

Mijoté de poisson au lait de coco

inspiré de la moqueca brésilienne, avec du riz et de la coriandre

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Carotte



Épices mexicaines



Lait de coco



Cubes de tomate



Riz long grain



Coriandre fraîche



Filet de lieu noir



Gousse d'ail



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	½	½	1	1½	1½	2
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)	3025 /723	490 /117
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	24	3,9
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	15,5	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en dés.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.



2. Préparer le mijoté

- Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez la **carotte**, le **lait de coco** et les **cubes de tomate**.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.
- Ciselez finement la **coriandre** (voir conseil).

Conseil : Les brins de coriandre ont aussi beaucoup de goût. Ne les jetez pas et ciselez-les encore plus finement.



3. Cuire le riz

- Ajoutez le **riz** à la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au **mijoté** et pochez-le 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger plus relevé et avez de la harissa, ajoutez-en un peu à votre goût.



4. Servir

- Servez le **mijoté de poisson** sur les assiettes.
- Garnissez de **coriandre fraîche**.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat vous apporte plus de 300 g de légumes !

Bon appétit !

Chou-fleur rôti en sauce au curry vert

riz, épinards et basilic thaï

Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Chou-fleur



Gousse d'ail



Oignon



Citron vert



Citronnelle fraîche



Basilic thaï frais



Riz brun cuisson rapide



Noix de cajou
concassées



Épices de curry vert



Lait de coco



Épinards



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile de tournesol (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	450 / 108
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15,7	2,5
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



1. Rôtir le chou-fleur

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Taillez le bouquet du **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-le 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croquant. Retournez-le à mi-cuisson.



4. Faire revenir les aromates

Dans le même wok ou sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez les **épices de curry vert** et la farine. Faites cuire le tout 1 minute.



2. Préparer

Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Talez la **citronnelle** en la « cassant » en 3 endroits. Déchirez le **basilic thaï** en petits morceaux.



5. Apprêter le curry

Ajoutez ensuite le **lait de coco**, la **citronnelle**, le sucre et le bouillon. Portez le tout à ébullition, puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux. Ajoutez-y les **épinards**, ainsi que la moitié du **basilic thaï**, et poursuivez la cuisson 2 minutes.



3. Cuire et griller

Faites cuire le **riz** 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et dorer les **noix de cajou concassées** à sec. Réservez-les hors du wok/sauteuse.



6. Servir

Retirez le **citronnelle** du **curry** puis salez et poivrez à votre goût. Servez le **riz** et **chou-fleur rôti** dans des assiettes creuses puis versez-y la **sauce au curry vert**. Garnissez des **noix de cajou concassées** et du reste du **basilic thaï**. Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

Émincés de poulet sur orzo à la tomate

concombre en sauce au yaourt à la menthe

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



[Mini-]concombre



Orzo



Oignon



Passata



Gousse d'ail



Épices pour BBQ



Menthe fraîche



Poivron



Yaourt entier bio



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 / 653	482 / 115
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	5,5	1
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	19	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
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 l'**orzo**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-le et réservez-le.
- Épépinez le **poivron** et émincez-le en fines lanières.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles et ciselez finement la **menthe**.



3. Cuire le poulet

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poivron** avec le reste d'**oignon** et d'**ail** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le **poulet** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez l'**orzo** à la sauce et laissez mijoter doucement 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

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



2. Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) avec la moitié de l'**oignon** et de l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y la **passata**, le sucre et 50 ml d'eau de cuisson par personne. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter la sauce 10 à 12 minutes.



4. Servir

- Dans le bol, mélangez le **concombre** avec le **yaourt**, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la **menthe**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez l'**orzo à la tomate** dans des assiettes creuses et déposez-y **poulet**, les légumes et le **concombre en sauce au yaourt**.
- Garnissez du reste de **menthe**.

Bon appétit !

Boulettes de viande à la thaïlandaise et nouilles

pak-choï, orange et cacahuètes salées

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Pak-choï



Piment rouge



Orange



Boulettes porc et
bœuf aux épices thaï



Nouilles complètes



Cacahuètes salées



Carotte



Sauce soja



Oignons frits



Sauce pour wok au
gingembre



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, 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))	1	2	3	4	5	6
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce soja (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre noir	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3908 /934	767 /183
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	11,1	2,2
Glucides (g)	110	22
Dont sucres (g)	29	5,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	4,7	0,9

Allergènes

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



1. Préparer

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **boulettes de viande** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Réservez-les hors de la sauteuse sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Retirez la base du **pak-choï**, puis émincez-en finement les feuilles et les tiges, en veillant à les réserver séparément.



3. Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Pendant ce temps, épluchez l'**orange** et taillez-en la chair en dés.
- Hachez grossièrement les **cacahuètes** (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍌 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez seulement la moitié des cacahuètes, ou omettez-les carrément. Vous pourrez les utiliser à une autre occasion.*



2. Cuire les légumes

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Taillez la **carotte** en demi-rondelles.
- Faites chauffer à nouveau la sauteuse contenant la graisse de cuisson des **boulettes** à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, le **piment rouge**, l'**ail** et la **carotte** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **boulettes de viande**, les tiges du **pak-choï**, la **sauce soja** et le miel. Faites cuire 2 à 3 minutes (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍌 *Si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja et ajoutez-en à votre convenance au moment du service.*



4. Servir

- Ajoutez le ketjap, la **sauce pour wok au gingembre**, les **nouilles** et les feuilles du **pak-choï** à la sauteuse puis faites cuire le tout 1 à 2 minutes en remuant. Remuez bien et poivrez à votre goût.
- Servez les **nouilles** sur les assiettes et déposez-y l'**orange**.
- Garnissez des **cacahuètes** et des **oignons frits**.

Bon appétit !

Risotto au topinambour croquant

Parmigiano Reggiano, éclats de noisette et persil

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Échalote



Poireau



Riz pour risotto



Topinambour



Noisettes



Citron



Persil plat frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Ingrédient à la une dans votre box ! Le topinambour, aussi appelé artichaut de Jérusalem, est de retour ! Ce tubercule saisonnier a une saveur douce et noisettée. 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

Râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Topinambour* (g)	100	200	300	400	500	600
Noisettes (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre balsamique blanc (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	438 / 105
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	8,1	1,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	19	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

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**. Coupez le **poireau** en fines demi-rondelles, puis lavez-le. Faites fondre les ¾ du beurre dans la casserole et revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 5 minutes.



4. Cuire le topinambour

Épluchez ou lavez bien le **topinambour**, puis taillez-le en fines rondelles (voir conseil). Concassez grossièrement les **noisettes**. Faites fondre le reste de beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **topinambour** 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **noisettes** et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Conseil : Pour qu'elles cuisent bien, ne coupez pas des rondelles de topinambour trop épaisses.



2. Cuire le riz en remuant

Ajoutez le **riz pour risotto** à la casserole et faites-le sauter 1 minute. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc et ½ du bouillon puis laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



5. Assaisonner

Incorporez 1 filet d'eau chaude ou bouillante au **risotto**, coupez le feu et laissez reposer 5 minutes à couvert (voir conseil). Lavez bien le **citron**, prélevez-en le zeste et pressez-le. Ciselez finement le **persil**. Râpez le **fromage**. Ensuite, incorporez-le, ainsi que 1 cc de jus de **citron** par personne au **risotto**. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Laisser le risotto reposer à couvert le rend encore plus fondant.



3. Cuire le risotto

Dès que le **riz** a absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½. Remuez bien jusqu'à ce que les grains de **riz** aient absorbé tout le bouillon puis répétez l'opération avec le reste. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont tendres à l'extérieur, mais encore légèrement fermes à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage (voir conseil).

Conseil : Pour préparer ce risotto d'hiver, vous utilisez un peu plus de bouillon que d'habitude. Il sera donc un peu plus humide. Si cela ne vous plaît pas, ajoutez moins de bouillon.



6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes et garnissez-le des rondelles de **topinambour** et des éclats de **noisettes**. Saupoudrez de **persil** et de zeste de **citron** à votre guise, puis poivrez généreusement.

Conseil : Le topinambour est riche en fer. Il en contient même plus par gramme qu'un steak !

Bon appétit !



Tostadas au haché végétarien et sauce au citron vert

haricots noirs, oignon mariné et coriandre

Famille Rapido Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Mini-tortilla



Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien



Carotte



Haricots noirs



Épices mexicaines



Radicchio et laitue romaine



Passata



Citron vert



Oignon



Coriandre fraîche



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, râpe fine, presse-purée, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien* (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3059 / 731	606 / 145
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	4,2	0,8
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	20,8	4,1
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la moitié de l'**oignon** et détaillez l'autre moitié en demi-rondelles.
- Coupez la **carotte** en quatre dans la longueur puis en fines tranches.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** émincé et la **carotte** 6 à 8 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon est un « super légume » riche en fibres, antioxydants, vitamines C et B.



2. Mariner l'oignon

- Mélangez le vinaigre de vin rouge et ⅓ du sucre dans le bol.
- Ajoutez-y les demi-rondelles d'**oignon** et salez à votre goût. Mélangez bien et réservez. Remuez de temps en temps.
- Prélevez le zeste du **citron vert** puis pressez-le.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de sucre et, par personne : ½ cs d'eau, 1 cc de jus de **citron vert**, ½ cc de zeste de **citron vert**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Préparer la garniture

- Ajoutez les **haricots noirs** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) à la sauteuse contenant les légumes puis écrasez le tout.
- Ajoutez-y le **haché végétarien**, la **passata** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le 2e petit bol, mélangez, par personne : 1 cs d'eau et ½ cs d'huile de tournesol. Badigeonnez les **tortillas** de ce mélange et déposez-les, face graissée vers le bas, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



4. Servir

- Répartissez la garniture sur les **tortillas** et aplatissez avec le dos d'une cuillère. Enfourez-les 5 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre**. Déposez la **salade** et l'**oignon mariné** sur les **tortillas**. Arrosez d'un peu de **sauce mayonnaise et citron vert** et garnissez de **coriandre**.
- Servez-les sur les assiettes et accompagnez-les de la **sauce mayonnaise et citron vert** restante.

Bon appétit !

Aubergine épicée à l'orientale et muhammara maison

boulgour et pain naan

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Pain naan



Boulgour



Piment rouge



Citron



Persil plat frais



Noix concassées



Graines de cumin moulues



Yazza



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

Ce plat est riche en légumes, grâce à l'aubergine bien sûr, mais aussi au muhammara relevé qui en contient également. Un bon coup de pouce à vos AJR en légumes !



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 profond, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 /890	585 /140
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	5,9	0,9
Glucides (g)	99	16
Dont sucres (g)	18,1	2,8
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur. Incisez-en la chair en croillons mais conservez la peau intacte. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Disposez-y l'**aubergine** côté peau et faites-la cuire 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Coupez le **poivron rouge pointu** en lanières.



4. Couper les aromates

Épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et émincez-en finement ¼ par personne. Lavez bien le **citron** et prélevez-en le zeste à la râpe fine. Coupez-le ensuite en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil**. Lorsque l'**aubergine** est cuite, retirez le **poivron rouge pointu** et l'**ail** de la plaque de cuisson. Éteignez le four, mais laissez-y l'**aubergine** et le **pain naan** au chaud. Pelez l'**ail**.



2. Rôtir

Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive. Retirez l'**aubergine** de la poêle. Disposez-la, côté peau, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-la d'huile aux épices. Disposez aussi le **poivron rouge pointu** et l'**ail** sur la plaque de cuisson. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez à votre goût. Enfouissez les légumes 12 à 15 minutes. Enfouissez le **pain naan** dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson.



5. Préparer le muhammara

Ajoutez les **noix concassées**, l'**ail**, le **piment rouge**, le **cumin**, la cassonade et la moitié du **poivron pointu** au bol profond. Ajoutez-y le reste d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



3. Cuire le boulgour

Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Égouttez-le si nécessaire et réservez.



6. Servir

Mélangez le reste de **poivron pointu**, le **persil** et 1 cc de zeste de **citron** par personne au **boulgour**. Servez le **boulgour** dans des assiettes creuses, ou des bols, et disposez l'**aubergine** dessus. Accompagnez du **muhammara** et du **yazzara**. Garnissez du reste de quartiers de **citron** et accompagnez du **pain naan**.

Bon appétit !

Spaghetti al limone garnis de panko croquant au fromage choux de Bruxelles et courgette

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Crème liquide



Citron



Choux de Bruxelles



Gouda vieux râpé



Copeaux de Grana
Padano AOP



Thym citron frais



Chapelure panko



Courgette



Aglio e olio



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Grana padano ou « grain de Padane ». Le temps d'affinage de ce fromage originaire de la plaine du Pô dure de 9 à 16 mois.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, grande poêle, grande casserole, râpe fine, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglie e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3946 /943	790 /189
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	21,4	4,3
Glucides (g)	94	19
Dont sucres (g)	15,6	3,1
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez les **choux de Bruxelles** en deux et la **courgette** en 4 dans la longueur, puis en fines tranches.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **choux de Bruxelles** et la **courgette** 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, zestez le **citron** et coupez-le en quartiers.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **crème** à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire 4 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le **fromage**, l'**aglie e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), et 1 cc de zeste de **citron** par personne, puis poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y les **spaghetti** et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la garniture

- Faites fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **panko** avec les tiges de **thym citron** 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Transférez ensuite dans le petit bol et laissez refroidir. Retirez les tiges de **thym citron**.
- Dans l'autre bol, mélangez le miel et le jus d'1 quartier de **citron** par personne. Ajoutez le mélange aux légumes et poursuivez-en la cuisson 1 minute.

Conseil : Surveillez bien le panko et remuez régulièrement pour éviter qu'il ne brûle !



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- S'il vous reste du zeste de **citron**, mélangez-le au **panko au fromage**. Garnissez-en les **spaghetti** (voir conseil).
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

Conseil : Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la garniture seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain.

Bon appétit !



Filet mignon de porc farci au jambon et fromage

haricots verts et pommes de terre au four

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon



Filet mignon de porc



Tranches de jambon fumé



Gouda vieux râpé



Haricots verts



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, poêle avec couvercle, plat à four, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Haricots verts* (g)	150	300	600	600	900	900

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2573 /615	417 /100
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,2	1,7
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	5,7	0,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,7	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. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.



2. Cuire les pommes de terre

Dispersez les quartiers de **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, coupez le **filet mignon de porc** en deux, comme vous le feriez pour couper/ouvrir un **petit pain** par exemple. Pliez le **jambon** en petit carré puis placez-le dans le **filet de porc** avec le **fromage**. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



3. Rôtir le filet mignon

Déposez 1 noisette de beurre sur chaque morceau de viande. Disposez-les dans le petit plat à four et enfourez-les 14 à 16 minutes, lorsque les **pommes de terre** sont presque prêtes (voir conseil). Laissez ensuite reposer brièvement la **viande** hors du four avant de servir.

S'il n'y a pas assez de place pour ajouter le petit plat à four sur la plaque de cuisson, mettez-le en dessous, sur une grille.



4. Couper les légumes

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en deux. Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y les **haricots verts** et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).



5. Cuire les haricots verts

Couvrez et laissez mijoter 6 minutes à couvert. Retirez ensuite le couvercle et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient « al dente » (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous les souhaitez moins « al dente », ajoutez 1 filet d'eau et faites-les cuire plus longtemps.



6. Servir

Servez les quartiers de **pommes de terre** et les **haricots verts** sur les assiettes. Disposez le **filet mignon** à côté et arrosez-le du jus resté dans le plat à four.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

Bon appétit !

Soupe de topinambour et courgette et pain plat au zaatar

pois chiches grillés à la harissa

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Topinambour



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Citron



Harissa



Zaatar



Pois chiches



Ras el hanout



Labné



Pomme de terre



Pain plat libanais à la betterave



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

Le zaatar est un mélange d'épices vertes très apprécié au Moyen-Orient. Épicé et frais, il doit sa saveur à des ingrédients tels que le sumac et le thym.



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, mixeur plongeant, plat à four, essuie-tout, petit bol, marmite à soupe avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Topinambour* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Pain plat libanais à la betterave (paquet(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6

Sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3833 /916	415 /99
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	6,4	0,7
Glucides (g)	110	12
Dont sucres (g)	11,8	1,3
Fibres (g)	27	3
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	1,8	0,2

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.
- Égouttez et rincez les **pois chiches**.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez le **topinambour**. Détaillez la **courgette** et le **topinambour** en dés de 2 cm.
- Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, puis coupez-les en morceaux de 1 cm.

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



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail**, le **topinambour** et la **courgette** puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, épongez les **pois chiches** avec de l'essuie-tout.
- Mélangez les **pois chiches** dans le plat à four avec la **harissa** et le **ras el hanout**. Mélangez bien et enfournez 12 à 15 minutes.



3. Préparer le pain plat

- Ajoutez les **pommes de terre** et le bouillon dans la marmite à soupe puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert.
- Dans le petit bol, mélangez le **zaatar** avec l'huile d'olive vierge extra. Salez à votre goût.
- Badigeonnez le **pain plat** d'huile au **zaatar** et déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez le **pain plat 2** à 3 minutes avec les **pois chiches**.



4. Servir

- Coupez le **citron** en 6 quartiers. Pressez 1 quartier de **citron** par personne au-dessus de la marmite et mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une **soupe** onctueuse.
- Servez la **soupe** dans des assiettes creuses ou bols à soupe.
- Déposez les **pois chiches** et 1 cuillerée de **labné** sur la **soupe**.
- Coupez le **pain plat** en morceaux. Servez-les, ainsi que les quartiers de **citron** restants, avec la **soupe**.

Bon appétit !



Soupe de potimarron et croûtons de ciabatta

crème fraîche, graines de courge et lentilles

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Thym frais



Dés de potimarron



Patate douce



Lentilles rouges
fendues



Graines de courge



Ciabatta complète



Crème fraîche
épaisse bio



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	367 /88
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	8,6	1,2
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	15,4	2,1
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Effeuillez le **thym** et ciselez-en finement les feuilles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes.



2. Préparer la soupe

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



3. Préparer les croûtons

- Coupez la **ciabatta** en dés de 1 cm.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les dés de **ciabatta** avec les **graines de courge** 6 à 8 minutes pour obtenir des **croûtons**. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.
- Lorsque les légumes sont cuits, retirez la marmite du feu et utilisez un mixeur plongeant pour les mixer en une **soupe** onctueuse. Ajoutez-y un peu d'eau supplémentaire si vous souhaitez l'éclaircir.



4. Servir

- Mélangez les deux tiers de la **crème fraîche épaisse** à la **soupe**, puis servez dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **crème fraîche épaisse**, des **croûtons**, **graines de courge**, ainsi que du reste de **thym**.

Le saviez-vous ? 🌱 De tous les fruits à coque et graines, les graines de courge sont les plus riches en magnésium et phosphore. .

Bon appétit !

Couscous perlé garni de poivron rôti et fromage grec

carotte, yaourt entier et amandes

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Poivron



Gousse d'ail



Persil frisé frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Couscous perlé



Graines de cumin moulues



Yaourt entier bio



Rondelles de carotte



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450

A ajouter vous-même

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
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	548 / 131
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	12,9	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer le poivron

- Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 220°C.
- Épépinez le **poivron**, puis taillez-le en lanières.
- Disposez le **poivron** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le d'huile de tournesol et enfournez-le 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retournez-le à mi-cuisson.

Le saviez-vous ? 🌱 Dans cette recette, le poivron vous fournit plus des AJR en vitamine C. Un poivron rouge par personne vous en fournit même le double.



3. Cuire

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire 7 à 10 minutes à feu moyen-vif en remuant, ou jusqu'à ce que les **carottes** soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer les aromates

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement le **persil** et émiettez le **fromage à la grecque**. Concassez grossièrement les **amandes**.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y le bouillon (attention aux éclaboussures !). Portez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète (voir conseil).
- Ensuite, égrenez-le à la fourchette et réservez-le sans couvercle.

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau si le couscous s'assèche trop vite.



4. Servir

- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **yaourt**, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez les **rondelles de carotte**, la moitié du **fromage à la grecque**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** au **couscous perlé**.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez-le de **sauce au yaourt**.
- Garnissez du reste de **fromage grec**, **poivron**, **persil** et **amandes**.

Bon appétit !



Bowl d'émincés végétaux et mayonnaise au curry

riz, champignons et laitue

Calorie Smart Express Végétal

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés vegan
façon poulet



Laitue



Riz long grain



Sauce au curry



Mélange de
champignons
prédecoupés



Oignon



Mélange d'épices
coréennes



Ingrédient amélioré dans votre box ! Ces émincés végétaux façon poulet sont encore meilleurs qu'avant, tant par leur goût que par leur texture. Bon appétit !
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, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Mélange de champignons prédecoupés* (g)	90	175	270	350	445	525
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 /684	668 /160
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	4,1	1
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	10,8	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



2. Cuire les émincés végétaux

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **émincés végétaux**, les **champignons**, l'**oignon** et les **épices coréennes** 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y la sauce soja et poursuivez la cuisson 1 minute.



3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélange la **sauce au curry** avec la mayonnaise et 1 cs d'eau par personne.
- Coupez grossièrement la **salade**.



4. Servir

- Servez la **salade** dans des grands bols (ou assiettes creuses) et déposez-y le **riz**.
- Déposez-y également les **champignons** et les **émincés végétaux**.
- Arrosez de la **mayonnaise au curry** pour apprêter.

Bon appétit !

Pita au portobello poêlé en sauce BBQ

poivron pointu, coleslaw et aïoli

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pains pita



Gousse d'ail



Oignon



Poivron vert pointu



Portobello



Épices pour BBQ



Persil plat et ciboulette frais



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce BBQ



Aïoli



Graines de tournesol



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grande poêle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (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)	3653 /873	683 /163
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	23,1	4,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Enfournerez-y les **pains pita** 6 à 8 minutes, pour qu'ils soient dorés, ou passez-les au grille-pain.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles et le **poivron pointu** en fines rondelles.
- Faites chauffer la grande poêle sans matière grasse à feu vif.
- Coupez le **portobello** en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Ajoutez-les à la sauteuse/grande poêle et faites-les cuire/dorer 2 à 3 minutes.



3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce BBQ** avec, le miel, la sauce soja et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retirez la grande poêle du feu et incorporez la **sauce au portobello**.

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de harissa ou de flocons de chili à la sauce.



2. Cuire les portobello

- Ajoutez-y le beurre, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), l'**ail**, le **poivron pointu** et l'**oignon**. Faites cuire 5 à 6 minutes.
- Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la **carotte** et le **chou** avec la mayonnaise, les **graines de tournesol**, le vinaigre de vin blanc et la moitié des **herbes fraîches**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Ouvrez les **pains pita** au couteau et disposez-les sur les assiettes. Tartinez-en l'intérieur avec un peu d'**aïoli** à votre convenance.
- Garnissez les **pitas** de **coleslaw** et **portobello**.
- Servez le reste de légumes à côté des **pitas** sur les assiettes et garnissez-les du reste d'**herbes fraîches**.
- Accompagnez du reste d'**aïoli**.

Bon appétit !

Porc en sauce aux épices et semoule

fromage à la grecque, amandes et raisins secs

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Semoule complète



Rondelles de carotte



Passata



Mélange d'épices africaines



Épinards



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Raisins secs



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, film alimentaire, 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
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Rondelles de carotte* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	20	30	40	50	70	80
Raisins secs (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3996 /955	630 /151
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	13	2,1
Glucides (g)	93	15
Dont sucres (g)	28,4	4,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	79	13
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Cuire la carotte

- Transférez la **carotte** dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-la cuire 8 à 9 minutes à couvert puis égouttez-la et réservez-la.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

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



2. Préparer la semoule

- Dans le bol, mélangez la **semoule** avec les **raisins secs**, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et le miel (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le bouillon, puis les **épinards**, et mélangez bien. Couvrez le bol d'un film alimentaire.
- Réservez 8 minutes puis mélangez bien.



3. Préparer la sauce

- Incisez les **saucisses** pour en sortir la chair.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **chair à saucisse** 4 minutes. Ensuite, ajoutez la **passata**, les **épices africaines** et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la **carotte** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez la **semoule aux épinards** sur les assiettes.
- Déposez-y la sauce et émiettez-y le **fromage à la grecque**.
- Garnissez des **amandes** pour apprêter.

Bon appétit !

Mafaldine au poulet crémeux

tomates cerises, épices siciliennes et persil

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Poulet haché aux
épices italiennes



Crème liquide



Mélange d'épices
siciliennes



Oignon



Tomates cerises rouges



Bâtonnets de poivron



Persil plat frais



Gouda râpé



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 / 764	578 / 138
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	14	2,5
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	14,7	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez les **pâtes** et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



3. Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez la **crème liquide**, les **épices siciliennes** et le bouillon. Mélangez bien et laissez mijoter 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux et ciselez grossièrement le **persil**.
- Ajoutez les **mafaldine**, les **tomates cerises** et le **gouda râpé** à la sauce. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson des **pâtes**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire les **bâtonnets de poivron** et le **poulet haché** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Ajoutez-le à la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

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



4. Servir

- Servez les **mafaldine** dans les assiettes creuses.
- Garnissez du **persil** pour apprêter.

Bon appétit !

Curry de crevettes facile au lait de coco

riz, cacahuètes et coriandre

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Crevettes



Gousse d'ail



Piment rouge



Oignon



Tomate



Poivron



Curry en poudre



Lait de coco



Riz jasmin



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche



Graines de coriandre moulues



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, casserole avec couvercle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3213 / 768	597 / 143
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	21,3	4
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	10,1	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	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 200°C.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Coupez le **poivron** en fines lanières et la **tomate** en dés.
- Transférez le tout dans le plat à four.



3. Ajouter les crevettes

- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout puis ajoutez-les au plat à four.
- Ajoutez-y le **lait de coco** puis enfournez à nouveau 5 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que les **crevettes** soient cuites.
- Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire le riz

- Ajoutez-y le **curry en poudre**, l'huile de tournesol et les **graines de coriandre moulues**, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien puis enfournez 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes, à couvert. Laissez reposer 5 minutes hors du feu.



4. Servir

- Pendant ce temps, hachez grossièrement les **cacahuètes** et ciselez la **coriandre**.
- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y le **curry de crevettes**.
- Garnissez des **cacahuètes** et de la **coriandre**.

Bon appétit !



Poulet à la méditerranéenne et grenailles en salade

tomates cerises, concombre et maïs

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Oignon



Tomates cerises rouges



[Mini-]concombre



Épices italiennes



Maïs conserve



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand saladier, casserole, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Maïs conserve (g)	40	80	140	155	220	235
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2577 /616	421 /101
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,8	0,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles** puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 14 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Laissez-les refroidir (voir conseil).

Conseil : Laissez les grenailles refroidir entièrement pour éviter qu'elles n'absorbent toute la vinaigrette.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon** (voir conseil).
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson du **poulet** 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Conseil : Vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire quelques minutes à la poêle avec le poulet.



3. Préparer la salade

- Égouttez le **maïs**, coupez les **tomates cerises** en deux et le **concombre** en petits dés.
- Dans le grand saladier, mélangez la mayonnaise, le vinaigre balsamique blanc et les **épices italiennes**.
- Ajoutez-y les **grenailles**, les **tomates**, le **concombre**, l'**oignon** et le **maïs**. Mélangez bien avec la vinaigrette puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Coupez le **poulet** en lanières.
- Servez les **grenailles en salade** sur les assiettes et disposez-y le **poulet**.

Bon appétit !

Orzotto alla Norma à l'aubergine

basilic frais et Parmigiano Reggiano

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Cubes de tomate



Orzo



Basilic frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Paprika en poudre



Fromage frais



Mélange d'épices
siciliennes



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2874 /687	408 /98
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	21	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire l'aubergine

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 cm.
- Répartissez les dés d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne et ajoutez-y les **épices siciliennes**, ainsi que du sel et du poivre à votre goût.
- Enfourez les dés d'**aubergine** 20 à 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



3. Apprêter l'orzo

- Ciselez finement le **basilic**.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Ajoutez la moitié du **basilic** et la moitié du **Parmigiano Reggiano** râpé à l'**orzo**. Remuez bien.
- Ajoutez-y le **fromage frais** et les ¾ des dés d'**aubergine**, mélangez bien à nouveau. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **cubes de tomate** 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, le **paprika en poudre**, le vinaigre balsamique, le sucre et l'**orzo**. Couvrez et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu lorsque la sauce bout.
- Faites cuire l'**orzo** 15 à 20 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez-y un peu d'eau si l'**orzo** s'assèche trop vite.



4. Servir

- Servez l'**orzotto** dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **basilic**, de **Parmigiano Reggiano** et de dés d'**aubergine**.

Bon appétit !

Bœuf teriyaki et nouilles complètes

carotte, poireau et concombre à l'aigre-douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Émincés de steak



Poireau



Carotte



Gousse d'ail



Gingembre frais



Sauce teriyaki



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



[Mini-]concombre



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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 fine, casserole, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	15	30	50	60	80	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	2251 / 538	484 / 116
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,2	0,5
Glucides (g)	65	14
Dont sucres (g)	24,6	5,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine. Dans le bol, composez une marinade avec la **sauce teriyaki**, l'**ail**, le **gingembre** et ¼ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y les **émincés de steak**, mélangez et réservez.



4. Cuire les émincés de steak

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y dorer les **émincés de steak** avec la marinade au **teriyaki** 1 minute (voir conseil). Ils peuvent être encore rosés à l'intérieur.

Conseil : Faites cuire la viande plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



2. Préparer le concombre à l'aigre-douce

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans l'autre bol, mélangez-le avec le sucre, le reste de vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel. Réservez.



5. Apprêter

Faites cuire les **nouilles** dans la casserole 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les ainsi que la **sauce asiatique douce** au wok/sauteuse des légumes. Mélangez bien et faites chauffer 1 minute. Arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût.

Le saviez-vous ? 🍌 Les produits à base de céréales complètes renferment plus de fibres que les autres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines (B1 et B2).



3. Cuire les légumes

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Coupez la **carotte** en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poireau** et la **carotte** et faites cuire 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



6. Servir

Servez les **nouilles** aux légumes sur les assiettes et déposez les **émincés de steak** dessus. Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le steak est riche en fer et potassium. Ce dernier agit favorablement sur votre pression artérielle. Les bananes, pommes de terre, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, légumes, le saumon et le lait en contiennent aussi.

Bon appétit !

Steak de chou-fleur au fromage bleu

pommes de terre au romarin et champignons

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Champignons



Gousse d'ail



Paprika fumé en poudre



Romarin frais



Pomme de terre



Chou-fleur



Persil plat frais



Crème liquide



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Dés de fromage bleu



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle avec couvercle, bol profond, casserole, petit bol, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	350 /84
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	12,9	1,7
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	3	0,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



1. Couper les champignons

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **champignons** en 4. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les **champignons** avec l'**ail**, le **paprika fumé** (voir conseil) et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

Conseil : La saveur du paprika fumé est assez prononcée, respectez-en la bonne quantité.



2. Cuire les pommes de terre

Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Lavez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les au **romarin** et à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis dispersez-les sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez-les 15 minutes. Retournez-les et disposez les **champignons** à côté. Enfouissez le tout encore 15 à 25 minutes (voir conseil).

Conseil : Les champignons peuvent brûler assez vite en raison des épices sèches. Surveillez-les bien et couvrez-les éventuellement d'une feuille d'aluminium au dernier moment.



4. Cuire le « steak » de chou-fleur

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Saupoudrez le « **steak** » de **chou-fleur** de sel et de poivre. Dès que l'huile est très chaude, déposez-le délicatement dans la poêle. Faites-le cuire/dorer 1 à 3 minutes de chaque côté. Ensuite, baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes. Retournez-le à mi-cuisson et saupoudrez-le d'un peu de poivre.



3. Préparer le chou-fleur

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez 1 tranche de **chou-fleur** par personne de 2 cm d'épaisseur à partir de son centre. Conservez la tige du **chou-fleur** intacte. Réservez les « **steaks** » de **chou-fleur**. Détaillez le reste du **chou-fleur** en petites fleurettes et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez et réservez (voir conseil).

Conseil : Faites bien cuire les fleurettes de chou-fleur pour pouvoir les écraser ensuite en purée homogène. Pour cela, prolongez éventuellement le temps de cuisson.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium (pour des os et des dents solides), en vitamine C (bonne pour la vitalité), en potassium (pour une bonne pression artérielle) et en fibres (pour des intestins en bonne santé).



5. Écraser le chou-fleur

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Dans le bol profond, mélangez les fleurettes de **chou-fleur** cuites avec la moitié du **persil**, la **crème liquide** et les **épices du Moyen-Orient**. Écrasez le tout au mixeur plongeant en purée épaisse. Versez-la dans la casserole, salez-la et poivrez-la à votre goût puis gardez-la au chaud à feu doux.



6. Servir

Émiettez les **dés de fromage bleu** dans le petit bol et mélangez-y le reste de **persil** et les **champignons** pour préparer une garniture. Servez la purée au **chou-fleur** sur les assiettes et disposez le « **steak** » de **chou-fleur** dessus. Accompagnez des **pommes de terre** et ajoutez la garniture au bleu sur les « **steaks** » de **chou-fleur**. Saupoudrez des éventuelles **épices du Moyen-Orient** restantes.

Bon appétit !



Salade à la poire caramélisée et fromage bleu

pommes de terre sautées, rubans de courgette et noix

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Courgette



Poire



Oignon



Noix concassées



Dés de fromage bleu



Roquette et mâche



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

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les artères et le cerveau.



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, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	40	40	60	60
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	100	150	175	225
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	¾	¾	1	1¼	1½
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)	2607 / 623	406 / 97
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	12	1,9
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	16,3	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,6	0,2

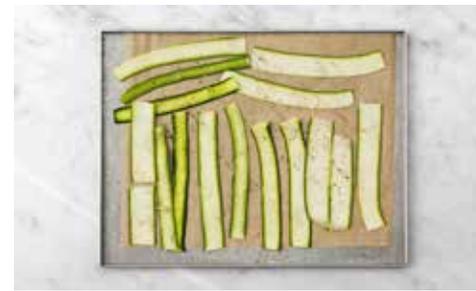
Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm. Taillez la **courgette** en longs rubans fins à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Retirez le trognon de la **poire** et coupez-la en quartiers. Émincez l'**oignon**.



2. Rôtir la courgette

Dispersez les **rubans de courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Dans le saladier, mélangez-les avec l'**oignon**, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec les pommes de terre à l'étape suivante.



3. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et grillez les **noix**. Réservez-les hors de la poêle. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** 15 à 20 minutes.



4. Caraméliser la poire

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire la **poire** 8 à 16 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée. Si la **poire** est encore dure, il lui faudra plus de temps pour ramollir à la cuisson. Déglacez avec le vinaigre balsamique et réservez hors de la poêle.

Le saviez-vous ? 🍏 La poire est particulièrement riche en fibres. 1 poire vous en fournit environ 1/6 des AJR. Savoureuse et saine à ajouter à vos plats ou à manger entre les repas.



5. Préparer la salade

Ajoutez la **salade** au saladier avec la **courgette** et mélangez bien. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes avec la **salade** à côté. Disposez la **poire** sur la **salade** et garnissez des **dés de fromage bleu** et **noix** grillées.

Bon appétit !

Chakchouka aux pommes de terre et pain à l'ail

fromage de chèvre et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Épices italiennes



Cubes de tomates
au basilic



Épinards



Fromage de chèvre frais



Œuf



Ciabatta blanche



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

Vous pouvez varier les ingrédients d'une chakchouka à l'infini. Cette variante italienne se prépare avec du fromage de chèvre et se déguste avec un pain à l'ail.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	536 / 128
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	10,4	1,8
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**. Détaillez-les en dés de 1 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 6 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



4. Pocher les œufs

Pour chaque **œuf**, formez 1 petit cratère dans la sauce et cassez-y 1 œuf. Salez et poivrez puis répartissez-y la moitié du **fromage de chèvre**. Couvrez et laissez pocher les **œufs** 4 à 6 minutes. Retirez ensuite le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez-le éventuellement à votre convenance.



2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **épices italiennes** et la moitié de l'**ail** puis faites cuire ½ minute. Ajoutez ensuite les **cubes de tomate** et le vinaigre balsamique. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter 5 à 7 minutes minutes à petit bouillon.



5. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez le reste d'**ail** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et étalez-y l'huile d'olive à l'**ail**. Ensuite, disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 minutes.



3. Apprêter la sauce

Ajoutez les **pommes de terre** et les **épinards** à la sauce. Mélangez et laissez réduire les **épinards** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, émiettiez le **fromage de chèvre**.

Conseil : Veillez à bien faire réduire la sauce. Les œufs cuisent plus facilement dans une sauce plus épaisse.



6. Servir

Servez le **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez du reste de **fromage de chèvre**. Accompagnez du **pain à l'ail**.

Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet par exemple de minimiser les risques de maladies cardiovasculaires.

Bon appétit !

Conchiglie crémeuses à l'aubergine

fromage de chèvre, herbes fraîches et poivron pointu

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Tomate



Fromage de chèvre frais



Conchiglie



Crème liquide



Aubergine



Persil plat et basilic frais



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

Conchiglie : sa prononciation en italien vous surprendra... Vous êtes prêt(e) : con-keel-yay ! Surprenant, non ?



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
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	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

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)	3042 / 727	625 / 149
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	15,9	3,3
Glucides (g)	90	19
Dont sucres (g)	23,2	4,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **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**.



2. Couper les légumes

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



3. Cuire les conchiglie

Faites cuire les **conchiglie** 9 à 11 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, le **poivron pointu** 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.



5. Préparer la sauce

Émiettez le reste du bouillon cube au-dessus de la grande sauteuse puis ajoutez-y la **tomate**, la **crème liquide**, le sucre et 45 ml de liquide de cuisson réservé par personne. Couvrez puis laissez mijoter 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches**.



6. Servir

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

Bon appétit !

Hamburger en sauce crémeuse au portobello

purée de pommes de terre à l'ail et carotte rôtie

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte jaune



Carotte



Portobello



Oignon



Gousse d'ail



Burger Meatier



Graines de moutarde jaune



Crème fraîche liquide



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

Le portobello est un super-aliment : en raison de ses valeurs nutritives, mais aussi de sa taille. Riche en vitamine B, il peut parfois avoir un diamètre de 15 cm !



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, bol, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Crème fraîche liquide* (ml)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3678 / 879	563 / 135
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	28,8	4,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	10,4	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Rôtir la carotte

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez les **carottes en frites** de 1 à 2 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.



4. Cuire le burger

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



2. Couper les légumes

Coupez le **portobello** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Pelez l'**ail**. Faites cuire les **pommes de terre** 10 minutes dans la casserole puis ajoutez-y la **gousse d'ail** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez.



5. Préparer la sauce

Remettez la poêle sur le feu et faites-y fondre 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, le **portobello** et les **graines de moutarde** puis faites cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et ajoutez la farine. Faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé. Ajoutez ensuite la **crème liquide** ainsi que du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez réduire 1 à 2 minutes.



3. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et l'**ail** en **purée** avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée. Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud à feu doux.



6. Servir

Servez les **burgers** et la **purée de pommes de terre** à l'**ail** sur les assiettes. Déposez la **sauce crémeuse au portobello** sur le **burger** et les **carottes rôties** à côté.

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

Filet de merlu doux et relevé sur nouilles de riz

légumes sautés et furikake

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de merlu



Nouilles plates de riz



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Poivron



Sauce asiatique douce



Ponzu



Furikake



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

Papier aluminium, bol, casserole, tamis ou passoire, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	15	24	35	45	59	69
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cc)	2	4	6	8	10	12
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2891 / 691	586 / 140
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	87	18
Dont sucres (g)	39	7,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	4,3	0,9

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. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Transférez le **poisson** dans le bol et ajoutez-y l'**ail**, la **sauce asiatique douce**, le **ponzu**, le miel, le ketjap et le sambal.
- Mélangez bien puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.



3. Cuire le poisson

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 6 à 7 minutes.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la **marinade** pour l'étape suivante.
- Retournez le **poisson**, ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.



2. Cuire les nouilles

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières et la **carotte** en bâtonnets d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
- Faites cuire les **nouilles** 6 à 7 minutes « al dente » dans la casserole. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez les **nouilles** dans la casserole et ajoutez-y ½ cs d'huile de tournesol par personne. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



4. Servir

- Transférez les **nouilles** dans le wok/sauteuse des **légumes** et incorporez-y la **marinade** et l'eau de cuisson réservée à votre convenance. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **nouilles** dans des bols et déposez-y le **poisson**.
- Garnissez du **furikake** pour apprêter.

Bon appétit !



Saumon en sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carotte jaune et thym frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Carotte



Filet de saumon



Gousse d'ail



Thym frais



Carotte jaune



Oignon



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2761 /660	404 /97
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,6	2,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



1. Rôtir les grenailles

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Étalez-les ensuite sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



4. Préparer la sauce

Mélangez le miel et la moutarde dans le petit bol.



2. Couper les légumes

Coupez toutes les **carottes** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Effeuillez ½ brin de **thym** par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles.

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



5. Cuire le saumon

Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la **sauce miel-moutarde**. Placez le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les **grenailles**.



3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec la **carotte** 1 minute. Ajoutez-y l'**ail**, le **thym**, la cassonade et le bouillon, couvrez puis faites cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.



6. Servir

Servez le **saumon** sur les assiettes avec les **grenailles rôties** et les **carottes**.

Bon appétit !



Steak et salade chou-rave et pommes de terre

roquette & mâche, ciboulette et oignons frits,

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Chou-rave



Carotte



Oignon



Roquette et mâche



Steak mariné



Pomme de terre



Ciboulette fraîche



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

Le chou-rave donne une touche fraîche et croquante à ce plat. Ce légume oublié pousse au-dessus du sol et contient entre autres du calcium et de la vitamine C.



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, râpe, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	2017 /482	348 /83
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	6,1	1,1
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	12,5	2,2
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

- Sortez le **steak** du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en petits morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



2. Couper les légumes

- Retirez la base du **chou-rave**, épluchez-le puis coupez-le en fins bâtonnets.
- Épluchez ou lavez la **carotte** puis râpez-la.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et ⅓ de la **ciboulette**. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le steak

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire l'**oignon** avec le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez le **steak** puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



4. Servir

- Ajoutez les **pommes de terre**, le **chou-rave**, la **carotte** et la **salade** au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **salade** et le **steak** sur les assiettes.
- Déposez l'**oignon** frit sur le **steak** puis garnissez du reste de **ciboulette**.

Bon appétit !

Steak et sauce balsamique à la fraise

purée et l'ail et choucroute avec de la pomme

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Choucroute



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon



Sauce à la fraise



Pomme



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« L'un de mes légumes préférés à cuisiner l'hiver est le chou, ou plutôt la choucroute ! Le processus de fermentation le rend très savoureux. Pour en contrebalancer l'aigreur et la rendre accessible à tous, j'ai choisi dans cette recette de l'associer à des éléments plus doux comme la pomme, la cassonade et notre sauce balsamique aux fraises. »



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, presse-purée, tamis, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	3230 / 772	465 / 111
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	21,6	3,1
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	25	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,9	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. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur puis faites-les cuire 10 minutes.
- Épluchez la **gousse d'ail** puis ajoutez-la aux **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Prélevez-en 30 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez et réservez.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Retirez le trognon de la **pomme** puis coupez-la en dés.
- Égouttez et rincez la **choucroute** sous l'eau froide.



3. Cuire le steak

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Retirez-le de la poêle, salez-le et poivrez-le à votre goût puis réservez-le au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.
- Faites cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen dans la même poêle.

Conseil : Faites-le cuire plus ou moins longtemps selon votre préférence.



2. Cuire la choucroute

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **pomme** 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu puis ajoutez le sucre et laissez caraméliser 1 minute.
- Ajoutez la **choucroute** et faites cuire lentement 6 minutes. Ensuite, ajoutez ½ cs de beurre par personne et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.
- Écrasez les **pommes de terre** et l'**ail** avec ½ cs de beurre par personne, la moutarde et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Ajoutez la **sauce à la fraise**, le vinaigre balsamique et le liquide de cuisson réservé. Mélangez bien puis laissez réduire doucement 2 minutes. Coupez le feu, ajoutez ½ cs de beurre par personne puis salez et poivrez à votre goût.
- Découpez le **steak** en lanières. Servez la **purée de pommes de terre** à l'**ail** sur les assiettes et déposez-y le **steak**. Ajoutez la **choucroute** à côté.
- Arrosez le **steak** de **sauce balsamique à la fraise** pour apprêter.

Bon appétit !



Wraps au poulet effiloché

crème aigre et coleslaw

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Épices mexicaines



Crème aigre bio



Poulet effiloché



Mini-tortilla au blé complet



Chou rouge, blanc et carotte



Tomate



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3025 / 723	622 / 149
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	8,7	1,8
Glucides (g)	49	10
Dont sucres (g)	13,7	2,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez la **crème aigre**, la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 1 cc d'eau par personne. Mélangez le tout puis réservez.

Conseil : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas individuellement dans une poêle, juste avant le service.



2. Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **poulet effiloché** et le reste des **épices mexicaines**, couvrez puis faites cuire 4 à 6 minutes.
- Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium et passez-les 3 minutes au four.



3. Préparer le coleslaw

- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez le **chou rouge, blanc, la carotte** et la mayonnaise.
- Mélangez bien le tout, puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Garnissez les **tortillas** de **tomate** et de **coleslaw**.
- Ajoutez le **poulet effiloché** et la **sauce à la crème aigre**.
- Accompagnez du reste de **coleslaw**.

Bon appétit !

Pizzas sur pain plat aux crevettes et chorizo

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

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Oignon



Poivron vert pointu



Passata



Mélange d'épices grecques



Pain libanais complet



Dés de chorizo



Fromage à la grecque



Tomate



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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, essuie-tout, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	589 /141
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	9	1,8
Glucides (g)	79	16
Dont sucres (g)	17,4	3,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et le **poivron pointu** en lanières.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices grecques** et l'huile d'olive ainsi que la moitié du vinaigre balsamique et du sucre. Salez et poivrez à votre goût.



2. Enfourner

- Disposez les **pains plats** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis étalez-y la **sauce**.
- Déposez-y l'**oignon**, le **poivron pointu**, le **chorizo** et les **crevettes**. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez les **pizzas sur pain plat** 6 à 8 minutes.



3. Préparer la salsa

- Coupez la **tomate** en dés et mettez-les dans le bol.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra avec le reste du sucre et du vinaigre balsamique.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

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



4. Servir

- Servez les **pizzas sur pain plat** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage à la grecque**.
- Déposez-y la **salsa** pour apprêter.

Bon appétit !