poulet sauce BBQ et salade de chou-concombre

poivron pointu, oignon poêlé et herbes fraîches

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Aiguillettes de poulet



Sauce BBQ



Pains pita



Concombre



Oignon



Ciboulette, aneth et persil frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Chou rouge, blanc et carotte



Le coup de cœur de June

La recette préférée de June, créatrice culinaire:

« Cette recette est simple et rapide à préparer. Elle requiert aussi peu d'ustensiles de cuisine, ce qui vous épargne de la vaisselle ! La sauce BBQ est l'assaisonnement principal de ce repas léger. »



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

Saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce BBQ (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pains pita (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Concombre* (pièce(s)) | ¼ | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ciboulette, aneth et persil frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2690 /643 | 537 /128 |
| Lipides total (g) | 23 | 5 |
| Dont saturés (g) | 3,3 | 0,7 |
| Glucides (g) | 70 | 14 |
| Dont sucres (g) | 21 | 4,2 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 7 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Réchauffez les pitas 4 à 6 minutes au four, ou utilisez un grille-pain.
- Coupez le poivron pointu en fines rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec le poivron pointu 5 à 6 minutes.
- Retirez la poêle du feu, puis ajoutez-y la sauce BBQ. Salez et poivrez à votre goût.

Cuire l'oignon

- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Ciselez grossièrement les herbes fraîches. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec le vinaigre de vin blanc et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y le concombre, le mélange de chou et carotte, l'ail et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ouvrez les pitas et garnissez-les des ingrédients préparés au goût.
- Accompagnez du reste de salade.

Bon appétit !