



Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison et jalapeños | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



• 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.

Ingrédients

Oignon nouveau* (g)	125
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300
Jalapeño* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	942 / 225
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	1,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles. Émincez finement le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Disposez les chips de tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les de poulet effiloché, de jalapeño et des $\frac{2}{3}$ de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage.
- Enfourez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Couper

- Coupez les avocats en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les dans un grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés. Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en deux.
- Écrasez finement la chair de l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez le citron vert au-dessus du grand bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Sortez les nachos du four et servez-les directement depuis la plaque de cuisson, ou mettez-les sur un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'oignon nouveau.
- Présentez la crème aigre dans un bol. Servez-la, ainsi que le guacamole, pour accompagner les nachos.

Bon appétit !



Rouleaux de printemps à la vietnamienne

sauce hoisin et coriandre fraîche | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



..... 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.

Ingrédients

Riz jasmin (g)	150
Oignon rouge (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	240
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Sauce asiatique douce* (g)	25
Carotte* (pièce(s))	1
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2
Sauce hoisin (g)	25
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	360
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	422 / 101
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	2,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, réservez-le pour le laisser refroidir.
- Râpez la carotte. Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez-y l'oignon et la carotte, puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

Ciseler les herbes fraîches

- Râpez finement 2 cc de gingembre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le gingembre et les crevettes. Faites cuire 2 à 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol - ou une assiette creuse - d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz. Déposez-y un peu de carotte, d'oignon, de concombre, de riz, de sauce asiatique douce et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enrroulez. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette. Accompagnez-les de la sauce hoisin.

Bon appétit !



Tostadas à la mexicaine garnies de crevettes

guacamole maison | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	160
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	769 / 184
Lipides total (g)	50	12
Dont saturés (g)	8,8	2,1
Glucides (g)	51	12
Dont sucres (g)	4,1	1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfourez-les 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez-les hors du four pour les laisser refroidir.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Transférez-en la chair dans un bol.

Cuire les crevettes

- Coupez le citron vert en quartiers et la tomate en dés.
- Écrasez la chair d'avocat à la fourchette.
- Mélangez l'avocat avec la tomate, le jus d'1 quartier de citron vert, du sel et du poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes.

Servir

- Disposez les tortillas croquantes sur les assiettes et étalez-y le guacamole uniformément.
- Déposez-y les crevettes, puis parsemez d'un peu de mayo à la sriracha.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Poulet saté & concombre aigre-doux

oignons frits et coriandre fraîche | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Sauce hoisin (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Oignons frits (g)	30
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	4
Mini-concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	2½
Sauce soja sucrée (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Beurre [végétal] (cs)	½
Sucre (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	643 / 154
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	5,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	11
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



2



3



Mariner le poulet

- Coupez le poulet en petites lanières dans la longueur.
- Dans un bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja pour préparer la marinade. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le poulet, mélangez, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez le concombre, puis mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.

Préparer la sauce

- Versez la sauce à la cacahuète et la sauce soja sucrée dans une casserole en inox, puis réchauffez à feu doux en mélangeant bien. Ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et cuire le poulet 6 à 8 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement la coriandre.

Servir

- Servez le poulet sur un plat à service.
- Accompagnez de la sauce à la cacahuète et garnissez d'oignons frits.
- Parsemez le poulet de coriandre fraîche.
- Accompagnez du concombre aigre-doux.

Bon appétit !



Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Piment rouge* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Aïoli (g)	75
Crevettes* (g)	360
Demi-baguette (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	¾
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	747 / 178
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	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.
- Ciselez finement les tiges de persil, puis grossièrement les feuilles.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les crevettes

- Mettez les crevettes dans un plat à four. Ajoutez le beurre, les tiges de persil ciselées, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfournez les crevettes et la baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.

3



Servir

- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Présentez les crevettes dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de persil.
- Servez tout de suite avec la baguette, l'aïoli et des quartiers de citron.

Bon appétit !



Baguettes caprese gratinées

épices italiennes et basilic | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• 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.

Ingrédients

Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	724 /173
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

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.
- Coupez les demi-baguettes en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le basilic.
- Dans un petit bol, mélangez la passata avec les épices italiennes, la moitié du basilic, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

Garnir

- Coupez la tomate en dés.
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.
- Disposez les demi-baguettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce tomate.
- Garnissez le pain de mozzarella et tomate.

Servir

- Enfourez les demi-baguettes 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.
- Garnissez les demi-baguettes du reste de basilic puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez.

Bon appétit !



Flammekueche aux lardons, courgette & oignon rouge

roquette et crème fraîche | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse* (g)	100
Oignon rouge haché* (g)	75
Roquette* (g)	40
Courgette* (pièce(s))	½
Lardons* (g)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2146 / 513	676 / 162
Lipides total (g)	27	8
Dont saturés (g)	13,5	4,3
Glucides (g)	49	16
Dont sucres (g)	5	1,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	2,1	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la pâte pour flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la courgette en demi-rondelles.

Garnir

- Tartinez la pâte pour flammekueche de crème fraîche.
- Parsemez-y les lardons, la courgette et l'oignon rouge pré-émincé.

Servir

- Enfourez la flammekueche 8 à 10 minutes.
- Ensuite, coupez-la en parts et garnissez-la de roquette.

Bon appétit !



Feuilletés garnis & camembert au four

oignon, lardons et thym | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• 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.

Ingrédients

Camembert* (g)	240
Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	10
Lardons* (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1051 /251
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,5
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

Cuire l'oignon et les lardons

- Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons et l'oignon 3 à 4 minutes.
- À la dernière minute de cuisson, ajoutez $\frac{3}{4}$ des feuilles de thym et l'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et garnissez-les du reste des feuilles de thym.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lardons sur chaque bandes.
- Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite. Enfournez 14 à 16 minutes.
- Transférez sur un plat à service et arrosez le camembert de miel. Servez.

Bon appétit !



Banana bread maison

dattes et noix | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



• 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.

Ingrédients

Banane (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	2
Levure chimique (g)	8
Cannelle en poudre (cc)	1½
Farine de blé (g)	200
Noix concassées (g)	80
Morceaux de dattes séchées (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	70
Lait [végétal] (ml)	50
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1057 /253
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	16,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Graissez un moule à cake ou tapissez-le de papier sulfurisé.
- Dans un bol mélangeur, écrasez 3 bananes à la fourchette.
- Ajoutez-y l'huile de tournesol, le miel, le lait et les œufs, puis mélangez avec un mixeur à main.
- Ajoutez-y la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel, puis mélangez bien. Incorporez-y les morceaux de dattes et les noix.

Apprêter

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 4e banane en deux dans la longueur et placez-en les deux moitiés sur la pâte, face tranchée vers le haut.
- Enfournez 45 à 55 minutes.

Servir

- Contrôlez la cuisson du banana bread au bout de 45 minutes en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt.
- Sortez-le du four et laissez-le complètement refroidir.
- Coupez le banana bread en tranches et servez.

Bon appétit !



Brownie au chocolat et noix de pécan

garni d'amandes effilées | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• 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.

Ingrédients

Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Amandes effilées (g)	20
Cacao en poudre (g)	10
Noix de pécan concassées (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1530 /366
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	25,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,3

Allergènes

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



Préparer

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à gâteau carré de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

Conseil : Si vous n'avez pas de moule à gâteau, un plat à four rectangulaire fera très bien l'affaire !

Préparer la pâte

- Dans un grand bol, battez les œufs, le beurre, l'eau (voir tableau des ingrédients) et la préparation pour brownie jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Ajoutez-y 2/3 des noix de pécan.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau.
- Répartissez le reste de noix de pécan et les amandes effilées sur le dessus, puis enfournez 20 à 25 minutes. Le brownie est prêt lorsqu'il commence à se fissurer à la surface.

Conseil : Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser un batteur électrique ou un mixeur.

Servir

- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir environ 5 minutes (voir conseil).
- Saupoudrez du cacao.
- Coupez-le en 9 parts environ et retirez-les une par une du moule.

Conseil : Utilisez une pique à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Il peut être encore un peu collant à l'intérieur. Mais si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.

Bon appétit !



Carrot cake glacé au fromage frais

8 - 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 min.



• 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.

Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	4
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50
À ajouter vous-même	

Sel Une pincée

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1129 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	7,1
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	24,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-en 160 g et détaillez-le en dés. Réservez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C. Râpez la carotte.
- Recouvrez un moule à cake de forme rectangulaire de 25 cm de longueur de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélangez le beurre, le sucre et 1 pincée de sel à l'aide d'une spatule - ou d'un mixeur électrique - pour obtenir une masse aérée et crémeuse.

Préparer la pâte

- Mélangez un par un les œufs à la pâte.
- Ensuite, toujours à la spatule, incorporez-y délicatement la farine, la levure chimique et la cannelle.
- Réservez 1 cuillerée de carotte râpée pour la garniture (étape 4) et mélangez le reste à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Enfournez 50 à 60 minutes.

Servir

- Mettez le sucre glace dans un bol. Ajoutez-y une par une des cuillerées de fromage frais et mélangez à la fourchette en un tout homogène.
- Contrôlez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit. Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Nappez le dessus du cake du glaçage composé de sucre glace & fromage frais. Saupoudrez de la carotte râpée réservée.

Bon appétit !



Muffins maison aux myrtilles

garnis de miettes à la cannelle | 12 muffins

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• 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.

Ingrédients

Farine de blé (g)	350
Myrtilles* (g)	125
Œuf* (pièce(s))	2
Sucre cristallisé (g)	170
Levure chimique (g)	16
Lait battu bio* (ml)	200
Cannelle en poudre (cc)	2

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (ml)	100
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1192 /285
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	17,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Tapissez un moule à muffins de papier sulfurisé détaillé en carrés suffisamment grands pour pouvoir tenir dans chaque moule à muffin individuel (voir conseil).
- Pesez 300 g de farine et 150 g de sucre cristallisé pour les muffins.

Conseil : Si vous en avez, vous pouvez utiliser des caissettes en papier à la place.

Préparer la pâte

- Dans un grand bol, mélangez la farine et le sucre préalablement pesés, avec le sel et la levure chimique. Dans un 2e bol, mélangez les œufs, le lait de baratte et l'huile de tournesol.
- Ajoutez-en le contenu aux ingrédients secs du grand bol et mélangez bien à l'aide d'une spatule.
- Dans un 3e bol, déposez 2 cs du mélange obtenu et ajoutez-y 20 g de sucre, 2 cc de cannelle et 50 g de farine. Émiettez le tout à la main.
- Incorporez les myrtilles à la pâte du grand bol.

Enfourner les muffins

- Remplissez presque entièrement les compartiments du moule à muffins avec la pâte, puis saupoudrez-la des miettes à la cannelle.
- Enfouez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés.
- Démoulez les muffins. Laissez-les refroidir au moins 1 heure avant de servir.

Bon appétit !



Barres maison aux flocons d'avoine

fruits secs, noix de pécan, graines et chocolat | 12 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



• 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.

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	150
Morceaux de dattes séchées (g)	80
Cranberries séchés (g)	40
Morceaux d'abricots secs (g)	40
Graines de courge (g)	40
Graines de chia (g)	20
Tahini (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Pépites de chocolat noir (g)	100
Noix de pécan concassées (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1778 /425
Lipides total (g)	23
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	23,8
Fibres (g)	6
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 175°C.
- Mettez les dattes et 4 cs d'eau dans un bol profond. Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Dans un grand bol, mélangez les fruits secs avec les noix de pécan, les flocons d'avoine, les graines de courge, les graines de chia et les dattes mixées.
- Séparez les blancs d'œuf des jaunes. Dans un autre bol bien propre, battez les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un mixeur à main, jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Enfourner

- Ajoutez-y le tahini, le miel et l'huile d'olive, puis mélangez bien. Ajoutez le tout au bol contenant le mélange à base de flocons d'avoine. Mélangez délicatement.
- Tapissez un plat à four, rectangulaire ou carré, d'environ 15 x 20 cm de papier sulfurisé.
- Étalez le mélange sur le plat et appuyez bien à la cuillère. Enfouez environ 25 à 30 minutes.
- Une fois que le tout a refroidi, retirez-le délicatement du plat et coupez des barres épaisses à l'aide d'un couteau pointu.

Servir

- Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Placez-y un bol résistant à la chaleur en vous assurant qu'il ne touche pas l'eau. Ajoutez-y les pépites de chocolat et laissez-les fondre, en remuant régulièrement.
- Trempez la base de chaque barre dans le chocolat fondu.
- Mettez les barres au réfrigérateur au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que le chocolat soit figé.

Bon appétit !

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

2 Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

3 Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50

À ajouter vous-même

Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	15,7	3,7
Glucides (g)	105	24
Dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,2	0,8

Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, papier aluminium

Étape 1.

- Battez les œufs dans le bol. Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la farine, le sel, le sucre et ½ sachet de levure chimique.
- Ajoutez les œufs et le lait battus à la spatule au mélange à base de farine.

Conseil : La consistance est assez légère lorsque des bulles d'air sont visibles.

Étape 2.

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche à soupe de pâte et cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-les au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

Étape 3.

- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone et le miel.

Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y une cuillerée de mascarpone et les dés de mangue.
- Saupoudrez le tout de noix de coco râpée et arrosez éventuellement de miel à votre goût.

Allergènes

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

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ingrédients pour 4 portions

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre noir	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	882 /211
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

1. Préchauffez le four à 180°C. Enfourez la moitié du pain 8 à 10 minutes.
2. Coupez le pain en deux dans la longueur et étalez-y la moitié du fromage frais.
3. Répartissez-y la moitié du jambon puis garnissez de la moitié de la mâche. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ingrédients pour 4 portions

Yaourt à la grecque* (g)	500
Mangue* (pièce(s))	1
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	562 /134
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

1. Épluchez la mangue puis taillez-la en dés.
2. Répartissez 250 g de yaourt à la grecque dans 2 bols.
3. Répartissez-y également la moitié de la mangue et des graines de courge. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

Allergènes

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



Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	3
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10
Banane (pièce(s))	4
Lait de coco (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Avocat (pièce(s))	1
Kiwi* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Noix de coco râpée (g)	10
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	393 /94
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Smoothie Orange dream

- Coupez l'orange en deux et pressez-la dans un petit bol.
- Épluchez 2 mangues et détaillez-en la chair en petits morceaux. Coupez le fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.
- Dans un blender, mixez les fruits avec le lait demi-écrémé et le jus d'orange en smoothie épais. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez des graines de chia.

Smoothie myrtilles et lait de coco

- Pelez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les avec 250 ml de lait de coco à un blender - ou bol profond avec mixeur plongeant.
- Réservez quelques myrtilles pour la garniture et ajoutez le reste au blender. Mixez en smoothie épais. Ajoutez éventuellement du miel à votre convenance.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Smoothie bowl vert

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez 1 mangue, 2 bananes et le kiwi, puis coupez-les en rondelles. Réservez tout le kiwi et une partie de la mangue et de la banane pour la garniture.
- Ajoutez l'avocat, les épinards, la banane et 250 ml de lait de coco à un blender - ou bol profond avec mixeur plongeant. Mixez le tout en smoothie épais.
- Versez le smoothie dans 2 grands bols. Garnissez-le des fruits réservés et de la noix de coco râpée.

Bon appétit !



Smoothie Orange Dream

à la mangue, fruit de la passion et orange | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• 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.

Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	2
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1125 / 269	263 / 63
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,5	0,4
Glucides (g)	48	11
Dont sucres (g)	38,8	9,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez 1 orange en deux.
- Pressez-la dans un petit bol.

2



Couper les fruits

- Épluchez la mangue et détaillez-en la chair en petits morceaux.
- Coupez le fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.

3



Servir

- Dans un blender, mixez les fruits avec le lait et le jus d'orange. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Mixez le tout en smoothie épais.
- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez des graines de chia.

Bon appétit !



Overnight oats - 3 variations

mangue-noix de coco, myrtilles-noix de pécan, orange-cannelle

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Orange* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	3
Myrtilles* (g)	125
Amandes effilées (g)	30
Mangue* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	30
Noix de pécan concassées (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cc)	6
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	646 / 154
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	2,1
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	4,6
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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

1



2



3



Variation 1 : mangue-noix de coco (2 portions)

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, les graines de chia et 1 pincée de sel. Couvrez le bol d'un film alimentaire, puis réservez-le au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Épluchez et coupez la mangue en dés. Prélevez le zeste de l'orange. Réservez l'orange pour la variation 3.
- Mélangez la moitié de la mangue, la moitié de la noix de coco râpée, 1 cc de zeste d'orange et 2 cc de miel par bol d'overnight oats.
- Garnissez du reste de mangue et noix de coco râpée ainsi que des amandes effilées.

Variation 2 : myrtilles-noix de pécan (2 portions)

- Écrasez la moitié des myrtilles dans 2 bols.
- Répartissez ⅓ de l'overnight oats entre les 2 bols. Mélangez-y les myrtilles écrasées et la moitié de la cannelle.
- Garnissez du reste des myrtilles et de la moitié des noix de pécan concassées.

Variation 3 : orange-cannelle (2 portions)

- Répartissez le reste d'overnight oats dans 2 bols.
- Finissez d'éplucher l'orange zestée, puis coupez-la en dés.
- Mélangez le reste de la cannelle, le reste du miel et la moitié de l'orange avec l'overnight oats.
- Garnissez les bols du reste de l'orange et de noix de pécan concassées.

Bon appétit !



Bols petit-déjeuner au yaourt à la grecque & fruits frais

3 variations de garnitures | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



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.

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	30
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125
Sauce à la fraise (ml)	25

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	541 / 129
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	4,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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

1



Yaourt - myrtilles - graines de chia

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2



Yaourt - poire - flocons d'avoine - graines de chia

- Retirez le trognon de la poire et épluchez-la. Coupez-la en tranches.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de poire, de flocons d'avoine et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

3



Yaourt - pomme - sauce à la fraise - graines de chia

- Coupez la pomme en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de sauce à la fraise et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Cresson* (g)	20
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Radis* (botte(s))	1
Crackers (pièce(s))	12

À ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
---------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	685 / 164
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,6

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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

1



2



3



Option 1 : Jambon et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez de cresson.

Option 2 : Avocat écrasé et œufs durs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Ensuite, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Ajoutez-en la chair dans un petit bol. Écrasez-la bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y l'avocat, puis garnissez des œufs et du cresson.

Conseil : Vous pouvez aussi cuire les œufs à l'avance, les conserver au réfrigérateur et les égaler au dernier moment.

Option 3 : Fromage frais, jambon et radis

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 poignée de radis en fines rondelles.
- Étalez le fromage frais sur les crackers, puis répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez des radis. Salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Pancakes à la hollandaise et garnitures variées

poème-cannelle, lard-fromage, confiture-sucré glace | 20 pancakes

Petit-déj

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• 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.

Ingrédients

Farine de blé (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Sucre glace (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	3
Pomme* (pièce(s))	1
Lard* (tranche(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	30
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Beurre [végétal] (cs)	2
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	696 / 166
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2,5
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	8,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la pâte

- Dans un grand bol mélangeur, mélangez les œufs et le lait. Ajoutez-y 2 cs de sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y la farine petit à petit, tout en remuant.
- Coupez la pomme en fines tranches. Dans un bol, mélangez la pomme avec la cannelle.
- Coupez le lard en morceaux.
- Mettez le sucre glace dans un petit bol.

Cuire les pancakes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Pour préparer la variation pomme-cannelle, faites cuire la pomme 1 à 2 minutes, puis versez-y 1 louche de pâte. Faites cuire 2 minutes de chaque côté.
- Pour préparer la variation lard-fromage, faites cuire le lard 2 minutes, puis versez-y 1 louche de pâte. Faites cuire 2 minutes de chaque côté. Ajoutez le fromage après avoir retourné le pancake.
- Réservez les pancakes hors de la poêle sous une feuille d'aluminium pour les garder au chaud.

Servir

- Servez les différentes variantes de pancakes à la table, ainsi que la confiture et le sucre glace.
- Garnissez les pancakes de la garniture souhaitée.

Bon appétit !



Pain perdu façon tarte aux pommes

crème fouettée au citron | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• 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.

Ingrédients

Crème fraîche liquide* (ml)	100
Citron* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
Sirop aromatisé à l'érable (g)	50

À ajouter vous-même

Sucre (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Eau pour la sauce (ml)	100
Sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3163 / 756	603 / 144
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	20,9	4
Glucides (g)	87	17
Dont sucres (g)	46,8	8,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Dans un bol, battez la crème avec la moitié du sucre avec un mixeur à main 2 à 3 minutes.
- Zestez le citron au-dessus de la crème fouettée, incorporez-le et réservez au réfrigérateur jusqu'à l'étape 4.
- Coupez les pommes en dés de 1 cm et mettez-les dans un grand bol. Pressez-y le citron. Ajoutez-y le reste du sucre, puis mélangez bien.

Préparer les pommes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen.
- Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients) et les dés de pommes. Portez le feu sur doux et faites cuire 6 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, incorporez la moitié de la cannelle et laissez mijoter 6 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme ramollisse et que le sucre soit dissous.
- Coupez les pains briochés en deux. Battez les œufs, le lait, 1 pincée de sel et le reste de la cannelle au fouet dans une grande assiette creuse.

Cuire et servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites tremper les tranches de brioche deux par deux dans le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'elles en soient complètement imbibées.
- Faites-les cuire/dorer tout de suite 4 minutes de chaque côté dans la poêle. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les tranches soient cuites.
- Servez les pains perdus sur les assiettes. Déposez-y la pomme caramélisée et la crème fouettée au citron. Arrosez du sirop parfumé à l'érable à votre convenance.

Bon appétit !



Toasts à l'avocat & œufs brouillés

cresson et tomate | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• 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.

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (splash)	1
Huile d'olive (cs)	½
Beurre [végétal] (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	722 / 172
Lipides total (g)	46	11
Dont saturés (g)	11,4	2,8
Glucides (g)	43	11
Dont sucres (g)	3,9	1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

1



Griller le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches fines. Taillez la tomate en rondelles.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur et arrosez-en les deux moitiés d'huile d'olive.
- Déposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes.

2



Cuire les œufs brouillés

- Dans un bol, battez les œufs et le lait. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les œufs brouillés 5 à 6 minutes.

3



Servir

- Placez les toasts sur les assiettes et déposez-y les tranches d'avocat.
- Disposez la tomate et les œufs brouillés par-dessus.
- Garnissez du cresson.
- Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

Bon appétit !



Salade de poulet au pesto à l'italienne & mozzarella

amandes effilées et crème balsamique | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 30 - 40 min.



• 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.

Ingrédients

Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Mozzarella* (boule(s))	1
Roquette* (g)	80
Amandes effilées (g)	20
Tomate (pièce(s))	2
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2243 / 536	691 / 165
Lipides total (g)	41	13
Dont saturés (g)	12,5	3,9
Glucides (g)	8	2
Dont sucres (g)	6,3	1,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	36	11
Sel (g)	0,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez le poulet à plat sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfouez le poulet 16 à 18 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

2



Effiloche le poulet

- Coupez la tomate en dés.
- Égouttez la mozzarella et déchirez-la en petits morceaux.
- Placez le poulet dans un bol. Effilochez-le à l'aide de 2 fourchettes.
- Incorporez-y le pesto.

3



Servir

- Répartissez la roquette dans deux bols.
- Déposez-y la tomate, la mozzarella et le poulet au pesto.
- Arrosez de crème balsamique.
- Garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !



Wrap au saumon fumé & fromage frais aux herbes

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• 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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	90
Mini-concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2184 /522	753 /180
Lipides total (g)	26	9
Dont saturés (g)	9,7	3,3
Glucides (g)	46	16
Dont sucres (g)	2,9	1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2,7	0,9

Allergènes

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



Couper le concombre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en lanières.



Réchauffer les tortillas

- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium.
- Enfourez-les 3 à 4 minutes.



Servir

- Tartinez les tortillas de fromage frais aux fines herbes.
- Garnissez-les de saumon fumé et de concombre.
- Dispersez-y la salade et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



Poulet kebab sur pain turc

sauce au yaourt à l'ail, fromage à la grecque et tomate | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• 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.

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Tomates prunes (pièce(s))	2
Oignon rouge (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200
Fromage à la grecque* (g)	50
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,9	2,6
Glucides (g)	58	13
Dont sucres (g)	7,6	1,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	3	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émiettez le fromage et taillez la tomate en dés.
- Ciselez finement le persil.

Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le reste d'oignon avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : L'oignon restant sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.

Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le persil. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfournerez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le du poulet, de sauce au yaourt à l'ail, de fromage, de tomate, de salade et de l'oignon mariné.

Bon appétit !



Wraps toastés au fromage, jambon et tomate

ketchup fumé et mayonnaise à la moutarde | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Gouda vieux râpé* (g)	75
Ketchup fumé* (g)	60
Tomate (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2506 / 599	884 / 211
Lipides total (g)	33	12
Dont saturés (g)	11,4	4
Glucides (g)	52	18
Dont sucres (g)	8,8	3,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	3	1,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Coupez la tomate en fines rondelles.
- Déposez chaque tortilla à plat et faites-y une entaille, du centre vers le bord, le long d'un rayon.
- Déposez le jambon sur le premier quart de la tortilla en commençant à gauche de l'entaille. Ajoutez le gouda râpé au quart inférieur adjacent à celui du jambon.
- Poursuivez avec les tranches de tomate, sur le quart à la droite du gouda.

Plier les wraps

- Dans un petit bol, mélangez la moutarde avec la mayonnaise.
- Etalez la mayonnaise à la moutarde sur le dernier quart (à droite).
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de jambon sur le fromage.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de tomates, puis sur le quart garni de mayonnaise à la moutarde. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.

Servir

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les wraps triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.
- Servez les wraps toastés sur les assiettes.
- Accompagnez du ketchup fumé et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Bao buns fusion au « butter chicken »

coriandre et oignon aigre-doux | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Crème liquide (g)	150
Curry en poudre (sachet(s))	1
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Coriandre fraîche* (g)	10
Oignon rouge (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	2
Sucre (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3146 / 752	760 / 182
Lipides total (g)	35	9
Dont saturés (g)	18,7	4,5
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	28,9	7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	8
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Taillez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre. Ajoutez-y l'oignon, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez le tout et réservez. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

Cuire

- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez-y le curry en poudre et les épices africaines, puis faites cuire 1 minute. Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez le poulet en dés de 1 cm. Ajoutez-les à la poêle et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la crème liquide et le miel. Mélangez. Augmentez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Pendant ce temps, enfournez les bao buns 4 à 5 minutes.
- Ciselez finement la coriandre.
- Ouvrez délicatement les bao buns et garnissez-les du poulet et de la sauce crémeuse.
- Ajoutez-y l'oignon à l'aigre douce et la coriandre.

Bon appétit !



Box Lunch : wraps de poulet façon kebab

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• 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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Roquette et mâche* (g)	40
Poivron* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	40
Mandarine* (pièce(s))	2
Tapenade de tomate* (g)	80
Mini-tomates roma* (g)	125
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4301 / 1028	698 / 167
Lipides total (g)	64	10
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	17,8	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Coupez le poivron en dés.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et cuire le poulet 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le poivron dans les 3 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez à votre goût.

Composer les wraps

- Dans un petit bol, mélangez la tapenade de tomate et la mayonnaise.
- Étalez le mélange sur les tortillas.
- Déposez-y les feuilles de salade, le poulet et le poivron.
- Enroulez les tortillas en wraps et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

Conseil : Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !

Servir

- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en bâtonnets.
- Épluchez la mandarine et détachez-la en quartiers.
- Ajoutez les quartiers de mandarine et les amandes à votre boîte à lunch avec les wraps.
- Ajoutez-y la moitié des mini-tomates roma et du concombre. Dégustez-les en collation en les trempant dans le houmous (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois : une pour le jour même et une pour le lendemain !

Bon appétit !



One-pot au poulet façon Alfredo

fusilli complets, brocoli et fromage

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Crème liquide



Fusilli complètes



Brocoli



Gouda râpé



Oignon



Filet 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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3392 / 811	457 / 109
Lipides total (g)	33,6 g	4,5 g
Dont saturés (g)	15,7	2,1
Glucides (g)	65,4	8,8
Dont sucres (g)	9	1,2
Fibres (g)	14,1	1,9
Protéines (g)	55,8	7,5
Sel (g)	1,4	0,19

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Détaillez le poulet en gros morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire/dorer le poulet 3 à 4 minutes.
- Réservez-les hors de la sauteuse.



Préparer la sauce

- Ajoutez le bouillon, la crème, le vinaigre de vin blanc et les pâtes à la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Couvrez et faites cuire 4 minutes à feu doux et à couvert en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en petits dés.



Cuire

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même sauteuse et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.



Servir

- Incorporez le brocoli et faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le poulet, mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Retirez la sauteuse du feu et mélangez-y 2/3 du fromage. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez-les du fromage restant.



Fusilli complets alla Norma & Parmigiano Reggiano

aubergine, pecorino et basilic frais

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Mini-tomates roma



Passata



Épices italiennes



Mélange d'épices siciliennes



Parmigiano Reggiano AOP



Pecorino râpé AOP



Basilic et origan frais



Ricotta



Fusilli complètes

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-tomates roma* (g)	62 1/2	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	3	5	5
Poivre et sel (À votre goût)	À Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3171 /758	583 /139
Lipides total(g)	31,3 g	5,8 g
Dont saturés(g)	13,2	2,4
Glucides (g)	80,4	14,8
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	14,4	2,6
Protéines (g)	28	5,1
Sel (g)	2,64	0,49

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 une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm et les tomates en deux.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ciselez grossièrement le basilic.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Déglacez avec la passata et le vinaigre balsamique. Ajoutez le sucre et les épices siciliennes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.

2



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer l'aubergine 10 à 12 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et ciselez finement l'origan.

Le saviez-vous ? Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'origan et l'aubergine à la sauce tomate. Ajoutez-y aussi la moitié du pecorino et du basilic
- Versez 30 à 45 ml d'eau des pâtes réservée par personne. Mélangez bien.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez-les de ricotta et du Parmigiano Reggiano ainsi que du pecorino et du basilic restants.



Soirée burger en famille : Cheeseburger à l'italienne

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Durée de préparation: 45 - 55 min.



Pomme de terre



Tomate



Oignon rouge



Crème de basilic



Burger Meatier



Gouda râpé



Roquette et mâche



Ciabatta blanche



Mini-concombre

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3869 /925	537 /128
Lipides total(g)	46,8 g	6,5 g
Dont saturés(g)	17,3	2,4
Glucides (g)	89,1	12,4
Dont sucres (g)	12,6	1,7
Fibres (g)	9	1,2
Protéines (g)	35	4,9
Sel (g)	3,17	0,44

Allergènes

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

1



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Enfournez la ciabatta dans les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.

3



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger avec l'oignon 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Saupoudrez le fromage sur le burger à la dernière minute de cuisson.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur, puis déposez-y le cheeseburger.

2



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le concombre en rondelles.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la crème de basilic.

4



Servir

- Servez tous les éléments séparément à table et laissez chacun préparer son burger et sa salade d'accompagnement à sa guise (ou composez-le à l'avance).
- Accompagnez des pommes de terre.



Bowl de poulet pané au panko & mayo soja-miel

riz, fèves de soja, brocoli et gomasio

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Filet de poulet



Riz jasmin



Brocoli



Fèves de soja



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz jasmín (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	À Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3707 / 886	769 / 184
Lipides total (g)	40,7 g	8,4 g
Dont saturés (g)	4,6	1
Glucides (g)	84,3	17,5
Dont sucres (g)	5,6	1,2
Fibres (g)	8,1	1,7
Protéines (g)	49,9	10,4
Sel (g)	2,05	0,43

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Pour le riz et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire brièvement le brocoli 5 minutes dans l'une des 2 casseroles. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



Préparer le poulet

- Coupez le poulet en lanières de 2 à 3 cm.
- Enrobez-les avec la mayonnaise réservée, puis avec le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le poulet 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.



Cuire le riz

- Pendant ce temps, faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Réservez 1/2 cs de mayonnaise par personne pour l'étape suivante. Transférez le reste dans un petit bol.
- Ajoutez-y la sauce soja et le miel, puis mélangez bien.
- Dans une assiette, mélangez le panko avec les épices du Moyen-Orient.



Servir

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et frire le brocoli 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les fèves de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez de gomasio.



Orzo complet au fenouil & épinards

fromage à la grecque, citron et pistaches

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Orzo au blé complet



Gousse d'ail



Oignon



Fenouil



Épinards



Pistaches



Citron



Épices italiennes



Mélange d'herbes à l'ail



Ciboulette, basilic et persil plat frais



Fresco spalmabile - fromage frais



Fromage à la grecque

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Pistaches (g)	20	40	60	80	100	120
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2970 / 710	447 / 107
Lipides total(g)	34,4 g	5,2 g
Dont saturés(g)	13,8	2,1
Glucides (g)	65,7	9,9
Dont sucres (g)	13,5	2
Fibres (g)	14,6	2,2
Protéines (g)	28,5	4,3
Sel (g)	1,88	0,28

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez le fenouil en 4. Retirez-en la partie dure. Détaillez le fenouil en lanières très fines. Réservez éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.



Préparer les garnitures

- Hachez grossièrement les pistaches et les herbes fraîches.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les pistaches jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les hors de la poêle.
- Lorsque l'orzo est presque prêt, déchirez-y les épinards, puis ajoutez-y le fromage frais et la moitié des herbes fraîches.
- Mélangez bien jusqu'à ce que les épinards aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, puis faites-y cuire le fenouil, l'ail, l'oignon, l'assaisonnement ail & fines herbes et les épices italiennes 4 minutes. Ajoutez l'orzo, puis déglacez avec le vinaigre de vin blanc.
- Versez le bouillon, portez à ébullition. Faites cuire 10 à 12 minutes à couvert, à feu doux.
- Remuez régulièrement et ajoutez 1 filet d'eau si l'orzo semble trop sec.



Servir

- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 4.
- Servez l'orzotto sur les assiettes et émiettez-y le fromage.
- Garnissez du zeste de citron, des pistaches grillées et du reste des herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron.



Pizza à la bolognaise au poulet, mozzarella di bufala & basilic

pain plat libanais et poivron

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Épices italiennes



Passata



Mozzarella au lait de bufflonne



Pain plat libanais



Gouda râpé



Basilic frais



Poivron

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3384 /809	591 /141
Lipides total (g)	32,2 g	5,6 g
Dont saturés (g)	15,6	2,7
Glucides (g)	81,9	14,3
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	9,2	1,6
Protéines (g)	44	7,7
Sel (g)	2,45	0,43

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse.

3



Préparer la pizza

- Disposez les pains plats sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate et dispersez-y le haché, le poivron, la mozzarella et le gouda (voir conseil de santé).

Conseil de santé : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mozzarella seulement. Vous pourrez garder le reste pour un autre jour.*

2



Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon avec l'ail et les épices italiennes 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec la passata, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Salez et poivrez à votre goût. Couvrez et laissez mijoter 5 à 6 minutes.
- Coupez le poivron en lanières. Déchirez la mozzarella en gros morceaux.

Conseil : *Si vous souhaitez un peu plus de sauce, doublez la quantité d'eau indiquée.*

4



Servir

- Enfournez les pizzas 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pizzas sur pain plat sur les assiettes.
- Garnissez de basilic et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.



Orecchiette aux boulettes de poulet

mozzarella, crème de basilic et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Boulettes de poulet haché
aux épices
méditerranéennes



Orecchiette



Passata



Gousse d'ail



Courgette



Mozzarella râpée



Mélange d'épices siciliennes



Poivron rouge pointu



Crème de basilic



Tomate

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crème de basilic (ml)	8	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3301 /789	556 /133
Lipides total(g)	30,2 g	5,1 g
Dont saturés(g)	8,9	1,5
Glucides (g)	81,9	13,8
Dont sucres (g)	15,2	2,6
Fibres (g)	9	1,5
Protéines (g)	42,3	7,1
Sel (g)	2,5	0,42

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.
- Disposez-les séparément sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût. Enfouez 15 à 20 minutes.



Préparer la sauce

- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Ajoutez l'ail et la tomate, puis faites cuire 1 minute supplémentaire.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les épices siciliennes et la passata.
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.



Cuire les boulettes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 16 à 18 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.



Servir

- Ajoutez les pâtes et les légumes à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de mozzarella.
- Arrosez de crème de basilic.



Cheeseburger végé & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Grenailles



Laitue



Tomate



Oignon rouge



Cornichons en morceaux



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Le Burger du Boucher
Végétarien®

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomate (pièce(s))	1 1/2	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Le Burger du Boucher Végétarien** (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

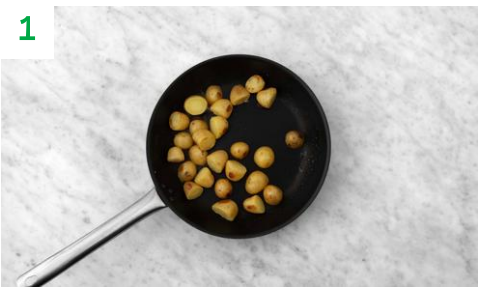
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2793 /668	472 /113
Lipides total(g)	40,1 g	6,8 g
Dont saturés(g)	11,7	2
Glucides (g)	50,2	8,5
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	14,7	2,5
Protéines (g)	19,5	3,3
Sel (g)	2,14	0,36

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.



Cuire le steak haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 3 à 4 minutes d'un côté.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, retournez le steak haché et parsemez de fromage.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



Couper les légumes

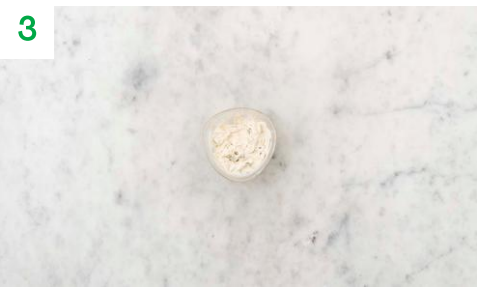
- Pendant ce temps, coupez grossièrement les feuilles de salade.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles
- Émincez les cornichons.

Le saviez-vous ? La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral favorise le bon fonctionnement des muscles.



Préparer la salade

- Transférez la salade, la tomate et le reste d'oignon dans un saladier.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce à base de mayonnaise, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce Worcestershire et la moitié des cornichons émincés.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Assaisonnez d'1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.



Servir

- Servez la salade et les grenailles dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le steak haché et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.



Mijoté de poulet à l'espagnole & haricots de Lima

sauce au poivron rôti, citron et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min.



- | | |
|--|--|
| 
Aiguillettes de poulet | 
Pomme de terre |
| 
Haricots de Lima | 
Gousse d'ail |
| 
Oignon | 
Poivron rouge pointu |
| 
Tomate | 
Concentré de tomate |
| 
Paprika en poudre | 
Mélange d'herbes à l'ail |
| 
Poudre grillée d'oignon | 
Sauce au poivron grillé |
| 
Persil plat frais | 
Citron |

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots de Lima (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika en poudre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poudre grillée d'oignon (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3252 /777	427 /102
Lipides total(g)	34,3 g	4,5 g
Dont saturés(g)	5,4	0,7
Glucides (g)	74	9,7
Dont sucres (g)	18,2	2,4
Fibres (g)	19,1	2,5
Protéines (g)	40,7	5,3
Sel (g)	1,51	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.
- Lavez bien les pommes de terre, coupez-les en cubes, puis mettez-les dans un bol.
- Ajoutez-y l'oignon en poudre. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

3



Préparer le mijoté

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon et le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez la tomate râpée, le paprika en poudre, l'assaisonnement ail & fines herbes et les haricots de Lima (aquafaba comprise). Salez et poivrez.
- Laissez mijoter à couvert jusqu'au service.

2



Cuire le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez la tomate.
- Ciselez grossièrement le persil. Coupez le citron en 4.
- Coupez le poulet en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Réservez hors de la poêle.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le poulet au mijoté, puis servez sur les assiettes. Déposez les pommes de terre à côté.
- Parsemez de sauce au poivron rôti et de mayonnaise au citron.
- Garnissez de persil. Accompagnez des quartiers de citron restants.



Émincés de poulet, boulgour & herbes fraîches

pois mange-tout et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Bulgour



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette, basilic et persil
plat frais



Pois mange-tout



Mélange d'épices du Moyen-
Orient



Émincés de poulet aux
épices kebab



Poivron

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

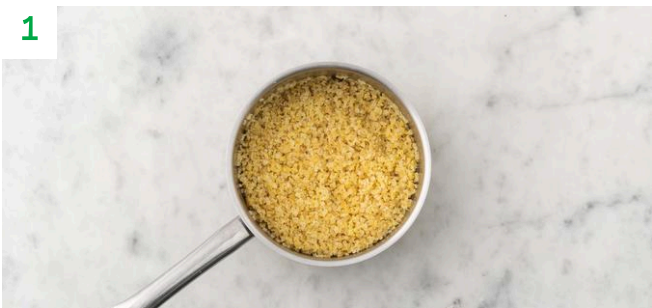
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2734 / 653	432 / 103
Lipides total (g)	26 g	4,1 g
Dont saturés (g)	5,5	0,9
Glucides (g)	77	12,2
Dont sucres (g)	13,8	2,2
Fibres (g)	14,1	2,2
Protéines (g)	31,3	4,9
Sel (g)	1,88	0,3

Allergènes

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



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole. Faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes à ébullition et à couvert en remuant régulièrement.
- Coupez le poivron en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez éventuellement les pois mange-tout.
- Ciselez finement et séparément les herbes fraîches.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 minutes. Salez et poivrez généreusement.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le basilic, le persil et le reste d'ail.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire le poivron avec l'oignon et la moitié de l'ail 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Remuez régulièrement pour que les légumes ne brûlent pas.
- Ajoutez les pois mange-tout et les épices du Moyen-Orient. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.



Servir

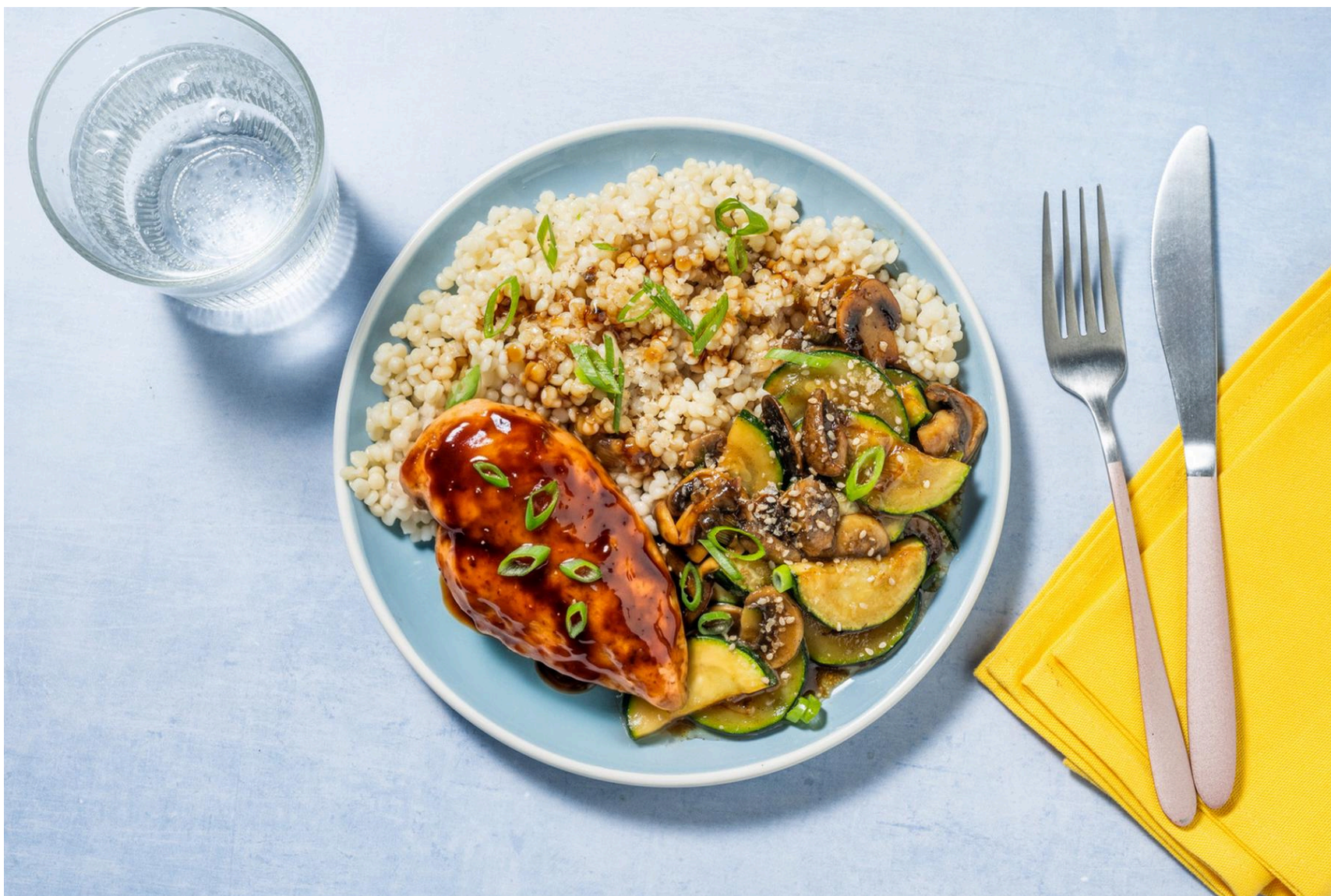
- Transférez le boulgour et les légumes dans un saladier.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les autres ingrédients préparés sur les assiettes.
- Arrosez éventuellement des jus de cuisson à votre convenance.



Poulet teriyaki, champignons & gomasio

couscous perlé, courgette et oignon nouveau

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Champignons



Filet de poulet



Couscous perlé



Gomasio



Courgette



Oignon nouveau



Pâte de citronnelle, gingembre et ail



Sauce teriyaki

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156 1/4	187 1/2
Pâte de citronnelle, gingembre et ail (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2748 / 657	583 / 139
Lipides total (g)	17,1 g	3,6 g
Dont saturés (g)	2,6	0,6
Glucides (g)	78,8	16,7
Dont sucres (g)	23,1	4,9
Fibres (g)	6,3	1,3
Protéines (g)	45,1	9,6
Sel (g)	2,86	0,61

Allergènes

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



Cuire le couscous perlé

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Égouttez et réservez.
- Coupez la courgette en demi-rondelles.
- Coupez les champignons en lamelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant la partie blanche de la verte.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons avec la courgette et la partie blanche de l'oignon nouveau 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Déglacez les légumes avec la sauce soja, puis incorporez-y le reste d'ail et de pâte à la citronnelle. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Ajoutez la sauce teriyaki, la cassonade et la moitié de l'ail et de la pâte à la citronnelle. Faites cuire 1 minute (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez plus de sauce, ajoutez 1 filet d'eau à la poêle.



Servir

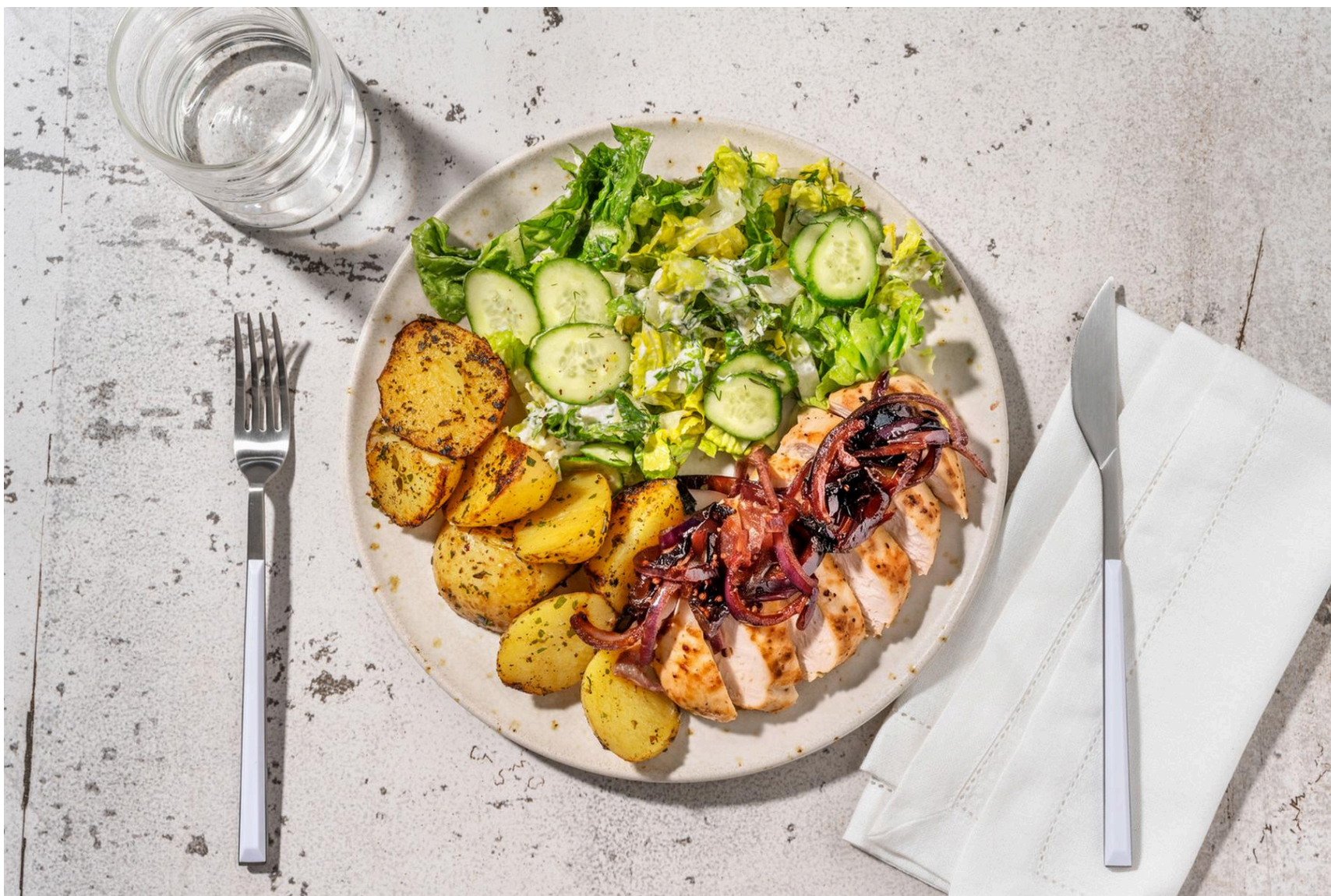
- Servez le couscous perlé sur les assiettes et les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez la sauce sur le couscous perlé.
- Garnissez du gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau.



Filet de poulet & sauce douce à l'oignon

pommes de terre et salade de concombre

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Pomme de terre



Oignon rouge



Little gem



Mini-concombre



Aneth, menthe et persil plat frais



Épices italiennes



Graines de moutarde jaune

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2854 /682	473 /113
Lipides total (g)	38,3 g	6,3 g
Dont saturés (g)	15,5	2,6
Glucides (g)	52,3	8,7
Dont sucres (g)	11,6	1,9
Fibres (g)	8,4	1,4
Protéines (g)	34,1	5,6
Sel (g)	1,29	0,21

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Mettez-les dans une sauteuse. Immergez-les dans de l'eau, puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition, à couvert.
- Prélevez 40 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les dans la sauteuse jusqu'à l'étape 5.



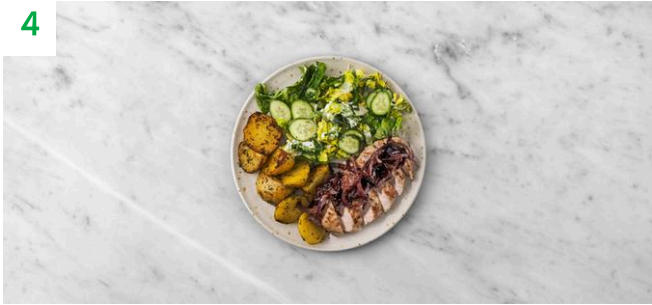
Préparer la sauce

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire poulet avec l'oignon 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et le liquide de cuisson réservé. Mélangez bien et faites cuire 1 minute. Éteignez le feu, puis incorporez-y les graines de moutarde.



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre.
- Coupez le concombre en fines rondelles et la salade en petits morceaux.
- Ciselez finement les fines herbes fraîches. Réservez le tout jusqu'à l'étape 5.



Servir

- Ajoutez 1 noix de beurre et les épices italiennes aux pommes de terre, puis faites-les cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez.
- Juste avant de servir, ajoutez le concombre, la salade et les herbes fraîches au saladier, puis mélangez-les bien avec la vinaigrette.
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et les autres ingrédients préparés à côté.



Empanadas maison au bœuf

cheddar et salade assaisonnée au persil et citron vert

Durée de préparation: 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Épices mexicaines



Passata



Tomates prunes



Mini-concombre



Citron vert



Persil plat frais



Cheddar râpé



Pâte feuilletée



Bœuf haché assaisonné

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	12/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomates prunes (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Pâte feuilletée* (roll(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Boeuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	4106 /981	681 /163
Lipides total(g)	60,1 g	10 g
Dont saturés(g)	29,4	4,9
Glucides (g)	74,3	12,3
Dont sucres (g)	15,8	2,6
Fibres (g)	10,9	1,8
Protéines (g)	33,8	5,6
Sel (g)	2,73	0,45

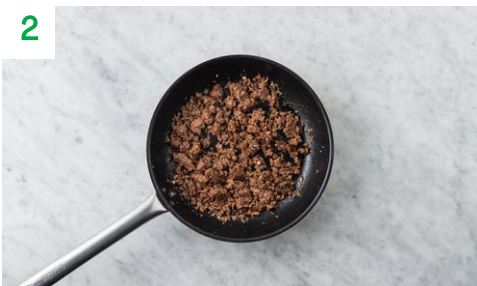
Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Taillez le poivron pointu en petits dés.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le haché 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et faites cuire environ 1 minute, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent.
- Baissez le feu, ajoutez le poivron pointu et poursuivez la cuisson 6 minutes.



Préparer la farce

- Ajoutez la passata. Couvrez et laissez mijoter 8 minutes à feu doux. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle et laissez réduire la farce 2 minutes de plus.
- Salez et poivrez à votre goût. Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, taillez la tomate et le concombre en dés.
- Ciselez finement le persil. Pressez le citron vert.
- Dans un saladier, mélangez le jus de citron vert avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y la tomate, le concombre et le persil.



Préparer les empanadas

- Incorporez le fromage à la farce.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis coupez-la en 3 carrés par personne (voir conseil).
- Déposez 2 cs de farce sur chaque carré, puis repliez pour former un triangle.
- Soudez délicatement les bords avec une fourchette.

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte un peu plus et la rendre plus fine.



Servir

- Enfournez les empanadas 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servez-les avec la salade.



Casarecce « alla ragù bianco »

poulet haché, champignons et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Courgette



Champignons



Oignon rouge



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Gouda râpé



Crème liquide



Épices italiennes



Casarecce

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3189 /762	609 /145
Lipides total(g)	31,4 g	6 g
Dont saturés(g)	12,2	2,3
Glucides (g)	74,6	14,2
Dont sucres (g)	9,1	1,7
Fibres (g)	7,9	1,5
Protéines (g)	41,3	7,9
Sel (g)	1,79	0,34

Allergènes

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



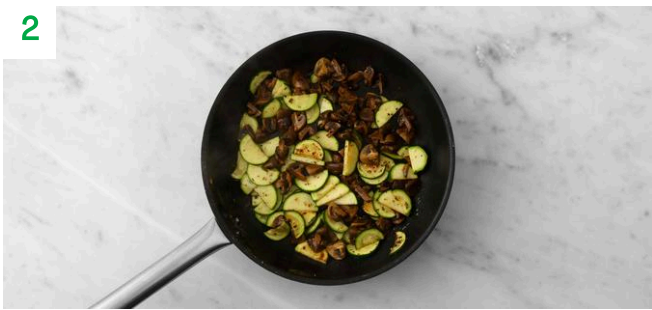
Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon, coupez les champignons en quarts.
- Détaillez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le bouillon, la crème et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien.
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes en remuant régulièrement.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez la courgette, les épices italiennes et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.
- Mélangez-y les légumes et 2/3 du fromage. Assaisonnez généreusement de poivre noir.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses,
- Garnissez du reste de fromage.



Orzotto à la tomate & boulettes façon kefta

légumes rôtis, sauce au yaourt et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Boulettes de bœuf haché
assaisonnées aux épices
kefta



Orzo au blé complet



Passata



Mélange d'épices du Moyen-
Orient



Courgette



Poivron



Gousse d'ail



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2978 /712	457 /109
Lipides total(g)	31,6 g	4,9 g
Dont saturés(g)	12,9	2
Glucides (g)	67,8	10,4
Dont sucres (g)	16,7	2,6
Fibres (g)	11	1,7
Protéines (g)	33,1	5,1
Sel (g)	2,25	0,35

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur et le poivron en gros morceaux.
- Transférez les deux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis parsemez des épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez. Mélangez bien. Enfournez 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Préparer la sauce au yaourt

- Faites cuire l'orzotto 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Ajoutez un peu d'eau si l'orzotto semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moitié des herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire les boulettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail avec l'orzo 1 minute à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon, la passata et les boulettes, puis couvrez.



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes. Disposez les légumes rôtis à côté.
- Arrosez de la sauce au yaourt.
- Garnissez du reste des herbes fraîches.



Crevettes, semoule & mayonnaise au citron

courgette et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Semoule complète



Crevettes



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Courgette



Tomate



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Mélange d'épices africaines



Citron



Mayonnaise au citron et poivre noir



Aneth, menthe et persil plat 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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50	100	150	200	250	300
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	750	875	1100
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	424 / 101
Lipides total (g)	42,9 g	5,5 g
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	66,7	8,5
Dont sucres (g)	17	2,2
Fibres (g)	18,2	2,3
Protéines (g)	28,2	3,6
Sel (g)	2,7	0,34

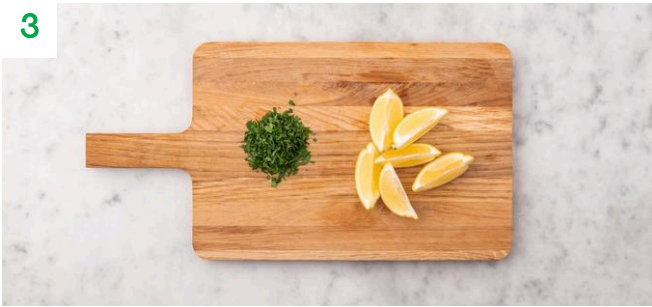
Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole. Retirez la casserole du feu et ajoutez la semoule au bouillon.
- Laissez la semoule gonfler 8 minutes à couvert. Ensuite, égrenez-la à l'aide d'une fourchette.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez la carotte et la courgette en demi-rondelles. Coupez la tomate en dés.



Apprêter la semoule

- Pendant ce temps, coupez le citron en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Ajoutez les épices du Moyen-Orient et le jus d'1 quartier de citron par personne à la semoule.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail, l'oignon et la carotte 2 minutes.
- Ajoutez la courgette et la tomate. Couvrez et faites cuire 6 à 8 minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices africaines 3 minutes.



Servir

- Mélangez la semoule avec les légumes.
- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses et arrosez des jus de cuisson s'il y en a.
- Garnissez des herbes fraîches et de la mayonnaise au citron.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.



Curry de pois chiches et patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Riz brun cuisson rapide



Patate douce



Pois chiches



Gousse d'ail



Oignon



Gingembre frais



Épinards



Cubes de tomate



Coriandre et menthe fraîches



Lait de coco



Chutney de mangue



Épices de curry jaune

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre frais* (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3851 /920	425 /102
Lipides total (g)	29,1 g	3,2 g
Dont saturés (g)	15,9	1,8
Glucides (g)	129,4	14,3
Dont sucres (g)	22,8	2,5
Fibres (g)	25	2,8
Protéines (g)	23,9	2,6
Sel (g)	1,87	0,21

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Servir le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.



Entrecôte & purée de carotte-lentilles

poivron pointu, olives et sauce citronnée aux herbes

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Entrecôte



Carotte



Lentilles rouges fendues



Oignon



Poivron



Poivron vert pointu



Aneth, menthe et persil plat frais



Citron



Olives de Kalamata



Graines de tournesol



Origan séché



Gousse d'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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Olives de Kalamata (g)	15	30	45	60	75	90
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

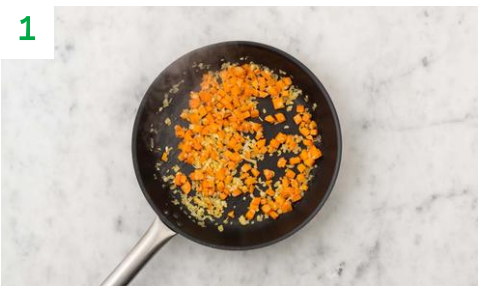
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3124 /747	396 /95
Lipides total(g)	38,2 g	4,8 g
Dont saturés(g)	9,2	1,2
Glucides (g)	51,6	6,5
Dont sucres (g)	24,2	3,1
Fibres (g)	20,3	2,6
Protéines (g)	44	5,6
Sel (g)	1,51	0,19

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Coupez la carotte en dés et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire la carotte, l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu vif.
- Faites-y cuire l'entrecôte avec les 2 types de poivrons 3 à 4 minutes de chaque côté (pour 120 g et 240 g) ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour 360 g ou 480 g). Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez l'entrecôte hors de la poêle sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.
- Ajoutez le miel aux poivrons et poursuivez la cuisson 1 minute.



Préparer la purée

- Ajoutez les lentilles et le bouillon. Couvrez, puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.
- Ajoutez l'origan, puis réduisez en purée homogène à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez au chaud à couvert et à feu doux jusqu'au service.



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez les olives en deux.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 6 quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez les herbes fraîches avec l'huile d'olive vierge extra et le jus d'1 quartier de citron par personne.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



Griller

- Pendant ce temps, coupez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Transférez-les dans un petit bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez.



Servir

- Servez la purée de carotte et lentilles sur les assiettes. Déposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez de sauce citronnée aux herbes.
- Garnissez des graines de tournesol et des olives.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.



Entrecôte & sauce au beurre à la sauge

pommes de terre au curry, courgette et carotte

Durée de préparation: 45 - 55 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Carotte



Courgette



Entrecôte



Curry en poudre

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauge fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2919 /698	445 /106
Lipides total(g)	38,2 g	5,8 g
Dont saturés(g)	14,6	2,2
Glucides (g)	56,9	8,7
Dont sucres (g)	15,4	2,3
Fibres (g)	10,8	1,6
Protéines (g)	34,6	5,3
Sel (g)	0,34	0,05

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir Conseil).
- Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez la viande du réfrigérateur 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner.



Préparer le beurre à la sauge

- Pendant ce temps, ciselez finement la sauge.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre, la sauge et le reste d'ail à la fourchette.



Préparer les pommes de terre

- Épluchez les pommes de terre ou lavez-les bien puis coupez-les en quartiers.
- Dans un grand bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, le curry, du sel et du poivre.
- Disposez les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 15 minutes.



Cuire l'entrecôte

- Faites fondre le beurre à la sauge dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire l'entrecôte 3 à 4 minutes de chaque côté (pour un poids de 120 g ou 240 g), ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour un poids de 360 g ou 480 g).
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez l'entrecôte hors de la poêle sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.



Rôtir les légumes

- Coupez la carotte et la courgette en bâtonnets, puis mettez-les dans un bol avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Écrasez ou émincez l'ail et ajoutez-en la moitié au bol.
- Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Disposez les légumes à côté des pommes de terre sur la plaque de cuisson et enfournez le tout à nouveau 20 à 25 minutes.



Servir

- Servez les pommes de terre sur des assiettes accompagnées du reste des ingrédients.
- Arrosez du beurre à la sauge restant.



Cabillaud & sauce crémeuse à la ciboulette

grenailles poêlées et carottes rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Filet de cabillaud



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Grenailles



Carotte



Carotte jaune

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	200	3	400	203	600
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3021 /722	418 /100
Lipides total(g)	40 g	5,5 g
Dont saturés(g)	22,4	3,1
Glucides (g)	59,2	8,2
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	15,1	2,1
Protéines (g)	26,7	3,7
Sel (g)	0,51	0,07

Allergènes

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

1



Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les carottes en deux dans la longueur, ou en quatre pour les plus grosses.
- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfournerez-les 20 à 25 minutes.

Le saviez-vous ? La carotte de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au bon fonctionnement du système nerveux.

3



Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Frottez le poisson de sel et de poivre, puis faites-le cuire dans la poêle 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le hors de la poêle.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et dorer la farine 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elle libère son parfum.

2



Poêler les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en 2. Ciselez la ciboulette.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.

4



Servir

- Ajoutez-y la crème et le bouillon. Poivrez à votre goût. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène.
- Laissez-la réduire 3 à 5 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la ciboulette et le poisson.
- Servez les grenailles et les carottes avec le poisson en sauce crémeuse à la ciboulette.



Salade de pâtes au poulet & avocat

fusilli complets et fromage à la grecque

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Fusilli complètes



Radicchio et laitue iceberg



Fromage à la grecque



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Avocat



Mini-tomates roma

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Radichio et laitue iceberg* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	180	250	305	375
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Moutarde (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3692 / 882	719 / 172
Lipides total (g)	44,5 g	8,7 g
Dont saturés (g)	13,9	2,7
Glucides (g)	68,7	13,4
Dont sucres (g)	13,8	2,7
Fibres (g)	12,7	2,5
Protéines (g)	46,4	9
Sel (g)	2,12	0,41

Allergènes

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



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Ensuite, égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, les tomates et les pâtes au saladier, puis mélangez bien.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Coupez la tomate en deux. Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez le poulet en tranches.



Servir

- Servez la salade sur les assiettes.
- Disposez-y l'avocat et le poulet.
- Émiettez-y le fromage à la grecque pour apprêter.



Wraps au poisson croustillant & ketchup à la mangue

slaw et fromage à la grecque

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Oignon



Burger de poisson pané



Ketchup à la mangue



Chou rouge, blanc et carotte



Tortillas



Little gem



Épices pour BBQ



Fromage à la grecque



Graines de moutarde jaune



Poivron rouge pointu

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ketchup à la mangue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4146 / 991	643 / 154
Lipides total (g)	52,4 g	8,1 g
Dont saturés (g)	10,8	1,7
Glucides (g)	92,7	14,4
Dont sucres (g)	23,6	3,7
Fibres (g)	12,8	2
Protéines (g)	33,2	5,1
Sel (g)	3	0,47

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire/dorer le burger de poisson 3 minutes de chaque côté.
- Lorsqu'il est cuit, retirez-le de la poêle et découpez-le en lanières.



Préparer la salade de chou

- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec le sucre, le vinaigre de vin blanc, les graines de moutarde et la moitié de la mayonnaise (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le fromage dans un petit bol.

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



Réchauffer les tortillas

- Dans une autre poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu avec les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la salade.



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le ketchup de mangue avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le reste de mayonnaise. Goûtez et ajoutez de la sauce rouge épicée (de type harissa) si vous le souhaitez.
- Servez les tortillas sur les assiettes et les garnitures séparément à table.
- Laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Arrosez de sauce à la mangue pour apprêter.



Nouilles au haché végétal hoisin, cacahuètes & citron vert

poivron, épinards et miso

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Miso blanc



Hachis végétal



Purée de gingembre



Poivron



Sauce hoisin



Cacahuètes salées



Épinards



Nouilles aux œufs



Carotte jaune



Citron vert

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miso blanc (g)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Hachis végétal* (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte jaune* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

A ajouter vous-même

Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	À Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2575 / 616	530 / 127
Lipides total (g)	18,9 g	3,9 g
Dont saturés (g)	1,8	0,4
Glucides (g)	74,9	15,4
Dont sucres (g)	14,8	3
Fibres (g)	14,6	3
Protéines (g)	32,1	6,6
Sel (g)	3,68	0,76

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes *al dente*.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Égouttez à nouveau.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en fins bâtonnets (en julienne).
- Coupez le poivron en fines lanières et le citron vert en 4.



Apprêter

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles au wok/sauteuse ainsi que la purée de gingembre, la sauce hoisin, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le liquide de cuisson réservé.
- Assaisonnez de sauce soja et/ou de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, puis mélangez bien.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 3 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron et la carotte, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif. Déglacez avec le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez les épinards par poignées et poursuivez la cuisson 1 minute.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des grands bols.
- Garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.



Burger au poulet à la thaïlandaise & slaw au gingembre acidulé

pain à la carotte, grenailles et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Oignon rouge



Little gem



Coriandre et menthe fraîches



Chou rouge, blanc et carotte



Citron vert



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Demi-grenailles avec peau précuites



Petit pain à la carotte



Escalope panée croustillante 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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

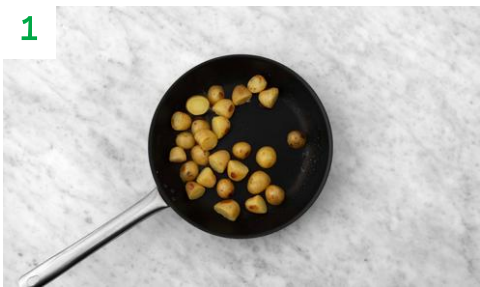
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3670 /877	580 /139
Lipides total(g)	42,7 g	6,7 g
Dont saturés(g)	6	0,9
Glucides (g)	89,4	14,1
Dont sucres (g)	16,9	2,7
Fibres (g)	14,3	2,3
Protéines (g)	30,6	4,8
Sel (g)	3,12	0,49

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 minutes.



Préparer la salade

- Ajoutez la mayonnaise, la sauce soja, l'ail, la purée de gingembre et les herbes fraîches au saladier.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez-y le mélange de chou et carotte avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



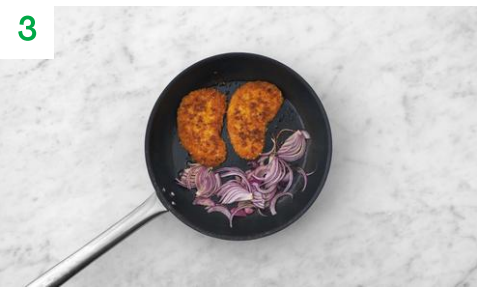
Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y la moitié de l'oignon, salez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, enfournez le petit pain à la carotte 4 à 6 minutes.



Assembler

- Si vous le souhaitez, étalez un peu de mayonnaise sur le petit pain à la carotte.
- Disposez-y les feuilles de little gem réservées, l'escalope de poulet, l'oignon poêlé et un peu de salade de chou et carotte.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire l'escalope de poulet avec le reste d'oignon 5 minutes en la retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en 4.
- Réservez 2 feuilles de little gem par personne, puis émincez le reste.



Servir

- Ajoutez les grenailles et la little gem émincée au saladier.
- Mélangez bien.
- Servez le burger sur des assiettes et accompagnez-le de la salade.



Merlu en sauce au curry jaune & lait de coco

riz brun, brocoli et sauce vietnamienne

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Filet de merlu



Lait de coco



Riz brun cuisson rapide



Brocoli



Pâte de curry jaune



Sauce de poisson



Oignon



Citron vert



Sauce vietnamienne



Piment rouge



Oignons frits

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	180	360	720	720	1080	1080
Pâte de curry jaune* (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3608 / 862	585 / 140
Lipides total (g)	45,7 g	7,4 g
Dont saturés (g)	22,9	3,7
Glucides (g)	78,9	12,8
Dont sucres (g)	10,8	1,8
Fibres (g)	12	1,9
Protéines (g)	31,4	5,1
Sel (g)	5,02	0,81

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 2 casseroles.
- Faites cuire le riz dans l'une 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli dans l'autre casserole 5 à 6 minutes. Égouttez-le. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



Préparer la sauce au curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Réservez un peu de piment rouge pour la garniture plus tard. Faites cuire le reste dans la poêle avec la pâte de curry 1 minute.
- Ajoutez le lait de coco, puis portez à ébullition et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre convenance.).



Cuire le poisson

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poisson, peau vers le bas, 3 minutes.
- Retournez le poisson et poursuivez la cuisson 3 minutes. Réservez hors de la poêle.
- Épépinez et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Ajoutez la sauce vietnamienne au brocoli.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Accompagnez des quartiers de citron vert. Garnissez des oignons croustillants et du piment rouge réservé.



Cuisiné en 5 min. : Nouilles au haché végé « char siu »

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min.



Pâte char siu



Nouilles aux œufs



Hachis végé



Spaghetti de courgette



Bâtonnets de poivron



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte char siu (g)	40	75	115	150	190	225
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
Hachis végété (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti de courgette* (g)	100	200	300	400	500	600
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2416 /577	660 /158
Lipides total(g)	16,8 g	4,6 g
Dont saturés(g)	1,6	0,4
Glucides (g)	73,8	20,2
Dont sucres (g)	17,5	4,8
Fibres (g)	10,2	2,8
Protéines (g)	28,3	7,7
Sel (g)	3,01	0,82

Allergènes

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



Préparer

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les nouilles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes.



Apprêter

- Pendant ce temps, hâchez grossièrement la coriandre.



Cuire les nouilles

- Ajoutez les lanières de poivron, les spaghetti de courgette, la pâte char siu et la sauce soja. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, versez l'eau bouillante dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 3 minutes.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les à la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les nouilles dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.



Recette culte : spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti complets



Guanciale

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	4022 /961	737 /176
Lipides total(g)	50,5 g	9,3 g
Dont saturés(g)	22,6	4,1
Glucides (g)	74,9	13,7
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	13,5	2,5
Protéines (g)	45,3	8,3
Sel (g)	3,37	0,62

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les spaghetti et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.



Servir

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



Curry aux œufs parfumé, pain plat complet & noix de cajou

sauce à la noix de coco, coriandre et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon



Pomme de terre



Garam masala



Épices de curry jaune



Tomate



Lait de coco



Œuf



Épinards



Pain libanais complet



Coriandre fraîche



Noix de cajou grillées

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Garam masala (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pièce(s))	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3680 /880	439 /105
Lipides total(g)	42,6 g	5,1 g
Dont saturés(g)	19,7	2,3
Glucides (g)	84,4	10,1
Dont sucres (g)	11	1,3
Fibres (g)	17,2	2,1
Protéines (g)	36,5	4,4
Sel (g)	1,92	0,23

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C et préparez le bouillon.
- Portez à ébullition un bon volume d'eau dans une casserole pour les œufs. Coupez les pommes de terre et les tomates en dés.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les pommes de terre, l'ail et l'oignon 3 minutes, à couvert.



Apprêter

- Écalez les œufs, puis ajoutez-les au curry et laissez mijoter 2 minutes de plus.
- Incorporez les épinards au curry en les laissant réduire.
- Réchauffez le pain plat au four 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Pendant ce temps, hâchez grossièrement la coriandre.



Préparer le curry

- Ajoutez les deux mélanges d'épices et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le bouillon, puis ajoutez la tomate et le lait de coco.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 8 minutes (voir Conseil).
- Pendant ce temps, faites cuire les œufs 6 à 8 minutes dans la casserole, puis rincez-les à l'eau froide et réservez-les.

Conseil : rajoutez 1 filet d'eau ou de bouillon si la consistance vous semble trop sèche.



Servir

- Servez le curry dans des assiettes creuses et accompagnez-le du pain plat.
- Garnissez de la coriandre et des noix de cajou.



Bowl de poulet pané au panko & mayo soja-miel

riz brun, fèves de soja, brocoli et gomasio

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Haut de cuisse de poulet



Riz brun cuisson rapide



Brocoli



Fèves de soja



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3815 /912	826 /197
Lipides total(g)	49,2 g	10,6 g
Dont saturés(g)	6,8	1,5
Glucides (g)	77,9	16,9
Dont sucres (g)	5,2	1,1
Fibres (g)	9,8	2,1
Protéines (g)	36,1	7,8
Sel (g)	2,09	0,45

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Pour le riz et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire brièvement le brocoli 5 minutes dans l'une des 2 casseroles. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



Préparer le poulet

- Coupez le poulet en lanières de 2 à 3 cm.
- Enrobez-les avec la mayonnaise réservée, puis avec le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le poulet 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.



Cuire le riz

- Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Réservez 1/2 cs de mayonnaise par personne pour l'étape suivante. Transférez le reste dans un petit bol.
- Ajoutez-y la sauce soja et le miel, puis mélangez bien.
- Dans une assiette, mélangez le panko avec les épices du Moyen-Orient.



Servir

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et frire le brocoli 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les fèves de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez de gomasio.



Pizza à la bolognaise végété, mozzarella di bufala & basilic

pain plat libanais et poivron

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon



Hachis végété



Épices italiennes



Passata



Mozzarella au lait de bufflonne



Pain plat libanais



Gouda râpé



Basilic frais



Poivron

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
Épices italiennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3165 /756	578 /138
Lipides total(g)	28,2 g	5,1 g
Dont saturés(g)	13,6	2,5
Glucides (g)	81,9	15
Dont sucres (g)	16,6	3
Fibres (g)	12,5	2,3
Protéines (g)	37,8	6,9
Sel (g)	2,09	0,38

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites revenir l'oignon avec l'ail et les épices italiennes 2 à 3 minutes.



Préparer la pizza

- Disposez les pains plats sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate et dispersez-y le haché végété, le poivron, la mozzarella et le gouda.
- Enfourez les pizzas 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic en lanières.



Préparer la sauce

- Déglacez avec la passata, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Salez et poivrez à votre goût. Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Déchirez la mozzarella en gros morceaux.

Conseil : Si vous souhaitez un peu plus de sauce, doublez la quantité d'eau indiquée.



Servir

- Servez les pizzas sur pain plat sur les assiettes.
- Garnissez de basilic et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.



Fusilli complets & boulettes de viande aux épices kefta

mozzarella, crème de basilic & courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Boulettes de bœuf haché
assaisonnées aux épices
kefta



Fusilli complets



Passata



Gousse d'ail



Courgette



Mozzarella râpée



Mélange d'épices siciliennes



Poivron rouge pointu



Crème de basilic



Tomate

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crème de basilic (ml)	8	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3567 /852	606 /145
Lipides total(g)	40,5 g	6,9 g
Dont saturés(g)	13,1	2,2
Glucides (g)	74,4	12,6
Dont sucres (g)	16,1	2,7
Fibres (g)	12,9	2,2
Protéines (g)	40,4	6,9
Sel (g)	2,39	0,41

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.
- Disposez-les séparément sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût. Enfouez 15 à 20 minutes.



Préparer la sauce

- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Ajoutez l'ail et la tomate, puis faites cuire 1 minute supplémentaire.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les épices siciliennes et la passata.
- Couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.



Cuire les boulettes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.



Servir

- Ajoutez les pâtes et les légumes à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de mozzarella.
- Arrosez de crème de basilic.



Crevettes, boulgour & herbes fraîches

pois mange-tout et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Bulgour



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette, basilic et persil plat frais



Pois mange-tout



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Crevettes



Poivron

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

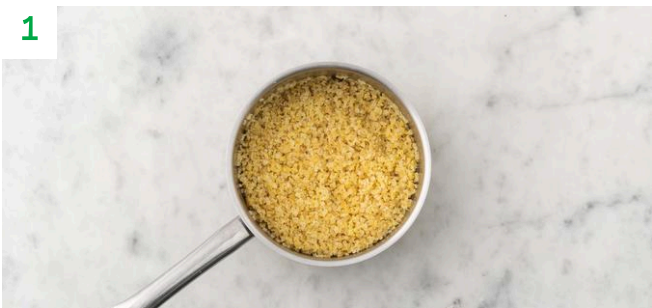
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2436 /582	397 /95
Lipides total(g)	20,8 g	3,4 g
Dont saturés(g)	3,5	0,6
Glucides (g)	76,1	12,4
Dont sucres (g)	13,8	2,3
Fibres (g)	14,1	2,3
Protéines (g)	26,1	4,3
Sel (g)	1,57	0,26

Allergènes

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



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole. Faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes à ébullition et à couvert en remuant régulièrement.
- Coupez le poivron en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez éventuellement les pois mange-tout.
- Ciselez finement et séparément les herbes fraîches.



Cuire les crevettes

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le basilic, le persil et le reste d'ail.
- Salez et poivrez généreusement, puis ajoutez-y les crevettes. Mélangez bien.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec leur marinade 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire le poivron avec l'oignon et la moitié de l'ail 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Remuez régulièrement pour que les légumes ne brûlent pas.
- Ajoutez les pois mange-tout et les épices du Moyen-Orient. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.



Servir

- Transférez le boulgour et les légumes dans un saladier.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les autres ingrédients préparés sur les assiettes.
- Arrosez éventuellement des jus de cuisson à votre convenance.



Burger végété façon bœuf & sauce douce à l'oignon

pommes de terre et salade de concombre

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Le Burger du Boucher
Végétarien®



Pomme de terre



Oignon rouge



Little gem



Mini-concombre



Aneth, menthe et persil plat
frais



Épices italiennes



Graines de moutarde jaune

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Le Burger du Boucher Végétarien** (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2914 /696	517 /123
Lipides total(g)	44,8 g	7,9 g
Dont saturés(g)	17	3
Glucides (g)	55,2	9,8
Dont sucres (g)	12	2,1
Fibres (g)	13,1	2,3
Protéines (g)	16,4	2,9
Sel (g)	1,36	0,24

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Mettez-les dans une sauteuse. Immergez-les dans de l'eau, puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition, à couvert.
- Prélevez 40 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les dans la sauteuse jusqu'à l'étape 5.



Préparer la sauce

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le burger avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et le liquide de cuisson réservé. Mélangez bien et faites cuire 1 minute. Éteignez le feu, puis incorporez-y les graines de moutarde.



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre.
- Coupez le concombre en fines rondelles et la salade en petits morceaux.
- Ciselez finement les fines herbes fraîches. Réservez le tout jusqu'à l'étape 5.



Servir

- Ajoutez 1 noix de beurre et les épices italiennes aux pommes de terre, puis faites-les cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez.
- Juste avant de servir, ajoutez le concombre, la salade et les herbes fraîches au saladier, puis mélangez-les bien avec la vinaigrette.
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et les autres ingrédients préparés à côté.



Casarecce « alla ragù bianco »

haché végé, champignons et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Courgette



Champignons



Oignon rouge



Hachis végé



Gouda râpé



Crème liquide



Épices italiennes



Casarecce

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2969 /710	595 /142
Lipides total(g)	27,4 g	5,5 g
Dont saturés(g)	10,2	2
Glucides (g)	74,6	14,9
Dont sucres (g)	9	1,8
Fibres (g)	11,2	2,2
Protéines (g)	35,2	7,1
Sel (g)	1,43	0,29

Allergènes

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



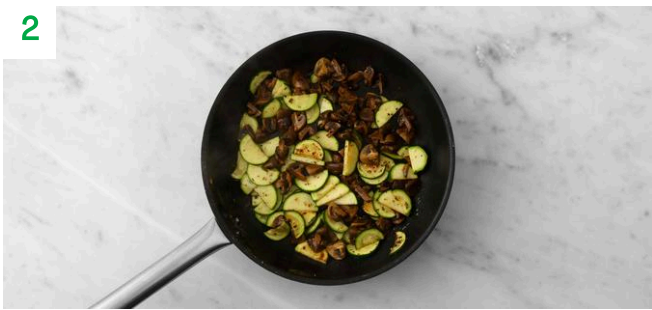
Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon, coupez les champignons en quarts.
- Détaillez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché végété et faites-le cuire 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, la crème et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien.
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes en remuant régulièrement.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez la courgette, les épices italiennes et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.
- Mélangez-y les légumes et 2/3 du fromage. Assaisonnez généreusement de poivre noir.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses,
- Garnissez du reste de fromage.



Entrecôte & sauce crémeuse à la ciboulette

grenailles poêlées et carottes rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Entrecôte



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Grenailles



Carotte



Carotte jaune

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel (À votre goût)	À Votre Goût					
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3241 / 775	436 / 104
Lipides total (g)	41,9 g	5,6 g
Dont saturés (g)	23,2	3,1
Glucides (g)	59,2	8
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	15,1	2
Protéines (g)	36,2	4,9
Sel (g)	0,56	0,08

Allergènes

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

1



Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Coupez les carottes en deux dans la longueur, ou en quatre pour les plus grosses.
- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfouissez-les 20 à 25 minutes.

3



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'entrecôte 3 à 4 minutes de chaque côté (pour 120 g ou 240 g), ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour 360 g ou 480 g).
- Réservez-la hors de la poêle.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et dorez la farine 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elle libère son parfum.

2



Poêler les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en 2. Ciselez la ciboulette.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.

4



Servir

- Ajoutez-y la crème et le bouillon. Poivrez à votre goût. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène.
- Laissez-la réduire 3 à 5 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la ciboulette et l'entrecôte.
- Servez les grenailles et les carottes avec l'entrecôte en sauce crémeuse à la ciboulette.



Salade de pâtes au saumon fumé & avocat

fromage à la grecque et vinaigrette miel-moutarde

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Penne



Radicchio et laitue iceberg



Fromage à la grecque



Miettes de saumon fumé à chaud



Avocat



Mini-tomates roma

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio et laitue iceberg* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Avocat (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	180	250	305	375
A ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3817 /912	815 /195
Lipides total(g)	49,8 g	10,6 g
Dont saturés(g)	14,8	3,2
Glucides (g)	77	16,4
Dont sucres (g)	13,8	2,9
Fibres (g)	7,5	1,6
Protéines (g)	36,5	7,8
Sel (g)	2,08	0,44

Allergènes

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



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Ensuite, égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, les tomates et les pâtes au saladier, puis mélangez bien.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 à 4 minutes.
- Coupez les tomates en deux.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches.



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Émiettez-y le fromage à la grecque pour apprêter.



Wraps au poulet croustillant & ketchup à la mangue

tortillas au blé complet, slaw et fromage à la grecque

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Oignon



Escalope panée crouillante de poulet Oranjevoen



Ketchup à la mangue



Chou rouge, blanc et carotte



Tortilla au blé complet



Little gem



Épices pour BBQ



Fromage à la grecque



Graines de moutarde jaune



Poivron rouge pointu

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ketchup à la mangue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3993 /954	639 /153
Lipides total(g)	50,2 g	8 g
Dont saturés(g)	10,2	1,6
Glucides (g)	82,4	13,2
Dont sucres (g)	22,9	3,7
Fibres (g)	15,9	2,5
Protéines (g)	35,3	5,6
Sel (g)	3,22	0,52

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Lorsque l'escalope est cuite, retirez-la de la poêle et découpez-la en lanières.



Préparer la salade de chou

- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec le sucre, le vinaigre de vin blanc, les graines de moutarde et la moitié de la mayonnaise (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le fromage dans un petit bol.

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



Réchauffer les tortillas

- Dans une autre poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu avec les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la salade.



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le ketchup de mangue avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le reste de mayonnaise. Goûtez et ajoutez de la sauce rouge épicée (de type harissa) si vous le souhaitez.
- Servez les tortillas sur les assiettes et les garnitures séparément à table.
- Laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Arrosez de sauce à la mangue pour apprêter.



Nouilles au poulet hoisin, cacahuètes & citron vert

poivron, épinards et miso

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Miso blanc



Poulet haché épicé à l'orientale



Purée de gingembre



Poivron



Sauce hoisin



Cacahuètes salées



Épinards



Nouilles aux œufs



Carotte jaune



Citron vert

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.

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miso blanc (g)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte jaune* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2808 /671	550 /131
Lipides total(g)	23 g	4,5 g
Dont saturés(g)	3,8	0,7
Glucides (g)	75,4	14,8
Dont sucres (g)	15,7	3,1
Fibres (g)	11,4	2,2
Protéines (g)	38,2	7,5
Sel (g)	3,91	0,77

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes *al dente*.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Égouttez à nouveau.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en fins bâtonnets (en julienne).
- Coupez le poivron en fines lanières et le citron vert en 4.



Apprêter

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles au wok/sauteuse ainsi que la purée de gingembre, la sauce hoisin, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le liquide de cuisson réservé.
- Assaisonnez de sauce soja et/ou de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, puis mélangez bien.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le poivron et la carotte, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif. Déglacez avec le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez les épinards par poignées et poursuivez la cuisson 1 minute.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des grands bols.
- Garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.