



Pangasius pané au panko et légumes laqués en sauce soja

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de pangasius



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja à faible teneur en sel



Furikake



Paprika en poudre



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le riz

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

4



5



6



Rôtir les légumes

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

Préparer la sauce

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

Paner le poisson

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

Cuire le poisson

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

Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Risotto au poivron rôti et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix

Famille Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Gousse d'ail



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Tomates prunes



Paprika fumé en poudre



Basilic frais



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

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



Fromage de chèvre frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika fumé en poudre (cc)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,1	2
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	24,1	3,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron pointu et coupez-le en gros morceaux.
- Disposez-les, ainsi que la moitié de l'ail (sans l'éplucher), sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez généreusement.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron et l'ail commencent à brunir légèrement. Retournez à mi-cuisson.

4



Gratiner le fromage de chèvre

- Épluchez l'ail rôti. Ajoutez-le, ainsi que le poivron rôti, au bol profond. Réservez.
- Disposez le fromage de chèvre sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez.
- Arrosez-le de miel et parsemez-le des noix. Enfournez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage de chèvre soit doré.

2



Cuire les aromates

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

5



Aprêter

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

3



Préparer le risotto

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

6



Servir

- Dans le bol, mélangez la tomate avec la moitié du basilic. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le fromage de chèvre gratiné et les noix.
- Garnissez du reste de basilic. Accompagnez de la salsa de tomate au basilic.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Dahl aux pois chiches croquants et naan

lait de coco, épinards et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges fendues



Épinards



Pain naan aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



Pâte tandoori



Filet de cuisse de poulet



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

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

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, essuie-tout, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

4



Rôtir les pois chiches

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

2



Préparer le dahl

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

5



Aprêter

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

3



Ajouter les lentilles

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



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

sauce asiatique douce, salade slaw croquante et oignon nouveau

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



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

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

Détachez-moi !



Escalope de poulet Oranjehoen

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

3



Cuire le riz

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

2



Cuire les aromates

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Flammekueche au chèvre et à la betterave

poire poêlée, roquette et thym citron

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon rouge



Poire



Betteraves rouges cuites



Thym citron frais



Flammekueche



Crème aigre bio



Roquette et mâche



Bouchées de chèvre au miel



Graines de courge



Mini-concombre



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

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

Détachez-moi !



Lard

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la salade

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

2



Préparer la flammekueche

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade de boulgour aux légumes rôtis et chèvre au miel

patate douce, graines de courge et menthe fraîche

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon rouge



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomates prunes



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu



Bouchées de chèvre au miel



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boullgour (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Griller les graines de courge

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

2



Couper les légumes

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

5



Apprêter la salade

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

3



Préparer le boullgour

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire l'ingrédient en extra à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Poulet en sauce harissa-grenade et amandes effilées

boulgour assaisonné garni de courgette et menthe

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haut de cuisse de poulet



Grenade



Boulgour



Amandes effilées



Oignon rouge



Menthe fraîche



Courgette



Mélange d'épices africaines



Hello Harissa



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Noah

La recette préférée de Noah, créatrice culinaire:

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



Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

4



Préparer la grenade

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

5



Ciseler la menthe

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



Aiguillettes de poulet



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

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

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire les légumes

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

2



Ciseler le persil

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisses de porc et purée à la ciboulette

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Épinards



Ciboulette fraîche



Chutney d'oignon



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

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



Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 /803	480 /115
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	15,7	2,2
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	22,1	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Cuire les saucisses

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

2



Couper les légumes

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

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

5



Préparer la purée

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

3



Cuire les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Penne à l'aubergine crémeuse et Parmigiano Reggiano

tomate séchée, roquette & mâche

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



Mélange d'épices siciliennes



Roquette et mâche



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	629 / 150
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	20	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire l'aubergine

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aiguillettes de poulet laquées à l'orange

pommes de terre au romarin et brocoli rôti

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Quartiers de pommes de terre



Aiguillettes de poulet



Orange



Oignon



Brocoli



Chutney d'oignon



Romarin frais



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

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

Détachez-moi !



Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde à l'ancienne (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

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

4



Cuire le poulet

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

2



Blanchir le brocoli

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

5



Préparer la sauce

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

3



Rôtir les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger effrayant Danse Macabre

frites et salade de concombre

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Végétal

Le conte de fées gourmand « Danse macabre »

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

Avec émotion et bravoure, il jouait son air envoûtant,

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

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

Car dans le Huyverwoud surgit une créature féline,

C'était le Mal, encore plus terrifiant que l'on ne l'imagine.

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

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

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

Vous pouvez chasser le Mal du Huyverwoud maudit et hanté ?



Cuisinez des contes de fées et gagnez

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

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

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



Crispy Chic Burger

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

4



Cuire le burger

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

2



Enfourner les frites

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

5



Préparer la salade

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

3



Préparer la sauce à l'oignon

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

6



Servir

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

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit!



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons prédécoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Tomate



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

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



Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons pré-découpés* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



Préparer

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

Préparer la soupe

- Ajoutez les lentilles directement à la soupe (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la passata, le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps ciselez grossièrement la coriandre, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de menthe.

3



4



Apprêter la soupe

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

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

Servir

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

Bon appétit !



Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade de couscous perlé, guacamole et fromage à la grecque

tomate, herbes fraîches et graines de courge

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Tomate



Couscous perlé



Huile d'olive aromatisée au citron



Graines de courge



Mâche



Fromage à la grecque



Guacamole



Persil plat et ciboulette frais



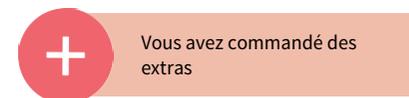
Concombre



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

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

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Mélanger

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

2



Griller les graines de courge

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Poulet laqué et brocoli au gomasio

riz ail-gingembre et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de
cuisse de poulet



Gousse d'ail



Brocoli



Oignon



Gomasio



Chutney d'oignon



Riz jasmin



Purée de gingembre



Oignons frits



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

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

Détachez-moi !



Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Sauce soja sucrée (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire le poulet

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

2



Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le.
- Mélangez-y le gomasio, puis salez et poivrez à votre goût. Réservez-le.

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pâtes caprese au jambon serrano

pesto rosso et graines de courge

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pesto rosso



Mozzarella



Graines de courge



Basilic frais



Oignon rouge



Tomates prunes



Jambon serrano



Fiocchi tricolore



Tomates cerises rouges

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : Les fiocchi tricolore de Felicetti sont de jolies pâtes tricolores préparées à base de farine de blé dur. Un régal pour les yeux et les papilles !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

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

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.

2



Préparer les garnitures

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



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

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Escalope végétarienne panée au fromage



Gousse d'ail



Échalote



Dés de potimarron



Carotte



Panais



Sauge fraîche



Citron



Mélange d'épices du Moyen-Orient



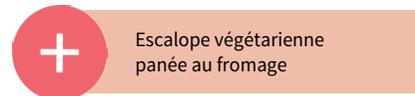
Épices pour BBQ



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

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

3



Préparer la sauce

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

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

2



Cuire les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Waterzooi au lieu noir

légumes et pommes de terre

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir



Crème liquide



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2330 /557	253 /60
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	14,4	1,6
Glucides (g)	54	6
Dont sucres (g)	16,5	1,8
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	1,4	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Ciseler le persil

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

2



Préparer le waterzooi

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de porc en croûte de panko parfumée à la truffe

haricots verts à l'ail et pommes de terre

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Mayonnaise aux arômes de truffe



Chapelure panko



Thym séché



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

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

Détachez-moi !



Filet mignon de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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



Cuire les légumes

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



Cuire le filet mignon

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



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Orzotto au pecorino et courgette

mini-tomates Roma et romarin

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Romarin frais



Orzo



Amandes effilées



Épices italiennes



Oignon rouge



Courgette



Mini-tomates roma



Pecorino râpé AOP



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

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



Jambon serrano

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Couper les légumes

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

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



Cuire les légumes

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

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



Préparer l'orzotto

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



Assaisonner

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



Griller les amandes

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



Servir

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

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Gratin de tortillas au poulet haché et crème aigre

tortillas, salsa de tomate & maïs

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tortillas



Poulet haché aux épices mexicaines



Gousse d'ail



Oignon rouge



Maïs conserve



Tomate



Carotte



Concentré de tomate



Épices mexicaines



Paprika fumé en poudre



Cheddar râpé



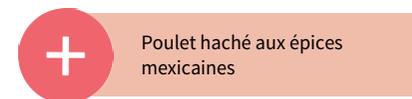
Crème aigre bio



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

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

Détachez-moi !



Poulet haché aux épices mexicaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Égouttez le maïs.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte, le maïs, l'ail et ¾ de l'oignon 1 à 2 minutes (voir conseil).

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

3



Assembler

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

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

2



Préparer les garnitures

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Champignons laqués et œuf au plat

stoemp de pak-choï et oignon nouveau

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Pak-choï



Champignons blancs



Mélange d'épices coréennes



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Ketjap



Œuf



Germes de soja



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

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

Détachez-moi !



Filet mignon de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

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

3



Préparer les champignons laqués

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

2



Couper les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Carotte



Haché de porc et bœuf
aux épices italiennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Céleri-branche



Tomate



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

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



Vous avez commandé des
extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Céleri-branche* (tige(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	586 / 140
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	23,7	4,3
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	17,5	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la tomate et la carotte en dés. Émincez l'oignon.
- Taillez le céleri en deux dans la longueur, puis émincez-le finement.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte et le céleri 4 à 5 minutes.

3



Composer la tourte

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

2



Préparer la farce

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

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Conchiglie crémeuses à l'aubergine

poivron, fromage de chèvre et herbes fraîches

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Tomates prunes



Fromage de chèvre frais



Conchiglie



Crème liquide



Aubergine



Persil plat et basilic frais



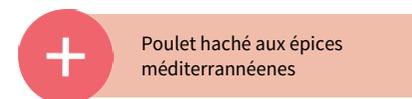
Poivron



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Couper les légumes

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

Cuire les conchiglie

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

4



5



6



Cuire les légumes

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

Préparer la sauce

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

Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Linguine aux crevettes à la harissa et Parmigiano Reggiano

poivron pointu et origan

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon rouge



Parmigiano Reggiano AOP



Linguine



Origan séché



Harissa



Crevettes



Cubes de tomates au basilic



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire le poivron pointu

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade de thon et patate douce en papillote

salade de crudités, ciboulette et aneth

Health Conscious Choice

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Pomme



Oignon rouge



Chou rouge, blanc et carotte



Crème aigre bio



Concombre



Thon au naturel



Aneth et ciboulette frais



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

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

Détachez-moi !



Thon au naturel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	300	450	600	900	1050	1350
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	28,9	4,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la salade de thon

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

2



Préparer la salade de crudités

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saumon et salade de grenailles

pomme, fenouil et aneth

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Fenouil



Pomme



Oignon rouge



Roquette et mâche



Grenailles



Filet de saumon



Aneth frais



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

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



Filet de saumon

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la salade

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

2



Couper les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Bowl de steak en sauce bulgogi

riz, crudités au sésame et gomasio

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon rouge



Concombre



Chou blanc et carotte



Sauce bulgogi



Huile de sésame



Gomasio



Steak



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

3



Cuire le steak

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

2



Cuire le riz

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de poulet
assaisonnées



Oignon rouge



Champignons



Poireau



Crème liquide



Spaghetti



Pesto



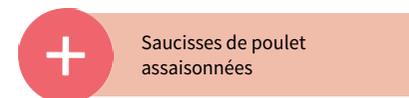
Épices italiennes



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Nouilles et crevettes à l'ail

légumes sautés en sauce au ketjap

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Mélange de légumes avec chou blanc



Ketjap



Oignons frits



Fécule de maïs



Crevettes



Citron vert



Gousse d'ail



Nouilles complètes



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

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

Détachez-moi !



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, casserole en inox, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Cuire les crevettes

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

2



Préparer la sauce

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Boulettes de cerf en sauce BBQ au curry

potato wedges et haricots verts

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Quartiers de pommes de terre



Haricots verts



Sauce BBQ



Sauce au curry



Épices pour BBQ



Le coup de cœur de Babette

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

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



Boulettes de cerf aux herbes de Provence

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

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

3



Préparer la sauce

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

2



Préparer les haricots verts

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pita au poulet sauce BBQ et salade de chou-concombre

poivron pointu, oignon poêlé et herbes fraîches

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Aiguillettes de poulet



Sauce BBQ



Pains pita



Concombre



Oignon



Ciboulette, aneth et persil frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Chou rouge, blanc et carotte



Le coup de cœur de June

La recette préférée de June, créatrice culinaire:

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



Aiguillettes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Préparer la salade

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

2



Cuire l'oignon

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de potimarron de Cendrillon

boulettes de viande, carotte et lait de coco

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Calorie Smart



Le conte de fées gourmand de Cendrillon

Il était une fois une jeune fille, si douce et si gentille,
Qui vivait avec sa belle-mère et ses méchantes filles.

Un jour le roi déclara : « *Ce soir, j'organise un bal, Où mon fils, le prince, choisira l'épouse idéale.* »

Cendrillon rêvait d'y aller, son cœur plein d'espoir,
Mais sa belle-mère dit : « *Non ! Le ménage t'attend ce soir.* »

« *Tu nettoies, tu frottes, tu briques la maison, Et n'oublie pas la soupe — j'aimerais bien celle au potimarron.* »

Cendrillon se sentit bien seule face à tant de corvées,
Mais si vous l'aidiez, ensemble, vous pourriez les terminer !

Car si ses corvées sont finies à temps,
Elle pourra aller au bal, rencontrer son prince charmant.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féérique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie du Bois des Contes en famille !

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

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



Boulettes porc et boeuf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	50	100	150	200	250	300
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2485 /594	332 /79
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	20	2,7
Glucides (g)	27	4
Dont sucres (g)	13,2	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.
- Taillez la carotte et le poivron pointu en dés.



Préparer les boulettes de viande

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les boulettes de viande uniformément 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu et couvrez la poêle.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe (ou grande casserole) à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le potimarron, le poivron pointu, les pommes de terre et la carotte puis, salez et poivrez.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.



Mixer la soupe

- Retirez la soupe du feu.
- Mixez la soupe au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y un peu d'eau si vous la trouvez trop épaisse.



Préparer la soupe

- Ajoutez le bouillon, les épices de curry jaune et ⅔ du lait de coco.
- Portez à ébullition à couvert.
- Baissez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes à petit bouillon.



Servir

- Servez la soupe dans des bols ou assiettes creuses et ajoutez-y les boulettes de viande.
- Arrosez du reste de lait de coco.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisse de porc sur stoemp de patate douce et fromage à la grecque

légumes dissimulés pour les enfants : poireau, carotte & oignon

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Patate douce



Poireau



Carotte



Oignon rouge



Mélange d'épices siciliennes



Fromage à la grecque



Saucisse de porc, marjolaine et ail



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

Avec nos recettes de légumes dissimulés, proposez des repas frais et savoureux, facilement réalisables et discrètement agrémentés de légumes que les enfants tendent souvent à bouder. Un repas familial sans stress !

Détachez-moi !



Saucisse de porc, marjolaine et ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, bol profond, casserole avec couvercle, presse-purée, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	40	80	120	160	200	240
Vinaigre balsamique noir (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)	3590 /858	532 /127
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	27,2	4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez ou épluchez la carotte, les pommes de terre et la patate douce, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition et à couvert.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis versez le tout dans le bol profond.
- Mixez le tout en sauce homogène au mixeur plongeant.
- Remettez la sauce dans la poêle et portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez réduire la sauce (voir conseil).

Conseil : Ajoutez-y 1 filet d'eau si elle semble trop épaisse, ou un peu de farine si elle est trop liquide.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poireau en quatre dans la longueur, puis émincez-le finement.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poireau ainsi que la saucisse 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes, ou jusqu'à ce que la saucisse soit cuite à cœur, en remuant régulièrement.
- Retirez la saucisse de la poêle et réservez-la sous une feuille d'aluminium.

4



Servir

- Écrasez la carotte, les pommes de terre et la patate douce en stoemp épais. Ajoutez-y 1 généreuse noix de beurre et 1 filet d'eau de cuisson réservée, puis écrasez bien.
- Incorporez-y les épices siciliennes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et émiettez-y le fromage à la grecque. Déposez-y la saucisse et versez la sauce par-dessus.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Hamburger aux lardons et brocoli

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crème liquide



Pomme de terre



Ciboulette fraîche



Gouda râpé



Curry en poudre



Brocoli



Oignon



Steak haché de bœuf et de porc



Lardons



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.

Détachez-moi !



Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3745 / 895	552 / 132
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	26,7	3,9
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	10	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les pommes de terre

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les à la sauteuse et portez de l'eau à hauteur.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à feu moyen-doux.
- Égouttez si nécessaire. Ajoutez l'huile d'olive et faites sauter les pommes de terre 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire le brocoli

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

4



Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Servez le brocoli, le burger et les lardons sur les assiettes.
- Pour les enfants : accompagnez d'un peu de pommes de terre poêlées et de mayonnaise.
- Pour les parents : mélangez le reste de curry en poudre avec le reste de pommes de terre poêlées au goût. Arrosez le brocoli de sauce curry au fromage et garnissez de ciboulette.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Cheeseburger maison, pommes de terre au balsamique et salade de concombre

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tomate



Crème de basilic



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre

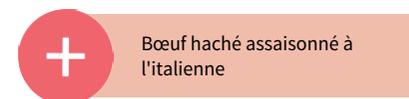


Pain au levain cuit au four à pierre



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain au levain cuit au four à pierre (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4151 / 992	566 / 135
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	16,7	2,3
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	12,1	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre à l'eau

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail. Réservez-en la moitié et écrasez ou émincez le reste.



Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez-les avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.



Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire le burger

- Coupez le petit pain en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé, puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.



Préparer la garniture

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le bol, mélangez-la avec la crème de basilic, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



Servir

- Servez la salade de concombre et les pommes de terre au balsamique sur les assiettes.
- Pour les parents : frottez l'intérieur du petit pain avec l'ail réservé.
- Étalez le reste de mayonnaise sur tous les petits pains, puis déposez-y le burger.
- Pour les parents : ajoutez-y la garniture façon bruschetta.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Orecchiette au poulet haché en sauce crémeuse aux champignons épinards et Gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orecchiette



Oignon



Gousse d'ail



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Épinards



Gouda râpé



Champignons



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

L'orecchiette est une pâte typique des Pouilles, région du sud de l'Italie. Elle doit son nom à sa forme qui ressemble à de petites oreilles.



Filet de poulet

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	561 / 134
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	8,5	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en quatre. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez-les.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

3



Apprêter

- Déglacez les champignons, l'ail et l'oignon avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et la moutarde. Mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez-y ensuite le poulet haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Déchirez les épinards en petits morceaux - si nécessaire en plusieurs fois - au-dessus de la sauteuse et mélangez.

2



Cuire la viande hachée

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet haché 4 à 5 minutes. Assaisonnez-le de sel et de poivre. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Faites à nouveau fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail avec l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

4



Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de fromage.

Bon appétit !



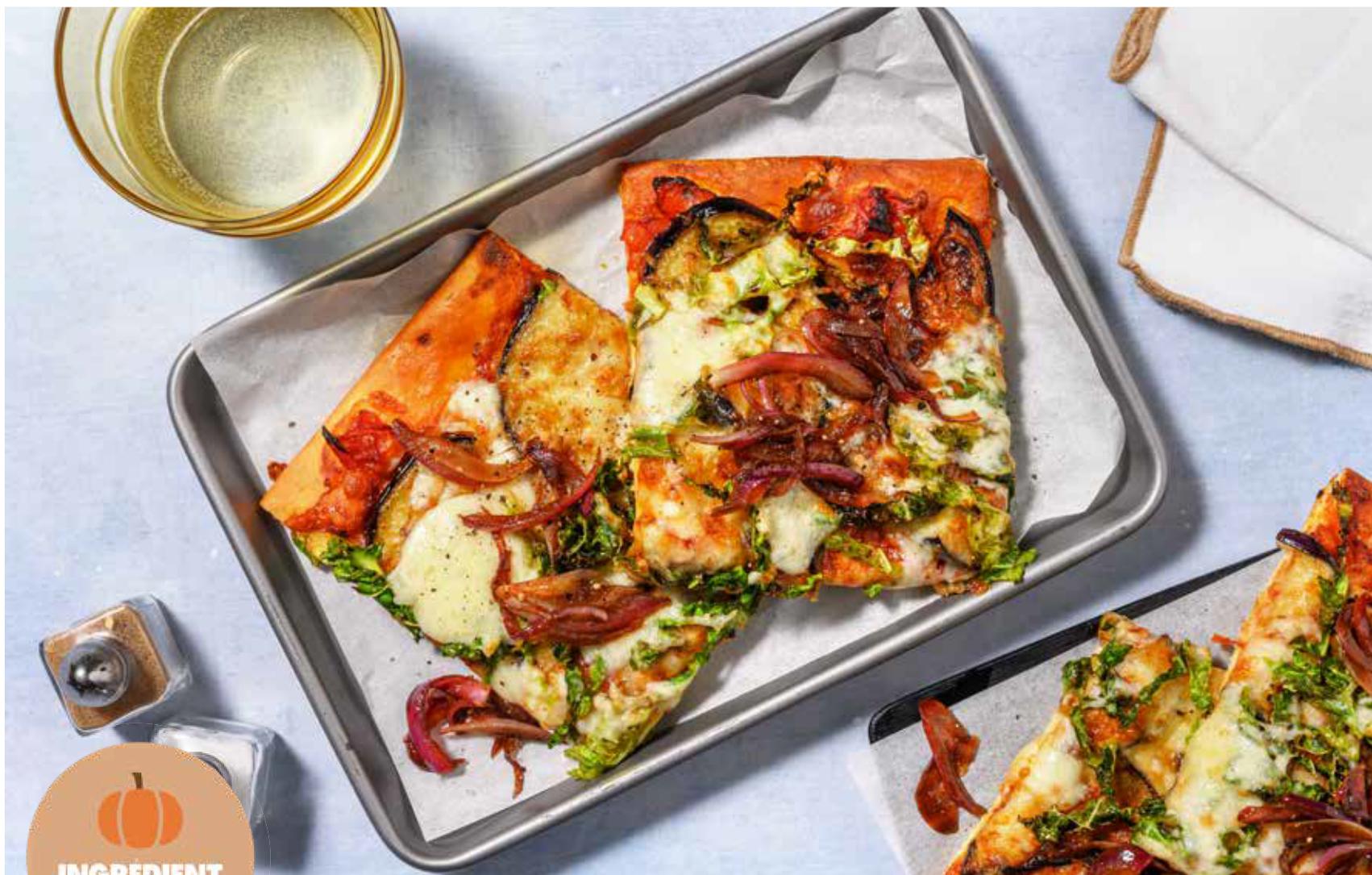
Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pizza à l'aubergine laquée à la harissa avec chou frisé & mozzarella oignon caramélisé et ras el hanout

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pâte à pizza



Chou frisé prédécoupé



Mozzarella râpée



Hello Harissa



Passata



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ras el hanout



Ingrédient à la une dans votre box ! Très robuste, le chou frisé est un légume incontournable en hiver, qui s'adoucit gelée après gelée.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x sauteuse, grand bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou frisé prédécoupé* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (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)	4092 /978	740 /177
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	11	2
Glucides (g)	124	22
Dont sucres (g)	31,3	5,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	4,6	0,8

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 fines demi-rondelles et assaisonnez-la de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'aubergine 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

4



Attendrir le chou frisé

- Dans le grand bol, mélangez le ras el hanout avec le reste d'huile d'olive vierge extra et ½ du vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Pesez la quantité requise de chou frisé et ajoutez-la au grand bol.
- Massez les feuilles de chou frisé avec la vinaigrette pour les en recouvrir uniformément et les attendrir.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 2e sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail 1 minute, ou jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Déglacez avec ½ du vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata et la moitié du sucre, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Laissez mijoter à petit bouillon 2 à 3 minutes à feu doux.

5



Apprêter la pizza

- Sortez la pizza du four et parsemez-la des feuilles de chou frisé et de fromage (voir conseil).
- Enfourez-la à nouveau 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du fromage. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

3



Préparer la pizza

- Mélangez l'aubergine avec le miel, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et la moitié de l'huile d'olive vierge extra.
- Transférez la pâte à pizza sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-la de la sauce tomate préparée à l'étape 1 et garnissez-la des demi-rondelles d'aubergine. Enfourez 8 à 10 minutes.

6



Servir

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le reste de sucre et de vinaigre balsamique. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez la pizza et garnissez-la d'oignon caramélisé.

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Portobello farci au brie et sauce balsamique à la fraise

purée de pommes de terre à la pomme, poireau et noix de pécan

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Brie crémeux



Pomme de terre



Poireau



Noix de pécan
concassées



Thym séché



Portobello



Pomme



Oignon rouge



Confiture de fraises



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

L'origine du brie remonte au 8e siècle. L'histoire raconte que l'empereur
Charlemagne l'appréciait tellement qu'il s'en faisait livrer régulièrement
à son château d'Aix-la-Chapelle !



Lardons

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Confiture de fraises (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3506 / 838	473 / 113
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	106	14
Dont sucres (g)	53,4	7,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- 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. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, détaillez le poireau en fines demi-rondelles.

4



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la confiture de fraise, le thym et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Émiettez-y le reste de bouillon cube et mélangez bien.
- Laissez mijoter la sauce 1 à 2 minutes.

2



Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le portobello (face creuse vers le bas) 3 à 4 minutes.
- Retournez le portobello et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes à couvert.

5



Écrasez les pommes de terre

- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Ajoutez-y la pomme et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Coupez le brie

- Coupez le brie en tranches.
- Déposez le brie sur la face creuse du portobello, puis laissez-le fondre. Ensuite, réservez le portobello farci hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour le portobello et déglacez avec le vinaigre balsamique.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y le poireau et le portobello farci.
- Arrosez le portobello de miel, puis garnissez des noix de pécan.
- Accompagnez de la sauce balsamique à la fraise.

Bon appétit !



Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Lasagne crémeuse au fenouil et au poireau

fromage italien, basilic et origan frais

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 55 - 65 min.



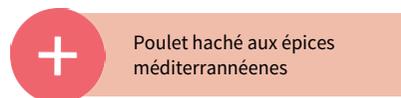
-  Feuilles de lasagne fraîches
-  Crème liquide
-  Gousse d'ail
-  Oignon
-  Fenouil
-  Poireau
-  Épices italiennes
-  Fromage italien râpé
-  Basilic et origan frais



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

L'origan est un incontournable des mélanges d'épices italiennes. Saviez-vous que sa saveur est plus intense lorsqu'il est sec ?

Détachez-moi ! 



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, plat à four, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	19,5	2,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	13,3	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur et coupez le fenouil en fines lanières. Réservez-en les éventuelles fanes pour la garniture.
- Détaillez le poireau en fines demi-rondelles. Ciselez finement l'origan.



Mélanger

- Ajoutez-y les légumes, l'origan, les épices italiennes, la crème liquide et 1/3 du fromage.
- Laissez cuire à feu doux 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic.
- Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les feuilles de lasagne en fonction de la taille de votre plat.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le fenouil, le poireau ainsi que l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Retirez la poêle du feu et réservez.



Assembler

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la de feuilles de lasagne et appuyez bien. Versez-y à nouveau 1 fine couche de sauce.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la sauce en apprêtant la lasagne avec 1 couche de sauce.
- Saupoudrez-y le reste du fromage (voir conseil).

Conseil : S'il vous reste des feuilles de lasagne, conservez-les au réfrigérateur pour les utiliser un autre jour.



Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole en inox à feu moyen-vif.
- Mélangez-y la farine. Ajoutez-y ensuite 1/3 du bouillon et remuez au fouet sans discontinuer jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter et réduire 1 à 2 minutes.



Servir

- Enfournez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
- Garnissez du basilic et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Quesadillas végétariennes

pico de gallo et mayonnaise au chili

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tortilla



Oignon rouge



Courgette



Poivron



Poivron vert pointu



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili sucrée et épicée



Dés de fromage aux herbes



Paprika en poudre



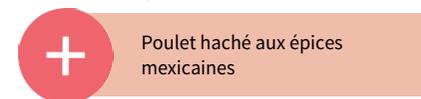
Gouda vieux râpé



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

En espagnol, Pico de gallo signifie « bec de coq ». On l'appelle ainsi car, à l'origine, les mexicains mangeaient ce plat en pinçant des petits morceaux entre le pouce et l'index - une forme qui ressemble un peu au bec d'un coq !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2946 /704	532 /127
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,5	2,6
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	16	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'oignon. Coupez la courgette en demi-rondelles. Détaillez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez la courgette, le poivron et le poivron pointu avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le paprika en poudre et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez, puis mélangez bien.

3



Former les quesadillas

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les légumes cuits sur chaque moitié de tortilla.
- Ajoutez les 2 fromages, repliez la partie vide de la tortilla sur la partie garnie et pressez pour « fermer » la quesadilla.
- Enfourez les quesadillas dans le haut du four 6 à 8 minutes.

2



Préparer le pico de gallo

- Taillez le citron vert en 4.
- Coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez la tomate avec la coriandre et l'oignon (voir conseil).
- Ajoutez-y le jus de 1 quartier de citron vert par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

Conseil : Si vous le préférez, vous pouvez aussi faire cuire l'oignon avec les légumes à l'étape suivante.

4



Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili.
- Servez les quesadillas sur les assiettes avec les éventuels quartiers de citron vert restants.
- Accompagnez du pico de gallo et de la mayonnaise au chili.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Nouilles sautées en sauce bulgogi et filet de dinde

oignon nouveau & graines de sésame noir

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de dinde



Nouilles complètes



Sauce bulgogi



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Carotte



Chou pointu émincé



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame noir



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

Même si elles viennent de la même plante, les graines de sésame noires se distinguent des blanches par leur saveur et leur consistance. Leur goût (de noisette) est plus prononcé, légèrement amer et leur texture plus moelleuse.

Détachez-moi !



Filet de dinde

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, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce bulgogi (g)	20	35	50	70	85	105
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2510 / 600	538 / 128
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,4	1,4
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	17,7	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	3,5	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
- Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez la sauce bulgogi avec la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Retirez le couvercle du wok/de la sauteuse et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Juste avant de servir, ajoutez-y les nouilles, la sauce et le liquide de cuisson réservé.
- Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Couper les légumes

- Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Coupez la carotte en fines rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter la carotte avec l'ail, le chou et l'oignon nouveau 5 minutes à couvert.

4



Servir

- Pendant ce temps, coupez le filet de dinde en deux. Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la dinde 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
- Ajoutez-y 1 noix de beurre et les épices coréennes. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses et déposez-y la dinde.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau réservé et des graines de sésame noir.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pangasius pané au panko et légumes laqués en sauce soja

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de pangasius



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja à faible teneur en sel



Furikake



Paprika en poudre



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le riz

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

Rôtir les légumes

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

Préparer la sauce

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

4



5



6



Paner le poisson

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

Cuire le poisson

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

Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Risotto au poivron rôti et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Gousse d'ail



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Tomates prunes



Paprika fumé en poudre



Basilic frais



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

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



Saucisses de poulet assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika fumé en poudre (cc)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,1	2
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	24,1	3,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron pointu et coupez-le en gros morceaux.
- Disposez-les, ainsi que la moitié de l'ail (sans l'éplucher), sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez généreusement.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron et l'ail commencent à brunir légèrement. Retournez à mi-cuisson.

4



Gratiner le fromage de chèvre

- Épluchez l'ail rôti. Ajoutez-le, ainsi que le poivron rôti, au bol profond. Réservez.
- Disposez le fromage de chèvre sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez.
- Arrosez-le de miel et parsemez-le des noix. Enfournez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage de chèvre soit doré.

2



Cuire les aromates

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

5



Aprêter

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

3



Préparer le risotto

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

6



Servir

- Dans le bol, mélangez la tomate avec la moitié du basilic. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le fromage de chèvre gratiné et les noix.
- Garnissez du reste de basilic. Accompagnez de la salsa de tomate au basilic.

Bon appétit !



Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



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

sauce asiatique douce, salade slaw croquante et oignon nouveau

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



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

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

Détachez-moi !



Fèves de soja

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

3



Cuire le riz

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

2



Cuire les aromates

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade de boulgour aux légumes rôtis et chèvre au miel

patate douce, graines de courge et menthe fraîche

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon rouge



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomates prunes



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu



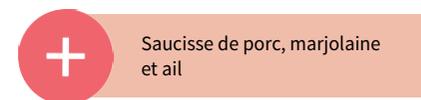
Bouchées de chèvre au miel



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

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

Détachez-moi !



Saucisse de porc, marjolaine et ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Griller les graines de courge

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

2



Couper les légumes

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

5



Apprêter la salade

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

3



Préparer le boullgour

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



Dip d'avocat



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

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

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire les légumes

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

2



Ciseler le persil

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisses de porc et purée à la ciboulette

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Épinards



Ciboulette fraîche



Chutney d'oignon



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

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



Lardons

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	480 / 115
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	15,7	2,2
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	22,1	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Cuire les saucisses

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

2



Couper les légumes

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

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

5



Préparer la purée

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

3



Cuire les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Penne à l'aubergine crémeuse et Parmigiano Reggiano

tomate séchée, roquette & mâche

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



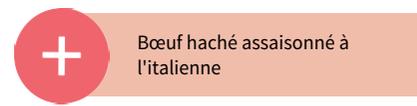
Mélange d'épices siciliennes



Roquette et mâche



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	629 / 150
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	20	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire l'aubergine

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons précoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Tomate



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

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



Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons pré-découpés* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Apprêter la soupe

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

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

2



Préparer la soupe

- Ajoutez les lentilles directement à la soupe (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la passata, le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps ciselez grossièrement la coriandre, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de menthe.

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Orecchiette au poulet haché en sauce crémeuse aux champignons épinards et Gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orecchiette



Oignon



Gousse d'ail



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Épinards



Gouda râpé



Champignons



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

L'orecchiette est une pâte typique des Pouilles, région du sud de l'Italie. Elle doit son nom à sa forme qui ressemble à de petites oreilles.



Burrata

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	561 / 134
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	8,5	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en quatre. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez-les.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

3



Apprêter

- Déglacez les champignons, l'ail et l'oignon avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et la moutarde. Mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez-y ensuite le poulet haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Déchirez les épinards en petits morceaux - si nécessaire en plusieurs fois - au-dessus de la sauteuse et mélangez.

2



Cuire la viande hachée

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet haché 4 à 5 minutes. Assaisonnez-le de sel et de poivre. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Faites à nouveau fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail avec l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

4



Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de fromage.

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Lasagne crémeuse au fenouil et au poireau

fromage italien, basilic et origan frais

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 55 - 65 min.



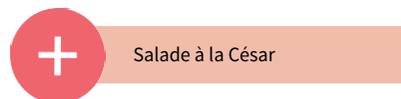
-  Feuilles de lasagne fraîches
-  Crème liquide
-  Gousse d'ail
-  Oignon
-  Fenouil
-  Poireau
-  Épices italiennes
-  Fromage italien râpé
-  Basilic et origan frais



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

L'origan est un incontournable des mélanges d'épices italiennes. Saviez-vous que sa saveur est plus intense lorsqu'il est sec ?

Détachez-moi ! 



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, plat à four, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	19,5	2,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	13,3	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur et coupez le fenouil en fines lanières. Réservez-en les éventuelles fanes pour la garniture.
- Détaillez le poireau en fines demi-rondelles. Ciselez finement l'origan.

4



5



6



Mélanger

- Ajoutez-y les légumes, l'origan, les épices italiennes, la crème liquide et ½ du fromage.
- Laissez cuire à feu doux 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic.
- Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les feuilles de lasagne en fonction de la taille de votre plat.

Assembler

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la de feuilles de lasagne et appuyez bien. Versez-y à nouveau 1 fine couche de sauce.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la sauce en apprêtant la lasagne avec 1 couche de sauce.
- Saupoudrez-y le reste du fromage (voir conseil).

Conseil : S'il vous reste des feuilles de lasagne, conservez-les au réfrigérateur pour les utiliser un autre jour.

Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole en inox à feu moyen-vif.
- Mélangez-y la farine. Ajoutez-y ensuite ½ du bouillon et remuez au fouet sans discontinuer jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter et réduire 1 à 2 minutes.

Servir

- Enfournez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
- Garnissez du basilic et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

Bon appétit !



Râpez le fromage et l'ail. Coupez la salade. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail avec, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de mayonnaise et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade. Garnissez des noix et du fromage. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Pangasius pané au panko et légumes laqués en sauce soja

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de pangasius



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja à faible teneur en sel



Furikake

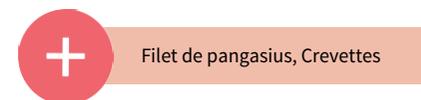


Paprika en poudre



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

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



Filet de pangasius, Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le riz

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

4



5



6



Rôtir les légumes

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

Préparer la sauce

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

Paner le poisson

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

Cuire le poisson

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

Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Risotto au poivron rôti et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix

Famille Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Gousse d'ail



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Tomates prunes



Paprika fumé en poudre



Basilic frais



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

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



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika fumé en poudre (cc)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,1	2
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	24,1	3,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron pointu et coupez-le en gros morceaux.
- Disposez-les, ainsi que la moitié de l'ail (sans l'éplucher), sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez généreusement.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron et l'ail commencent à brunir légèrement. Retournez à mi-cuisson.

4



Gratiner le fromage de chèvre

- Épluchez l'ail rôti. Ajoutez-le, ainsi que le poivron rôti, au bol profond. Réservez.
- Disposez le fromage de chèvre sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez.
- Arrosez-le de miel et parsemez-le des noix. Enfournez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage de chèvre soit doré.

2



Cuire les aromates

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

5



Apprêter

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

3



Préparer le risotto

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

6



Servir

- Dans le bol, mélangez la tomate avec la moitié du basilic. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le fromage de chèvre gratiné et les noix.
- Garnissez du reste de basilic. Accompagnez de la salsa de tomate au basilic.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



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

sauce asiatique douce, salade slaw croquante et oignon nouveau

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



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

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

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

3



Cuire le riz

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

2



Cuire les aromates

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Servez avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Salade de boulgour aux légumes rôtis et chèvre au miel

patate douce, graines de courge et menthe fraîche

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon rouge



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomates prunes



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu



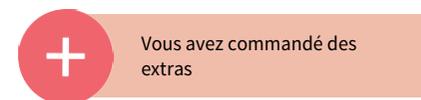
Bouchées de chèvre au miel



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

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

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boullgour (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Griller les graines de courge

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

2



Couper les légumes

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

5



Apprêter la salade

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

3



Préparer le boullgour

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire l'ingrédient en extra à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire/dorer uniformément la saucisse. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



Aiguillettes de poulet, Dip d'avocat



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

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

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	1	2	2	3	3

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire les légumes

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

2



Ciseler le persil

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Servez avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Saucisses de porc et purée à la ciboulette

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Épinards



Ciboulette fraîche



Chutney d'oignon



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

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



Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 /803	480 /115
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	15,7	2,2
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	22,1	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Cuire les saucisses

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

2



Couper les légumes

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

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

5



Préparer la purée

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

3



Cuire les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire les lardons (croquants) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-les au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Penne à l'aubergine crémeuse et Parmigiano Reggiano

tomate séchée, roquette & mâche

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



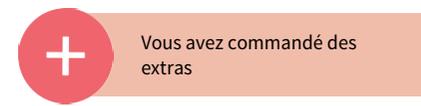
Mélange d'épices siciliennes



Roquette et mâche



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	629 / 150
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	20	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire l'aubergine

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Servez avec l'ingrédient en extra. Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons précoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Tomate



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

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



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Apprêter la soupe

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

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

2



Préparer la soupe

- Ajoutez les lentilles directement à la soupe (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la passata, le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps ciselez grossièrement la coriandre, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de menthe.

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Orecchiette au poulet haché en sauce crémeuse aux champignons épinards et Gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orecchiette



Oignon



Gousse d'ail



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Épinards



Gouda râpé



Champignons



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

L'orecchiette est une pâte typique des Pouilles, région du sud de l'Italie. Elle doit son nom à sa forme qui ressemble à de petites oreilles.



Filet de poulet, Burrata

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	561 / 134
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	8,5	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en quatre. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez-les.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

3



Apprêter

- Déglacez les champignons, l'ail et l'oignon avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et la moutarde. Mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez-y ensuite le poulet haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Déchirez les épinards en petits morceaux - si nécessaire en plusieurs fois - au-dessus de la sauteuse et mélangez.

2



Cuire la viande hachée

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet haché 4 à 5 minutes. Assaisonnez-le de sel et de poivre. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Faites à nouveau fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail avec l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

4



Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de fromage.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Servez avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Lasagne crémeuse au fenouil et au poireau

fromage italien, basilic et origan frais

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 55 - 65 min.



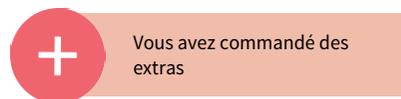
-  Feuilles de lasagne fraîches
-  Crème liquide
-  Gousse d'ail
-  Oignon
-  Fenouil
-  Poireau
-  Épices italiennes
-  Fromage italien râpé
-  Basilic et origan frais



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

L'origan est un incontournable des mélanges d'épices italiennes. Saviez-vous que sa saveur est plus intense lorsqu'il est sec ?

Détachez-moi ! 



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, plat à four, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	19,5	2,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	13,3	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur et coupez le fenouil en fines lanières. Réservez-en les éventuelles fanes pour la garniture.
- Détaillez le poireau en fines demi-rondelles. Ciselez finement l'origan.

4



5



6



Mélanger

- Ajoutez-y les légumes, l'origan, les épices italiennes, la crème liquide et 1/3 du fromage.
- Laissez cuire à feu doux 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic.
- Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les feuilles de lasagne en fonction de la taille de votre plat.

Assembler

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la de feuilles de lasagne et appuyez bien. Versez-y à nouveau 1 fine couche de sauce.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la sauce en apprêtant la lasagne avec 1 couche de sauce.
- Saupoudrez-y le reste du fromage (voir conseil).

Conseil : S'il vous reste des feuilles de lasagne, conservez-les au réfrigérateur pour les utiliser un autre jour.

Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole en inox à feu moyen-vif.
- Mélangez-y la farine. Ajoutez-y ensuite 1/3 du bouillon et remuez au fouet sans discontinuer jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter et réduire 1 à 2 minutes.

Servir

- Enfourez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
- Garnissez du basilic et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Râpez le fromage et l'ail. Coupez la salade. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail avec, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de mayonnaise et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade. Garnissez des noix et du fromage. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.