Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poireau, champignons et épices mexicaines

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Gousse d'ail

Poireau

Champignons

Spaghetti complets

Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole

Épices mexicaines

Cubes de tomate à l'ail et oignon

Fromage frais aux fines herbes

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

Un seul brin de spaghetti est appelé *spaghetto*, qui signifie « fil fin » en italien !

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	20	40	60	75	100	115
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	573 /137
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	17,7	3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez finement le poireau.
- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes « al dente » à couvert. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les boulettes de viande avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) uniformément 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, les champignons, le poireau et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3

Préparer la sauce

- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le liquide de cuisson réservé, puis portez à ébullition.
- Ajoutez-y les spaghetti et le fromage frais puis faites cuire 1 à 2 minutes à feux moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Servez les pâtes aux boulettes de viande dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

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

Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Oignon rouge

Tomate

Mini-concombre

Boulgour

Persil plat et menthe frais

Amandes effilées

Avocat

Fromage à la grecque

Cranberries séchés

Piment rouge

Poivron

Graines de coriandre moulues

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

Le boulgur est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

Détachez-moi !

+ Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	382 /91
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,9	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2

Cuire le boulgour

- Faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

3

Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

4

Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

5

Préparer la salade

- Ajoutez le boulgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.*

6

Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

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

Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.

- Semoule complète
- Gousse d'ail
- Oignon
- Aubergine
- Concentré de tomate
- Tomates cerises rouges
- Mélange d'épices africaines
- Sauce tahini
- Persil plat et menthe frais
- Fromage à la grecque
- Amandes grillées et salées
- Mélange d'épices du Moyen-Orient

Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:
« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	479 /114
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,9	2,9
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1

Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en quarts dans la longueur. Badigeonnez-les de l'huile épicée puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2

Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filets d'huile d'olive.
- Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfournez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

3

Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

4

Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

5

Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule puis salez et poivrez à votre goût.

6

Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et amandes.

Bon appétit !

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

Mijoté de poisson au lait de coco

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

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Riz long grain

Gousse d'ail

Oignon rouge

Carotte

Poivron rouge pointu

Cubes de tomate

Épices mexicaines

Lait de coco

Coriandre fraîche

Filet de pangasius

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

Cette recette s'inspire de la *moqueca* brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat traditionnel en terre cuite.

Filet de pangasius

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	515 /123
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	24,5	3,5
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	19,6	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu et la carotte en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2

Préparer le mijoté

- Faites fondre 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et revenir l'ail, l'oignon et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron pointu, le lait de coco et les cubes de tomate.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

3

Cuire le riz

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au mijoté et pochez-le 2 à 3 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

Conseil : *Si vous aimez manger plus relevé et avez de la sauce rouge piquante (de type harissa), ajoutez-en un peu à votre goût.*

4

Servir

- Servez le riz avec le mijoté de poisson dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez de coriandre fraîche.

Bon appétit !

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

Boulettes végé en sauce BBQ et grenailles

mayonnaise à l'orange, légumes rôtis et épices surinamiennes

Famille Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.

Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien®

Pomme

Grenailles

Carotte

Épices surinamiennes

Oignon rouge

Orange

Persil plat frais

Sauce BBQ

Poivron

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

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le poivron n'est pas un légume mais bien un fruit ! Sa saveur est douce car il ne contient pas de capsaïcine, l'élément piquant que l'on trouve dans la plupart des piments.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce BBQ (g)	15	25	40	50	65	75
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	469 /112
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,3	0,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	30,5	4,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Coupez la carotte en bâtonnets de 5 cm de long.
- Transférez les grenailles et la carotte dans le grand bol et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive et la moitié des épices surinamiennes.

2

Préparer les garnitures

- Dispersez les grenailles et la carotte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 minutes.
- Pendant ce temps, pressez l'orange.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste d'épices surinamiennes et 1,5 cs de jus d'orange par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez grossièrement le persil.

3

Rôtir les légumes

- Émincez l'oignon en rondelles et le poivron en lanières.
- Lavez la pomme ou épluchez-la. Retirez-en le trognon puis coupez-la en quartiers.
- Ajoutez les 3 au bol utilisé à l'étape 1, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Transférez-les sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remuez à mi-cuisson.

4

Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 4 à 5 minutes. Ajoutez-y la sauce BBQ et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez les grenailles, les légumes et la pomme sur les assiettes.
- Déposez-y les boulettes puis arrosez de la mayonnaise à l'orange.
- Garnissez du persil pour apprêter.

Bon appétit !

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

Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Aubergine

Tomate

Gousse d'ail

Passata

Gouda vieux râpé

Casarecce

Basilic frais

Mélange d'épices siciliennes

Courgette

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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !

Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

2

Préparer la sauce

- Coupez la tomate en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3

Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

4

Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry de tofu piquant au beurre en sauce crémeuse au lait de coco

riz, poivron et coriandre

Végétal

Durée de préparation : 30 - 40 min.

- Oignon
- Coriandre fraîche
- Garam masala
- Riz long grain
- Gousse d'ail
- Tomate
- Purée de gingembre
- Poivron
- Curry en poudre
- Lait de coco
- Tofu
- Graines de tournesol
- Concentré de tomate
- Citronnelle fraîche

Le coup de cœur de Sarah

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« Ce curry crémeux au beurre et tofu prouve qu'un plat végétarien n'a pas besoin d'être compliqué ! Dans la cuisine indienne, les épices sont souvent brièvement revenues dans une matière grasse (huile, beurre), afin d'y libérer leurs arômes. Ils se diffusent ainsi dans le plat et font de chaque bouchée une explosion de saveur. »

+ Pain naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, assiette, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502 /837	544 /130
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	23,7	3,7
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	16,2	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières et la tomate en dés.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol. Réservez-les hors de la poêle.

2

Faire revenir les aromates

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poivron et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, la purée de gingembre, le concentré de tomate, les dés de tomate, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et le curry en poudre.
- Mélangez bien et faites cuire 2 à 3 minutes.

3

Préparer la sauce

- Déglacez avec le bouillon et le lait de coco. Mélangez bien.
- Talez la citronnelle en 3 endroits et ajoutez-la à la sauteuse.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert.
- Goûtez et ajoutez une pointe de sucre et/ou de vinaigre si nécessaire.

4

Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, ou plus si nécessaire. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, ciselez la coriandre.
- Transférez la fécule de maïs dans l'assiette et ajoutez-y du sel et du poivre.

5

Cuire le tofu

- Pressez l'excédant de liquide hors du tofu en l'enroulant dans de l'essuie-tout, puis coupez-le en dés.
- Passez le tofu dans la fécule de maïs pour l'en enrober complètement.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire le tofu 3 à 4 minutes. Réservez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Ajoutez le tofu ainsi qu'1 noix de beurre à la sauteuse, puis assaisonnez de sel et de poivre.

6

Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre et des graines de tournesol.

Bon appétit !

+ Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Mini-tortilla

Haricots noirs

Chou rouge râpé

Maïs conserve

Avocat

Épices mexicaines

Gouda râpé

Oignon nouveau

Coriandre fraîche

Poivron rouge pointu

Citron vert

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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.

Haché de poulet et dinde

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, râpe fine, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3782 /904	673 /161
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	10,6	1,9
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Coupez le poivron pointu en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir la partie blanche de l'oignon nouveau et le poivron pointu 2 à 3 minutes.

2

Garnir les tostadas

- Ajoutez-y les haricots noirs et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Égouttez le maïs.
- Déposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les tortillas de haricots noirs. Dispersez-y le fromage râpé. Enfournez les tortillas 5 à 8 minutes.

3

Préparer la salsa

- Prélevez le zeste du citron vert et coupez-le en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le et transférez-le dans le bol profond. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Ajoutez-y la coriandre fraîche, la partie verte de l'oignon nouveau et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en salsa crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil). Goûtez et ajoutez du zeste de citron vert à votre convenance.

4

Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou rouge, le maïs, la mayonnaise et 1 cs de salsa d'avocat par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les tostadas d'une partie de la salade de chou.
- Servez les tostadas sur les assiettes. Garnissez-les du reste de salsa d'avocat.
- Accompagnez du reste de salade de chou.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.

- Couscous perlé
- Oignon rouge
- Courgette
- Gousse d'ail
- Dés de chorizo
- Radicchio et laitue iceberg
- Fromage à la grecque
- Tomates séchées
- Harissa

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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Détachez-moi !

+ Dés de chorizo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	554 /132
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	9,5	2,1
Glucides (g)	72	16
Dont sucres (g)	16	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

2

Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez la harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3

Préparer la salade

- Ajoutez la salade et le vinaigre de vin blanc au saladier.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en lanières.

4

Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !

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

Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

- Rigatoni
- Oignon
- Gousse d'ail
- Chicon
- Mélange de champignons prédécoupés
- Dés de fromage bleu
- Crème liquide
- Persil frisé frais

smeg

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

+ Poulet haché aux épices méditerrannéenes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les rigatoni, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 13 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du chicon.
- Coupez le chicon en deux dans la longueur, puis en fines lanières.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et la plupart du chicon puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.

Conseil : *Une partie du chicon est servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement.*

3

Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide et la moitié du fromage bleu. Émiettez-y le bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le miel et la moutarde, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : *Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.*

4

Mélanger et servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y le reste du chicon et le fromage bleu. Garnissez du persil pour apprêter.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Cheeseburger de poulet et oignon caramélisé

pommes de terre au four et salade

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages "Bien-être Belgique" par exemple.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Pomme de terre

Oignon rouge

Concombre

Cheddar râpé

Tomates prunes

Pain à burger aux graines de sésame

Burger de poulet Oranjehoen

Burger de poulet Oranjehoen

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	515 /123
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	11,2	1,7
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	11,6	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,4	0,4

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.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la moitié de la tomate en rondelles et le reste en petits dés.

2

Cuire le burger

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger et l'oignon 7 à 8 minutes, ou plus si nécessaire. Retournez régulièrement.
- Pendant ce temps, enfournez le pain à burger 4 à 5 minutes.

3

Préparer la salade

- Coupez 4 rondelles de concombre par burger et réservez-les. Coupez le reste du concombre en dés.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les dés de tomate et de concombre. Mélangez bien.

4

Servir

- Coupez le pain brioché en deux et tartinez-en la partie inférieure de moutarde.
- Déposez-y les rondelles de tomate et de concombre, puis le burger et un peu d'oignon. Parsemez de cheddar.
- Servez le burger avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !

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

Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido | Calorie Smart | Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Piment rouge

Gousse d'ail

Oignon rouge

Épices de curry jaune

Mélange à sauter avec champignons

Lait de coco

Coriandre fraîche

Cacahuètes salées

Nouilles udon fraîches

Sauce soja

Oignons frits

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

Les épices de curry jaune de cette recette se composent de curcuma, coriandre, gingembre, citronelle et autres aromates qui apportent de la couleur et de la saveur à votre plat !

+ Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	373 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	11,9	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire le tout 4 minutes.

3

Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

4

Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

Bon appétit !

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

Courgette en croisillons et mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Bâtonnets de poivron

Courgette

Oignon rouge

Gousse d'ail

Mélange de haricots

Passata

Pesto

Copeaux de Grana Padano AOP

Riz jasmin

Crème fraîche épaisse

Mélange d'épices siciliennes

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

Vous tracez ici des croisillons au couteau dans la chair de la courgette. Cette technique permet d'en uniformiser la cuisson (au four, à la poêle ou au gril) et d'absorber les saveurs.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle avec couvercle, casserole, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de haricots (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	12,3	1,7
Glucides (g)	109	15
Dont sucres (g)	18,8	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à le pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2

Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3

Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les bâtonnets de poivron, l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition et laissez réduire et mijoter 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4

Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

Bon appétit !

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

Bowl de nouilles au tempeh à la thaïlandaise acidulé

sauce de poisson, cacahuètes et herbes fraîches

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Nouilles plates de riz

Mélange de légumes avec chou blanc

Sauce de poisson

Sauce soja à faible teneur en sel

Gousse d'ail

Purée de gingembre

Dés de tempeh

Cacahuètes non salées

Citron vert

Menthe, coriandre et basilic thaï

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

Riche en protéines, mais aussi en probiotiques, le tempeh absorbe très bien les marinades et peut donc parfaitement être cuisiné en salade, en sauté ou grillé.

+ Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, coriandre et basilic thaï * (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	656 /157
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	4	0,9
Glucides (g)	67	16
Dont sucres (g)	18,7	4,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,5	0,8

Allergènes

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

1

Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les nouilles "al dente", soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez dans la casserole.
- Versez-y 1 filet d'huile de tournesol et mélangez bien.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le tempeh avec l'ail et la purée de gingembre 4 à 5 minutes.
- Déglacez avec 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.

3

Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans le bol, mélangez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la sauce soja et la cassonade avec, par personne : 1 cs de liquide de cuisson réservé et le jus de 1 quartier de citron.
- Ajoutez la sauce que vous venez de préparer, les nouilles, ainsi qu'un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, aux légumes.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu vif. Assaisonnez de sel et de poivre.

4

Servir

- Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Servez les nouilles dans des bols et déposez-y le tempeh.
- Garnissez avec les cacahuètes et les herbes fraîches.
- Présentez avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

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

Burger de bœuf au piccallili

grenailles poêlées et salade de concombre à la crème aigre

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Demi-grenailles avec peau précuites

Concombre

Oignon rouge

Crème aigre bio

Radicchio et laitue romaine

Piccalilli

Burger Meatier

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

Grand classique des condiments traditionnels anglais, le piccalilli se compose de légumes finement hachés et apporte une touche originale à ce burger.

Détachez-moi !

+ Burger Meatier

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio et laitue romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilli* (g)	25	50	75	100	125	150
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3565 /852	534 /128
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	17,7	2,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1

Poêler les grenailles

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle, salez et poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 minutes.

2

Préparer la vinaigrette

- Coupez le concombre en rondelles.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Incorporez-y la crème aigre.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, ne l'ajoutez pas à la salade mais faites-le cuire avec le burger.*

3

Préparer la salade

- Ajoutez la salade, le concombre et l'oignon au saladier.
- Mélangez bien le tout à la vinaigrette.

Le saviez-vous ? *Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.*

4

Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez de poivre noir puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Servez le burger avec les grenailles, la salade et la mayonnaise. Goutez le piccalilli et déposez-en à votre convenance sur le burger.

Bon appétit !

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

Crevettes à l'ail & au citron et spaghetti

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille | Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.

- Crevettes
- Spaghetti
- Tomates cerises rouges
- Crème liquide
- Roquette
- Oignon rouge
- Citron
- Gousse d'ail

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

+ Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	542 /130
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,6	1,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	15,5	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les tomates en deux et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu du liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2

Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les tomates, les crevettes, l'ail et la moitié du jus de citron, puis faites cuire 1 à 2 minutes.

Le saviez-vous ? *L'oignon est un « super légume » ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.*

3

Préparer la sauce

- Ajoutez la crème à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil).
- Ajoutez les spaghetti, réchauffez 1 minute puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.*

4

Servir

- Servez les spaghetti aux crevettes dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la roquette et arrosez du reste de jus de citron.
- Garnissez des quartiers de citron.

Bon appétit !

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

Risotto aux tomates cerises rôties

fenouil, fromage à la grecque et amandes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.

- Riz pour risotto
- Fenouil
- Mélange d'épices africaines
- Oignon
- Fromage à la grecque
- Gousse d'ail
- Tomates cerises rouges
- Amandes grillées et salées
- Concentré de tomate
- Persil plat frais

smeg

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

\+ Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, plat à four, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3251 /777	391 /93
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,7	1,9
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	18,2	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Écrasez et émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur puis coupez-le en lanières.

2

Rôtir le fenouil

- Dans le grand bol, mélangez le fenouil avec le concentré de tomate.
- Ajoutez-y la moitié des épices africaines et 1 filet d'huile d'olive.
- Mélangez bien puis dispersez le fenouil sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en gardant un peu de place pour le plat à four plus tard.
- Enfournez 20 à 25 minutes.

3

Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute. Ajoutez ensuite ⅓ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement.
- Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en 2 fois à nouveau.

4

Rôtir les tomates

- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour en poursuivre la cuisson.
- Dans le plat à four, mélangez les tomates avec le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfournez 12 à 15 minutes.

5

Apprêter le risotto

- Concassez grossièrement les amandes. Ciselez finement le persil.
- Émiettez le fromage à la grecque.
- Retirez le risotto du feu et ajoutez-y le reste d'épices africaines ainsi que la moitié du fromage et du persil.
- Incorporez aussi ⅔ des tomates puis salez et poivrez généreusement à votre goût.

6

Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y le fenouil et le reste des tomates.
- Garnissez des amandes et du reste de fromage à la grecque et de persil.

Bon appétit !

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

Conchiglie aux champignons en sauce crémeuse au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé | Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

- Miso blanc
- Champignons
- Épinards
- Gousse d'ail
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Crème liquide
- Piment rouge
- Gomasio aux fines herbes
- Conchiglie
- Oignon

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

Le miso blanc est une pâte préparée à partir de fèves de soja fermentées avec du riz, d'où sa couleur beige clair. Sa saveur est ainsi moins corsée et plus douce comparée à celle du miso traditionnel.

Détachez-moi !

+ Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miso blanc (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2736 /654	580 /139
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en quatre.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, l'oignon, le **piment rouge** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y crème, le miso (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez bien entre temps.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3

Apprêter

- Ajoutez les épinards à la sauce et faites-les réduire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Transférez les pâtes dans la sauteuse, mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé.
- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le Grana Padano avec le gomasio aux fines herbes.

4

Servir

- Servez les pâtes en sauce sur les assiettes.
- Garnissez du mélange de Grana Padano et gomasio.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pangasius pané et légumes laqués

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille | Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

- Filet de pangasius
- Riz basmati
- Purée de gingembre
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron
- Carotte
- Chapelure panko
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Furikake
- Paprika en poudre

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

Le pangasius est un poisson originaire d'Asie du Sud-Est. Semblable en goût et en texture au cabillaud et à l'églefin, il est une excellente source d'oméga-3 et de protéines.

Détachez-moi !

+ Filet de pangasius

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 3x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	70	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 /779	482 /115
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,5	0,5
Glucides (g)	101	15
Dont sucres (g)	18,4	2,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1

Cuire le riz

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

2

Préparer les légumes

- Coupez l'oignon en quartiers, le poivron en lanières et la carotte en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez les légumes avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la sauce soja, le miel et la sauce rouge épicée (de type harissa), puis réservez.

3

Paner le poisson

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Ajoutez le paprika en poudre et la moitié de la farine dans une assiette creuse. Ajoutez le reste de farine et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans une 2e assiette creuse pour former une pâte.
- Dans une 3e assiette creuse, mélangez le panko avec du sel et du poivre.
- Passez le poisson d'abord dans la farine avec le paprika, puis dans la pâte et enfin dans le panko. Disposez le poisson pané sur une assiette et réservez.

4

Servir

- Arrosez les légumes avec la sauce réservée de l'étape 2, mélangez bien, puis enfournez à nouveau.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire/dorer le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz et les légumes sur les assiettes.
- Déposez-y le poisson et garnissez du furikake.

Bon appétit !

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

Salade de semoule aux crevettes à la méditerranéenne

tomates séchées et crème de basilic

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Gousse d'ail

Origan séché

Semoule complète

Tomate

Crème de basilic

Crevettes

Tomates séchées

Poivron rouge pointu

Courgette

Mélange d'épices siciliennes

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

L'origan est l'herbe aromatique la plus utilisée au monde, particulièrement dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.

Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomates séchées (g)	20	30	50	70	80	100
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2565 /613	389 /93
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	10,7	1,6
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez le poivron pointu et la courgette en dés de 1 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail.

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

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poivron pointu, la courgette, l'origan et la moitié de l'ail 5 à 6 minutes.
- Retirez le wok ou la sauteuse du feu, ajoutez-y la semoule, les épices siciliennes et le bouillon. Couvrez et laissez gonfler 10 minutes à couvert.

3

Préparer les tomates

- Coupez la tomate en dés et émincez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la crème de basilic avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra.
- Mélangez les dés de tomate et les tomates séchées à la vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les crevettes et le reste d'ail, puis faites cuire 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Mélangez les tomates avec la vinaigrette à la semoule. Servez-la sur les assiettes et disposez les crevettes par-dessus. Arrosez le tout de graisse de cuisson des crevettes.

Bon appétit !

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

Mijoté de chorizo et lard garni de crème aigre à la ciboulette

grenailles, poivron et champignons

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Oignon

Grenailles

Gousse d'ail

Concentré de tomate

Mélange d'épices péruviennes

Champignons

Poivron

Dés de chorizo

Ciboulette fraîche

Crème aigre bio

Lard

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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.

Détachez-moi !

Dés de chorizo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petit bol, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2255 /539	297 /71
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	8	1,1
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	16,8	2,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1

Cuire le lard et l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le lard en lamelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le lard 4 minutes.
- Préparez le bouillon. Lavez les grenailles et coupez-les en morceaux de taille égale.
- Écrasez ou émincez l'ail.

2

Ajouter les grenailles

- Ajoutez l'ail et les grenailles à la marmite à soupe. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez le concentré de tomate et les épices péruviennes, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en quarts et le poivron en fines lanières.

3

Préparer le mijoté

- Ajoutez ensuite le chorizo, les champignons, le poivron et le bouillon à la marmite, puis portez à ébullition à couvert.
- Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirez le couvercle de la casserole et poursuivez la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

4

Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre, la ciboulette, du sel et du poivre.
- Servez le mijoté dans des assiettes creuses et garnissez-le de la crème aigre à la ciboulette.

Bon appétit !

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

Penne au saumon fumé

en sauce poireau-épinards crémeuse, garnies d'aneth et citron

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

- Poireau
- Oignon
- Gousse d'ail
- Penne
- Crème liquide
- Épinards
- Miettes de saumon fumé à chaud
- Gouda râpé
- Citron
- Aneth frais

Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:
"Cette recette s'inspire d'un plat délicieux que j'ai goûté pour la première fois dans ma belle-famille flamande. Moi qui ne suis pas une grande fan de saumon à la base, j'ai été conquise par la combinaison de ce poisson à la douceur de l'oignon et du poireau !"

+ Miettes de saumon fumé à chaud

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 /781	636 /152
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	13,5	2,6
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	13,7	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 10 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire le poireau

- Coupez le poireau en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire l'ail, l'oignon et le poireau 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement.

3

Apprêter la sauce

- Ajoutez la crème liquide au légumes dans la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les épinards par poignées et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Mélangez-y le saumon et la moitié du fromage.

4

Servir

- Coupez le citron en quartiers et pressez-en 1 par personne au-dessus de la sauce. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre et mélangez bien.
- Ciselez finement l'aneth.
- Servez les pâtes sur les assiettes et versez la sauce par-dessus.
- Garnissez de l'aneth et du reste de fromage. Servez les quartiers de citron restants à côté.

Bon appétit !

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

Émincés de steak à la mexicaine et bowl de patate douce rôtie

avocat & salsa de tomate

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Émincés de steak

Patate douce

Carotte

Tomate

Avocat

Gousse d'ail

Épices mexicaines

Coriandre fraîche

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

La carotte est connue pour sa couleur orangée, mais cela n'a pas toujours été le cas ! La variété orange n'a été cultivée qu'à partir du 17e siècle aux Pays-Bas. Auparavant, elle était de couleur violette, jaune, rouge ou blanche.

Détachez-moi !

+ Émincés de steak

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2715 /649	470 /112
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	4,4	0,8
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	21,9	3,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans le bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien le tout.

2

Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

3

Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés et ciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans le 2e bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour je chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4

Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez la gousse d'ail rôtie.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? *L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur et vos artères en bonne santé.*

5

Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés de steak avec le reste des **épices mexicaines** 1 minute (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Faites cuire les émincés de steak plus ou moins longtemps en fonction de vos préférence de cuisson. Attention, ils cuisent vite !*

6

Servir

- Servez les légumes rôtis dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la salsa de tomate, les émincés de steak et l'avocat.
- Arrosez de la vinaigrette.

Bon appétit !

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

Saucisse de porc Brandt & Levie en sauce au curry et oignons frits

purée de pommes de terre au fromage et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Nouveauté dans votre box : notre saucisse Brandt & Levie au curry ! Cette saucisse de porc artisanale combine des saveurs aromatiques épicées, légèrement sucrées et salées. Un délice !
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Saucisse de porc au curry

Oignon

Gousse d'ail

Carotte

Curry en poudre

Haricots verts

Pomme de terre

Oignons frits

Gouda râpé

Saucisse de porc au curry

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, casserole avec couvercle, presse-purée, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc au curry* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3582 /856	505 /121
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	24,7	3,5
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	12,4	1,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts.
- Ajoutez un fond d'eau avec 1 pincée de sel dans l'autre casserole. Transférez-y les haricots verts. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en fines demi-rondelles.

3

Cuire la saucisse

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la carotte, portez le feu sur moyen et couvrez.
- Poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en retournant régulièrement. Ensuite, réservez la saucisse hors de la poêle.
- Ajoutez l'ail et l'oignon à la carotte, puis faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.

4

Préparer la sauce

- Ajoutez le curry en poudre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute. Versez le bouillon petit à petit en remuant au fouet.
- Lorsqu'il est bien incorporé, ajoutez la moitié de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Remettez la saucisse dans la poêle et laissez mijoter 2 à 3 minutes à feu doux.

5

Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Incorporez le fromage et le reste de moutarde puis salez et poivrez à votre goût.

6

Servir

- Servez la purée, les haricots verts et la saucisse sur les assiettes.
- Versez-y la sauce au curry et garnissez des oignons frits.

Bon appétit !

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

Boulettes de viande et stoemp de carotte & poireau

lard et sauce au ketjap

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Pomme de terre

Carotte

Poireau

Boulettes de bœuf et de porc

Ketjap

Lard

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

La variété de sauce ketjap la plus couramment utilisée est la ketjap manis. Saviez-vous que *manis* signifie sucre en indonésien ?

Détachez-moi !

+ Lardons

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3657 /874	472 /113
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	25,6	3,3
Glucides (g)	71	9
Dont sucres (g)	23,2	3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Détaillez la carotte en morceaux de 3 cm.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.*

2

Cuire le poireau

- Pendant ce temps, coupez le poireau en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3

Cuire le lard

- Coupez le lard en lamelles.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le lard 5 à 7 minutes.
- Ensuite, retirez-les de la poêle à l'écumoire pour conserver la graisse de cuisson dans la poêle. Réservez-les.

4

Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour le lard.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la poêle (voir conseil).

Conseil : *Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.*

5

Préparer le jus

- Faites fondre à nouveau 1 noix de beurre dans la même poêle. Incorporez-y le ketjap, le bouillon et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y les boulettes de viande.
- Baissez le feu, puis couvrez. Laissez réduire doucement le jus 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites.

6

Servir

- Ajoutez le poireau à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre.
- Écrasez le tout avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et le reste de moutarde.
- Mélangez-y le lard, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande et leur jus.

Bon appétit !

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

Couscous perlé garni de fromage à la grecque et sauce au yaourt

poivron rôti, amandes et persil

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Poivron

Gousse d'ail

Persil frisé frais

Fromage à la grecque

Amandes grillées et salées

Couscous perlé

Graines de cumin moulues

Yaourt entier bio

Rondelles de carotte

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

Rôtir le poivron en intensifie la saveur. Il s'harmonise ainsi parfaitement avec les herbes fraîches et les épices savoureuses !

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3443 /823	549 /131
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	16,2	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1

Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron, puis taillez-le en lanières.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Retournez-le à mi-cuisson.

2

Préparer les garnitures

- Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les amandes.
- Ciselez finement le persil et émiettez le fromage à la grecque.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif. Faites-y cuire le griller perlé 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y le bouillon. Portez le feu sur doux et faites cuire le couscous perlé 13 à 15 minutes.

3

Cuire la carotte

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-doux et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y la carotte et les graines de cumin moulues, puis faites cuire 7 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le yaourt, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Ajoutez la carotte au couscous perlé, avec la moitié du fromage à la grecque, du poivron, du persil et des amandes. Mélangez bien.
- Servez le couscous perlé sur les assiettes et arrosez-le de sauce au yaourt.
- Garnissez du reste de poivron, fromage, persil et amandes.

Bon appétit !

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

Filet de saumon et haricots verts sautés

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Famille | Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Pomme de terre

Haricots verts

Gousse d'ail

Graines de coriandre moulues

Oignon

Sauce soja

Graines de sésame

Filet de saumon

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

Le saumon est un « poisson gras » dans le sens où il est riche en acides gras oméga-3, qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

+ Filet de saumon

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, essuie-tout, poêle, 2x casserole, wok ou sauteuse

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))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2707 /647	517 /124
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	6,1	1,2
Glucides (g)	42	8
Dont sucres (g)	4,5	0,9
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des 2 casseroles, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en trois.

2

Préparer la vinaigrette

- Transférez les haricots verts dans l'autre casserole et portez de l'eau à hauteur. Couvrez et portez à ébullition.
- Faites cuire les haricots verts à petit bouillon 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ajoutez les 2 au bol.
- Mélangez-les avec la coriandre moulue, la sauce rouge piquante (de type harissa), le vinaigre de vin blanc et la sauce soja. Salez et poivrez à votre goût.

3

Sauter les haricots verts

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Ajoutez-y les haricots verts avec la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots verts soient « al dente ».
- Incorporez-y la moitié des graines de sésame.
- Ajoutez la mayonnaise et le reste de la vinaigrette aux pommes de terre. Mélangez bien.

4

Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de pommes de terre, les haricots verts sautés et le poisson sur les assiettes.
- Garnissez du reste de graines de sésame.

Bon appétit !

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

Steak et salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Steak mariné

Pomme de terre

Chou-rave

Pomme

Chutney d'oignon

Persil plat frais

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

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

Steak mariné

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, râpe, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 /658	472 /113
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,9	1,4
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	27,5	4,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans la sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2

Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans le saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3

Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, ajoutez-y le steak et faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez ensuite le steak de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4

Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !

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

Dahl et naan accompagnés d'une salsa

gingembre, pomme, lait de coco et note citronnée

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.

- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Pomme
- Gingembre frais
- Curcuma en poudre
- Épices de curry vert
- Lentilles rouges fendues
- Lait de coco
- Pain naan aux herbes
- Concombre
- Tomate Kumato
- Menthe fraîche
- Noix de coco râpée
- Citron

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

Vous servez ce savoureux dahl avec un naan assaisonné. La combinaison parfaite !

+ Pain naan aux herbes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml)	125	250	360	500	610	750
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 /890	457 /109
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	23,9	2,9
Glucides (g)	97	12
Dont sucres (g)	20,3	2,5
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez ou émincez finement la pomme et le gingembre.

2

Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le curcuma avec les épices de curry vert 1 minute, jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

3

Préparer le dahl

- Ajoutez les lentilles et la pomme à la sauteuse. Mélangez bien.
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon.
- Baissez le feu, couvrez et faites cuire le dahl 18 à 20 minutes.
- Retirez ensuite le couvercle et laissez réduire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

4

Enfourner le naan

- Enfournez le naan 4 à 6 minutes.
- Détaillez le concombre en petits dés.
- Coupez la tomate en quartiers, retirez-en les pépins, puis taillez-la en petits dés.
- Ciselez-finement les feuilles de menthe. Coupez le citron en quartiers.

5

Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez le concombre et la tomate avec la menthe et l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service.

6

Servir

- Pressez 1 quartier de citron par personne au-dessus du dahl. Mélangez bien.
- Servez le dahl dans des assiettes creuses et garnissez-le de la noix de coco râpée.
- Accompagnez du naan, de la salsa et des quartiers de citron restants.

Bon appétit !

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

Mafaldine au chorizo fumé

épinards, sauce tomate crémeuse et pecorino

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.

- Mafaldine
- Dés de chorizo
- Gousse d'ail
- Oignon émincé
- Épinards
- Mélange d'épices siciliennes
- Fromage frais
- Tomates cerises en boîte
- Pecorino râpé AOP

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

+ Dés de chorizo

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 /722	572 /137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,7	3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1

Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2

Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.

3

Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les tomates en conserve, le fromage frais, les épices siciliennes et le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des pâtes réservé par personne.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites.

4

Servir

- Ajoutez les mafaldine et épinards à la sauce, puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les mafaldine sur les assiettes et garnissez du pecorino.

Bon appétit !

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

Bowl de boulgour aux boulettes de poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.

- Boulgour
- Oignon rouge haché
- Carotte
- Courgette
- Citron
- Mélange d'épices africaines
- Morceaux de dattes séchées
- Amandes effilées
- Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

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

Les dattes sont considérées comme les fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Il existe même des preuves qu'elles étaient déjà cultivées à des fins alimentaires dès l'an 7 000 av. J.-C. !

Détachez-moi !

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4146 /991	549 /131
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	15	2
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	22,3	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,3	0,4

Allergènes

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

1

Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Coupez la carotte en petits morceaux.
- Ajoutez le boulgour à la casserole, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 2 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez les dattes et faites cuire encore 1 minute.
- Coupez le feu et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

2

Cuire les boulettes de poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de poulet 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez les épices africaines, la courgette et l'oignon.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 8 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur. Salez et poivrez à votre goût.

3

Préparer les garnitures

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, puis mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.*

4

Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes au beurre et arrosez de mayonnaise au citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !

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

Filet de poulet et grenailles au pesto

courgette et poivron

Famille | Calorie Smart | Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Demi-grenailles avec peau précuites

Pesto

Oignon

Poivron

Courgette

Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 /684	500 /120
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9	1,6
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	10	1,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1

Poêler les grenailles

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 8 à 10 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle de la poêle. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes en remuant régulièrement.

2

Couper les légumes

- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières et la courgette en demi-rondelles.

Le saviez-vous ? *En plus d'être riche en vitamine C, le poivron contient aussi beaucoup de vitamine E, un antioxydant que l'on retrouve aussi dans l'huile de tournesol, les produits aux céréales complètes, les noix, graines et légumes verts.*

3

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poivron et la courgette 3 minutes.
- Pendant ce temps, lorsque les grenailles sont cuites, mélangez-les avec le pesto.

4

Servir

- Ajoutez le poulet aux légumes et faites-le cuire 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Servez les grenailles avec les légumes et le poulet sur les assiettes.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !

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

Ailes de poulet teriyaki laquées

riz bulgogi, légumes et graines de sésame

Durée de préparation : 45 - 55 min.

- Ailes de poulet
- Sauce teriyaki
- Sauce bulgogi
- Mélange d'épices coréennes
- Carotte
- Oignon nouveau
- Poivron
- Riz long grain
- Purée de gingembre
- Citron vert
- Graines de sésame

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

Les ailes de poulet étaient autrefois peu appréciées, jusque dans les années 1960. Depuis, les choses ont changé, car elles sont aujourd'hui très prisées dans le monde entier pour leur polyvalence, texture et saveur prononcée !

Détachez-moi !

+ Ailes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grande casserole, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce bulgogi (g)	20	35	50	70	85	105
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4134 /988	598 /143
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	101	15
Dont sucres (g)	30,1	4,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	64	9
Sel (g)	4,3	0,6

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans le bol, mélangez la farine avec la moitié des épices coréennes. Salez et poivrez.
- Passez les ailes de poulet dans la farine, puis disposez-les sur un côté de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfournez 10 à 15 minutes.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une plaque cuisson en plus.*

2

Couper les légumes

- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron en fines lanières.
- Émincez finement la partie verte d'1 oignon nouveau par personne, puis réservez-la pour la garniture.
- Coupez le reste de l'oignon nouveau en tronçons de 3 cm.

Le saviez-vous ? *Comparé à de nombreux légumes, l'oignon nouveau est riche en calcium, tout comme le chou frisé et le pak-choi.*

3

Rôtir les ailes de poulet

- Transférez les légumes dans le 2e bol et arrosez-les d'1 petit filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez-y le reste des épices coréennes, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Disposez les légumes sur l'autre partie de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, à côté du poulet.
- Enfournez le tout 20 minutes.

4

Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau dans la casserole.
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes (voir conseil de santé). Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Conseil de santé *Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz, mais ajoutez-en les ⅔ seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

5

Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en 4.
- Faites chauffer la grande casserole à feu moyen. Ajoutez-y la sauce teriyaki, le miel, la sauce soja, la purée de gingembre, de la sauce rouge épicée (de type harissa) à cotre convenance et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Ensuite, coupez le feu.
- Lorsque le poulet est prêt, ajoutez-le à la sauce, puis mélangez bien pour l'en recouvrir.

6

Servir

- Incorporez la sauce bulgogi au riz, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y le poulet et les légumes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

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

Fiocchi Tricolore au poulet « alla ragù bianco » et Parmigiano Reggiano

courgette et brocoli dissimulés ! | crème de basilic et épices italiennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Courgette

Oignon

Gousse d'ail

Épices italiennes

Crème liquide

Parmigiano Reggiano AOP

Crème de basilic

Riz de brocoli

Fiocchi tricolore

Poulet haché aux épices méditerranéennes

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

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

Détachez-moi !

+ Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, mixeur plongeant, petite casserole avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	527 /126
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	11,7	1,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ensuite, prélevez-un un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon et émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la courgette et l'oignon en gros morceaux.

2

Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la petite casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail, la courgette et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y la crème liquide, le bouillon et la moitié des épices italiennes.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux, à couvert.
- Mixez en sauce homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.

3

Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée avec le reste des épices italiennes 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la viande hachée et la sauce préparée à l'étape 2 aux pâtes et riz de brocoli.
- Mélangez bien. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si le tout semble trop sec.

4

Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses. Arrosez de crème de basilic.
- Garnissez du Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !

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

Pitas garnies de thon, concombre, tomate et carotte rôtie

et pour les parents : salade de thon piquante au citron vert et noix de coco & noisettes grillées

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Pains pita

Thon Skipjack à l'huile de tournesol

Oignon rouge

Piment rouge

Citron vert

Noix de coco râpée

Tomate

Mini-concombre

Carotte

Noisettes grillées

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

Chacun à table, y compris le petit cuistot en herbe, peut personnaliser ce repas selon ses goûts ! Cette recette propose une variété de garnitures pour composer son plat au gré de ses envies.

+ Thon Skipjack à l'huile de tournesol

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3577 /855	658 /157
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	8,7	1,6
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte en deux dans la longueur, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-la cuire 5 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-le. Égouttez le thon.

2

Rôtir la carotte

- Disposez la carotte et la moitié de l'oignon sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 15 à 20 minutes.
- Coupez le concombre et la tomate en dés. Concassez grossièrement les noisettes.
- Dans le bol, mélangez le thon avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.

3

Enfourner les pitas

- Pour les parents : transférez la moitié du thon dans le 2e bol. Ajoutez-y le **piment rouge**, la noix de coco râpée, le reste de l'oignon, 1 pincée de zeste de citron vert et 1 filet de jus de citron vert à votre convenance. Mélangez bien.
- Enfournez les pitas 4 à 6 minutes (ou utilisez un grille-pain).
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/ dorer les noisettes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.

4

Servir

- Pour les enfants : garnissez les pitas de salade de thon non épicée ainsi que de la moitié du concombre et de la tomate. Accompagnez de la moitié des carottes.
- Pour les parents : garnissez les pitas de la salade de thon épicée, ainsi que du reste de concombre et de tomate. Accompagnez des carottes rôties restantes, parsemez des noisettes et d'un peu de zeste de citron à votre convenance.

Bon appétit !

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

Calzone à composer et salsa de tomate au balsamique

à garnir de : jambon, fromage, champignons et plus encore !

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Oignon rouge

Gousse d'ail

Champignons

Tranches de jambon fumé

Passata

Épices italiennes

Pâte à pizza

Gouda râpé

Tomate

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

Chacun à table, y compris le petit cuistot en herbe, peut personnaliser ce repas selon ses goûts ! Cette recette propose une variété de garnitures pour composer son plat au gré de ses envies.

Détachez-moi !

Tranches de jambon fumé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4071 /973	681 /163
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	11,4	1,9
Glucides (g)	109	18
Dont sucres (g)	14,9	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	5,3	0,9

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en lamelles. Coupez le jambon en lanières (voir conseil).
- Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cs de passata avec ½ cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

Conseil de santé *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié du jambon seulement. Vous pourrez servir le reste à un autre moment.*

2

Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le reste de la passata ainsi que la moitié des épices italiennes et du vinaigre balsamique.
- Versez l'eau (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire 5 à 7 minutes en remuant régulièrement.

3

Préparer la pâte

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire les champignons avec l'oignon 4 à 5 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la pâte à pizza sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en deux.
- Écartez la pâte à pizza avec vos mains pour l'élargir un peu.

4

Préparez votre calzone !

- Étalez la sauce tomate sur la moitié de chaque pâte à pizza en gardant les bords dégagés.
- Laissez chacun garnir sa calzone à sa guise avec des champignons, du jambon et/ou du fromage.
- Pliez la partie libre de la pâte sur la partie garnie et appuyez fermement sur les bords pour bien la fermer. Badigeonnez la calzone du mélange de passata et d'huile réservé.
- Enfournez 15 à 20 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si la calzone brunit trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium et poursuivez-en la cuisson.*

5

Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la tomate et le reste des épices italiennes. Mélangez bien.

6

Servir

- Servez la calzone sur les assiettes.
- Accompagnez de la salsa de tomate.

Bon appétit !

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

Saucisse fermière et mayonnaise à l'aneth

pommes de terre rissolées et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Dés de pommes de terre

Saucisse de porc fermière

Oignon rouge

Haricots verts

Aneth frais

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

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C. Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.

Saucisse de porc fermière

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 /851	520 /124
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y cuire les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.*

2

Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau salée.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.

3

Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Servez la saucisse sur les assiettes et réservez jusqu'au service.

4

Ciseler l'aneth

- Ajoutez les haricots vert à l'oignon et faites cuire 1 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.

5

Préparer la mayonnaise à l'aneth

- Dans le petit bol, mélangez l'aneth avec la mayonnaise, le miel et la moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6

Servir

- Déposez les haricots verts et les pommes de terre à côté de la saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez de la mayonnaise à l'aneth.

Bon appétit !

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

Pizza sur pain plat garnie de champignons et poivron

mozzarella et épices du Moyen-Orient

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Pain plat libanais

Gousse d'ail

Poivron

Champignons

Passata

Mélange d'épices du Moyen-Orient

Gouda râpé

Mozzarella râpée

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

Cette recette fusion combine un plat italien et un pain plat libanais ! Elle est prête en un clin d'oeil grâce au temps de cuisson court des pizzas sur pain plat.

Détachez-moi !

+ Pain plat libanais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	596 /142
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	13,9	2,6
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	13,1	2,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1

Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? *Les champignons sont une bonne source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité. Celle-ci se trouve le plus souvent dans les produits d'origine animale. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est donc conseillé de manger régulièrement des champignons afin d'éviter toute carence.*

2

Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire les champignons avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3

Enfourner la pizza

- Étalez la sauce tomate sur les pains plats.
- Garnissez-les des champignons, du poivron et des 2 fromages.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si vous n'arrivez pas à enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la 1ère pour garnir la 2ème et éviter ainsi que le fond n'absorbe l'humidité.*

4

Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

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

Couscous perlé à la pêche et sauce crémeuse au fromage grec

courgette, roquette, lentilles et amandes effilées

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

- Courgette
- Couscous perlé
- Amandes effilées
- Lentilles
- Roquette
- Crème balsamique
- Pomme
- Yaourt entier bio
- Mélange d'épices grecques
- Pêche
- Oignon rouge
- Fromage à la grecque

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box ! La pêche est un fruit d'été, juteux et délicieux, idéal à consommer entre juin et août, quand elle atteint sa pleine maturité et saveur.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle (à griller), casserole avec couvercle, saladier, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Lentilles (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pêche* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2540 /607	428 /102
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,1	1,9
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	21,3	3,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1

Cuire la courgette

- Pour le couscous perlé, préparez le bouillon dans la casserole.
- Coupez la courgette en rondelles.
- Faites chauffer la poêle (à griller) à feu moyen-vif, sans matière grasse et griller et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle que vous venez d'utiliser. Faites-y cuire/griller la courgette 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-la hors de la poêle.

2

Cuire le couscous perlé

- Faites cuire le couscous perlé avec la moitié des épices grecques 8 à 10 minutes la casserole, à couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en tranches.
- Coupez la pêche en quarts et l'oignon en demi-rondelles.

3

Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour la courgette.
- Faites-y cuire/dorer la pomme, la pêche et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Égouttez les lentilles.
- Dans le bol et mélangez le fromage à la grecque avec le yogurt et le reste d'épices grecques. Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Dans le saladier, mélangez la roquette, le couscous perlé, les lentilles, la courgette et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y la pomme, la pêche, l'oignon et la sauce au yogurt.
- Garnissez des amandes effilées et arrosez de crème balsamique.

Bon appétit !

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

Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Gousse d'ail

Poivron

Épices mexicaines

Lentilles

Sauce Worcestershire

Raisins secs

Persil plat frais

Fromage à la grecque

Oignon rouge

Riz long grain

Cubes de tomate

Olives de Kalamata

Tomate

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

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

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	463 /111
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,5	1
Glucides (g)	103	18
Dont sucres (g)	23,7	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1

Cuire le riz

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

2

Ciseler le persil

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

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

3

Cuire les légumes

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

4

Servir

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

Bon appétit !

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

Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain plat libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Gousse d'ail

Carotte

Oignon

Dés de potimarron

Curry en poudre

Œuf

Pain libanais complet

Beurre de cacahuètes

Sauce soja

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

Le beurre de cacahuètes est riche en protéines et bonnes graisses. Il contient également des fibres, vitamines et minéraux tels que de la vitamine E, du magnésium et du calcium. Une manière saine et délicieuse de faire le plein d'énergie !

Détachez-moi !

+ Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2130 /509	279 /67
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1

Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le potimarron et le curry en poudre 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.

2

Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire l'œuf 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-le dans l'eau froide, écalez-le puis coupez-le en 2.

Le saviez-vous ? *Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont nous manquons souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.*

3

Mixer la soupe

- Pendant ce temps, réchauffez le pain plat dans la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, 30 secondes de chaque côté.
- Retirez la soupe du feu et ajoutez-y le beurre de cacahuètes.
- Mixez au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir. Assaisonnez de sauce soja et de poivre à votre convenance.

4

Servir

- Juste avant de servir, arrosez éventuellement le pain plat d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et déposez-y l'œuf.
- Accompagnez du pain plat.

Bon appétit !

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

Strudel version salée au poulet & dinde et aux légumes

salade de tomate et fromage à la grecque

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Pâte feuilletée

Haché de poulet et dinde

Oignon

Carotte

Tomate

Mélange d'épices siciliennes

Fromage frais

Fromage à la grecque

Mâche

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box : Plus maigre et plus riche en protéines, le haché de poulet et de dinde est une bonne alternative comparé à une viande hachée traditionnelle !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Haché de poulet et dinde

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, saladier, tamis, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	578 /138
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	18,8	3,7
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	16,8	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Râpez la carotte.
- Émincez finement l'oignon.

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

2

Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon. Poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

Conseil : *La viande hachée n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade. Elle finira de cuire au four.*

3

Préparer la farce

- Égouttez les ingrédients et remettez-les dans la poêle (voir conseil).
- Ajoutez-y les épices siciliennes, le fromage frais, la moutarde et le miel. Mélangez bien.

Conseil : *Égouttez bien pour que la pâte ne devienne pas trop aqueuse plus tard.*

4

Enfourner le strudel

- Déroulez la pâte feuilletée et disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Disposez la farce au milieu de la pâte. Ensuite, coupez des bandes le long des 2 côtés de la pâte feuilletée, puis pliez-les sur la farce (voir conseil).
- Enfournez 19 à 22 minutes.

Conseil : *Si vous le souhaitez, badigeonnez le dessus de la pâte de lait pour donner à la croûte un aspect brillant.*

5

Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez 1 filet d'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Ajoutez la mâche et la tomate au saladier, puis mélangez bien.

Conseil : *Si vous le souhaitez, ajoutez du miel à votre convenance.*

6

Servir

- Servez le strudel et la salade sur les assiettes.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Bon appétit !

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

Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poireau, champignons et épices mexicaines

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Gousse d'ail

Poireau

Champignons

Spaghetti complets

Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole

Épices mexicaines

Cubes de tomate à l'ail et oignon

Fromage frais aux fines herbes

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

Un seul brin de spaghetti est appelé *spaghetto*, qui signifie « fil fin » en italien !

Burrata

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	20	40	60	75	100	115
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	573 /137
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	17,7	3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez finement le poireau.
- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes « al dente » à couvert. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les boulettes de viande avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) uniformément 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, les champignons, le poireau et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3

Préparer la sauce

- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le liquide de cuisson réservé, puis portez à ébullition.
- Ajoutez-y les spaghetti et le fromage frais puis faites cuire 1 à 2 minutes à feux moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Servez les pâtes aux boulettes de viande dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

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

Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.

- Oignon rouge
- Tomate
- Mini-concombre
- Boulgour
- Persil plat et menthe frais
- Amandes effilées
- Avocat
- Fromage à la grecque
- Cranberries séchés
- Piment rouge
- Poivron
- Graines de coriandre moulues

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

Le boulgur est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

+ Émincés de steak

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	382 /91
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,9	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2

Cuire le boulgour

- Faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

3

Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

4

Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

5

Préparer la salade

- Ajoutez le boulgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.*

6

Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

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

Mijoté de poisson au lait de coco

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

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Riz long grain

Gousse d'ail

Oignon rouge

Carotte

Poivron rouge pointu

Cubes de tomate

Épices mexicaines

Lait de coco

Coriandre fraîche

Filet de pangasius

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

Cette recette s'inspire de la *moqueca* brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat traditionnel en terre cuite.

+ Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	515 /123
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	24,5	3,5
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	19,6	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu et la carotte en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2

Préparer le mijoté

- Faites fondre 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et revenir l'ail, l'oignon et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron pointu, le lait de coco et les cubes de tomate.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

3

Cuire le riz

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au mijoté et pochez-le 2 à 3 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

Conseil : *Si vous aimez manger plus relevé et avez de la sauce rouge piquante (de type harissa), ajoutez-en un peu à votre goût.*

4

Servir

- Servez le riz avec le mijoté de poisson dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez de coriandre fraîche.

Bon appétit !

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

Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Aubergine

Tomate

Gousse d'ail

Passata

Gouda vieux râpé

Casarecce

Basilic frais

Mélange d'épices siciliennes

Courgette

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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !

+ Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

2

Préparer la sauce

- Coupez la tomate en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3

Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

4

Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !

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

Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Mini-tortilla

Haricots noirs

Chou rouge râpé

Maïs conserve

Avocat

Épices mexicaines

Gouda râpé

Oignon nouveau

Coriandre fraîche

Poivron rouge pointu

Citron vert

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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.

+ Émincés de steak

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, râpe fine, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3782 /904	673 /161
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	10,6	1,9
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Coupez le poivron pointu en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir la partie blanche de l'oignon nouveau et le poivron pointu 2 à 3 minutes.

2

Garnir les tostadas

- Ajoutez-y les haricots noirs et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Égouttez le maïs.
- Déposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les tortillas de haricots noirs. Dispersez-y le fromage râpé. Enfournez les tortillas 5 à 8 minutes.

3

Préparer la salsa

- Prélevez le zeste du citron vert et coupez-le en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le et transférez-le dans le bol profond. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Ajoutez-y la coriandre fraîche, la partie verte de l'oignon nouveau et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en salsa crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil). Goûtez et ajoutez du zeste de citron vert à votre convenance.

4

Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou rouge, le maïs, la mayonnaise et 1 cs de salsa d'avocat par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les tostadas d'une partie de la salade de chou.
- Servez les tostadas sur les assiettes. Garnissez-les du reste de salsa d'avocat.
- Accompagnez du reste de salade de chou.

Bon appétit !

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

Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Couscous perlé

Oignon rouge

Courgette

Gousse d'ail

Dés de chorizo

Radicchio et laitue iceberg

Fromage à la grecque

Tomates séchées

Harissa

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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	554 /132
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	9,5	2,1
Glucides (g)	72	16
Dont sucres (g)	16	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

2

Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez la harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3

Préparer la salade

- Ajoutez la salade et le vinaigre de vin blanc au saladier.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en lanières.

4

Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !

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

Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

- Rigatoni
- Oignon
- Gousse d'ail
- Chicon
- Mélange de champignons prédécoupés
- Dés de fromage bleu
- Crème liquide
- Persil frisé frais

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

+ Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les rigatoni, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 13 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du chicon.
- Coupez le chicon en deux dans la longueur, puis en fines lanières.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et la plupart du chicon puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.

Conseil : *Une partie du chicon est servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement.*

3

Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide et la moitié du fromage bleu. Émiettez-y le bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le miel et la moutarde, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : *Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.*

4

Mélanger et servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y le reste du chicon et le fromage bleu. Garnissez du persil pour apprêter.

Bon appétit !

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

Courgette en croisillons et mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Bâtonnets de poivron

Courgette

Oignon rouge

Gousse d'ail

Mélange de haricots

Passata

Pesto

Copeaux de Grana Padano AOP

Riz jasmin

Crème fraîche épaisse

Mélange d'épices siciliennes

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

Vous tracez ici des croisillons au couteau dans la chair de la courgette. Cette technique permet d'en uniformiser la cuisson (au four, à la poêle ou au gril) et d'absorber les saveurs.

Détachez-moi !

+ Haché de poulet et dinde

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle avec couvercle, casserole, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de haricots (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	12,3	1,7
Glucides (g)	109	15
Dont sucres (g)	18,8	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à le pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2

Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3

Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les bâtonnets de poivron, l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition et laissez réduire et mijoter 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4

Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saucisse fermière et mayonnaise à l'aneth

pommes de terre rissolées et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Dés de pommes de terre

Saucisse de porc fermière

Oignon rouge

Haricots verts

Aneth frais

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

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C.
Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.

Détachez-moi !

+ Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 /851	520 /124
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y cuire les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.*

2

Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau salée.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.

3

Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Servez la saucisse sur les assiettes et réservez jusqu'au service.

4

Ciseler l'aneth

- Ajoutez les haricots vert à l'oignon et faites cuire 1 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.

5

Préparer la mayonnaise à l'aneth

- Dans le petit bol, mélangez l'aneth avec la mayonnaise, le miel et la moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6

Servir

- Déposez les haricots verts et les pommes de terre à côté de la saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez de la mayonnaise à l'aneth.

Bon appétit !

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

Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Gousse d'ail

Poivron

Épices mexicaines

Lentilles

Sauce Worcestershire

Raisins secs

Persil plat frais

Fromage à la grecque

Oignon rouge

Riz long grain

Cubes de tomate

Olives de Kalamata

Tomate

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

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

+ Ailes de poulet

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	463 /111
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,5	1
Glucides (g)	103	18
Dont sucres (g)	23,7	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1

Cuire le riz

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

2

Ciseler le persil

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

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

3

Cuire les légumes

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

4

Servir

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

Bon appétit !

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

Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poireau, champignons et épices mexicaines

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Gousse d'ail

Poireau

Champignons

Spaghetti complets

Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole

Épices mexicaines

Cubes de tomate à l'ail et oignon

Fromage frais aux fines herbes

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

Un seul brin de spaghetti est appelé *spaghetto*, qui signifie « fil fin » en italien !

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	20	40	60	75	100	115
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	573 /137
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	17,7	3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez finement le poireau.
- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes « al dente » à couvert. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

2

Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les boulettes de viande avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) uniformément 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, les champignons, le poireau et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3

Préparer la sauce

- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le liquide de cuisson réservé, puis portez à ébullition.
- Ajoutez-y les spaghetti et le fromage frais puis faites cuire 1 à 2 minutes à feux moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

4

Servir

- Servez les pâtes aux boulettes de viande dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

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

Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Oignon rouge

Tomate

Mini-concombre

Boulgour

Persil plat et menthe frais

Amandes effilées

Avocat

Fromage à la grecque

Cranberries séchés

Piment rouge

Poivron

Graines de coriandre moulues

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

Le boulgur est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

Détachez-moi !

+ Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	382 /91
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,9	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2

Cuire le boulgour

- Faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

3

Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

4

Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

5

Préparer la salade

- Ajoutez le boulgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.*

6

Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

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

Mijoté de poisson au lait de coco

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

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Riz long grain

Gousse d'ail

Oignon rouge

Carotte

Poivron rouge pointu

Cubes de tomate

Épices mexicaines

Lait de coco

Coriandre fraîche

Filet de pangasius

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

Cette recette s'inspire de la *moqueca* brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat traditionnel en terre cuite.

Filet de pangasius, Crevettes

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	515 /123
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	24,5	3,5
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	19,6	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu et la carotte en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2

Préparer le mijoté

- Faites fondre 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et revenir l'ail, l'oignon et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron pointu, le lait de coco et les cubes de tomate.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

3

Cuire le riz

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au mijoté et pochez-le 2 à 3 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

Conseil : *Si vous aimez manger plus relevé et avez de la sauce rouge piquante (de type harissa), ajoutez-en un peu à votre goût.*

4

Servir

- Servez le riz avec le mijoté de poisson dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez de coriandre fraîche.

Bon appétit !

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

Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille | Végé | Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Aubergine

Tomate

Gousse d'ail

Passata

Gouda vieux râpé

Casarecce

Basilic frais

Mélange d'épices siciliennes

Courgette

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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

2

Préparer la sauce

- Coupez la tomate en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3

Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

4

Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Mini-tortilla

Haricots noirs

Chou rouge râpé

Maïs conserve

Avocat

Épices mexicaines

Gouda râpé

Oignon nouveau

Coriandre fraîche

Poivron rouge pointu

Citron vert

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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, râpe fine, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3782 /904	673 /161
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	10,6	1,9
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Coupez le poivron pointu en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir la partie blanche de l'oignon nouveau et le poivron pointu 2 à 3 minutes.

2

Garnir les tostadas

- Ajoutez-y les haricots noirs et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Égouttez le maïs.
- Déposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les tortillas de haricots noirs. Dispersez-y le fromage râpé. Enfournez les tortillas 5 à 8 minutes.

3

Préparer la salsa

- Prélevez le zeste du citron vert et coupez-le en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le et transférez-le dans le bol profond. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Ajoutez-y la coriandre fraîche, la partie verte de l'oignon nouveau et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en salsa crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil). Goûtez et ajoutez du zeste de citron vert à votre convenance.

4

Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou rouge, le maïs, la mayonnaise et 1 cs de salsa d'avocat par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les tostadas d'une partie de la salade de chou.
- Servez les tostadas sur les assiettes. Garnissez-les du reste de salsa d'avocat.
- Accompagnez du reste de salade de chou.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué. Faites cuire la viande à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat.

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

Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido | Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Couscous perlé

Oignon rouge

Courgette

Gousse d'ail

Dés de chorizo

Radicchio et laitue iceberg

Fromage à la grecque

Tomates séchées

Harissa

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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	554 /132
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	9,5	2,1
Glucides (g)	72	16
Dont sucres (g)	16	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

2

Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez la harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3

Préparer la salade

- Ajoutez la salade et le vinaigre de vin blanc au saladier.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en lanières.

4

Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !

+ Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.

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

Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.

- Rigatoni
- Oignon
- Gousse d'ail
- Chicon
- Mélange de champignons prédécoupés
- Dés de fromage bleu
- Crème liquide
- Persil frisé frais

Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !

+ Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour les rigatoni, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 13 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du chicon.
- Coupez le chicon en deux dans la longueur, puis en fines lanières.

2

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et la plupart du chicon puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.

Conseil : *Une partie du chicon est servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement.*

3

Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide et la moitié du fromage bleu. Émiettez-y le bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le miel et la moutarde, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : *Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.*

4

Mélanger et servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y le reste du chicon et le fromage bleu. Garnissez du persil pour apprêter.

Bon appétit !

+ Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Courgette en croisillons et mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Bâtonnets de poivron

Courgette

Oignon rouge

Gousse d'ail

Mélange de haricots

Passata

Pesto

Copeaux de Grana Padano AOP

Riz jasmin

Crème fraîche épaisse

Mélange d'épices siciliennes

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

Vous tracez ici des croisillons au couteau dans la chair de la courgette. Cette technique permet d'en uniformiser la cuisson (au four, à la poêle ou au gril) et d'absorber les saveurs.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle avec couvercle, casserole, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de haricots (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	12,3	1,7
Glucides (g)	109	15
Dont sucres (g)	18,8	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à le pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2

Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3

Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les bâtonnets de poivron, l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition et laissez réduire et mijoter 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4

Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

Bon appétit !

+ Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat. Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez la viande hachée et poursuivez comme indiqué.

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

Saucisse fermière et mayonnaise à l'aneth

pommes de terre rissolées et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Dés de pommes de terre

Saucisse de porc fermière

Oignon rouge

Haricots verts

Aneth frais

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

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C. Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 /851	520 /124
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1

Cuire les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y cuire les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.*

2

Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau salée.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.

3

Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Servez la saucisse sur les assiettes et réservez jusqu'au service.

4

Ciseler l'aneth

- Ajoutez les haricots vert à l'oignon et faites cuire 1 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.

5

Préparer la mayonnaise à l'aneth

- Dans le petit bol, mélangez l'aneth avec la mayonnaise, le miel et la moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6

Servir

- Déposez les haricots verts et les pommes de terre à côté de la saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez de la mayonnaise à l'aneth.

Bon appétit !

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

Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Gousse d'ail

Poivron

Épices mexicaines

Lentilles

Sauce Worcestershire

Raisins secs

Persil plat frais

Fromage à la grecque

Oignon rouge

Riz long grain

Cubes de tomate

Olives de Kalamata

Tomate

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

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

Vous avez commandé des extras

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	463 /111
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,5	1
Glucides (g)	103	18
Dont sucres (g)	23,7	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1

Cuire le riz

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

2

Ciseler le persil

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

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

3

Cuire les légumes

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

4

Servir

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

Bon appétit !

+ Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat. Faites bien cuire le poulet à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.

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