



Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et fromage | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Crème aigre bio* (g)	100
Jalapeño* (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (g)	125
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Viande de porc fermier hachée* (g)	100
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Gouda râpé* (g)	150
Chips de tortilla au piment doux (g)	300
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	952 / 228
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la viande hachée et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dispersez les chips de tortilla sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la viande hachée, des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅔ de l'oignon nouveau et du fromage.

Couper

- Enfouez les nachos 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés. Transférez-les dans un grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés et le citron vert en deux.
- Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.

Servir

- Écrasez l'avocat à la fourchette en une consistance lisse. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez le tout, puis salez et poivrez à votre goût.
- Sortez les nachos du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson, ou transférez-les sur un plat à service. Garnissez du reste d'oignon nouveau.
- Servez la crème aigre dans un bol. Accompagnez de la crème aigre du guacamole.

Bon appétit !



Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	½
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Sauce teriyaki (g)	25
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Riz basmati (g)	75
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	674 / 161
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	1,3
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	4,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Arrosez le riz d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez.
- Râpez la carotte. Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fines lanières.
- Coupez le poulet en petits dés.

Préparer la sauce

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le poulet 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce à la cacahuète avec l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans une assiette creuse. Faites-y tremper 1 feuille de riz 5 à 10 secondes, puis déposez-la immédiatement sur une assiette. Faites de même pour les autres feuilles de riz.

Servir

- Déposez un peu de poulet au centre de la feuille de riz, puis ajoutez-y un peu de salade, de carotte, de concombre, de riz et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !



Quesadillas au poulet haché & poivron

dip à la mexicaine | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	2
Poivron* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2828 / 676	569 / 136
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	20,1	4
Glucides (g)	57	11
Dont sucres (g)	10,8	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poivron en lanières.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

Préparer les quesadillas

- Pendant ce temps, coupez la tomate en fines rondelles.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la garniture aux légumes et viande hachée sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez de fromage râpé et de 2 à 3 rondelles de tomate par tortilla. Repliez l'autre côté sur la garniture et appuyez pour maintenir le tout fermé.
- Étalez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque quesadilla.

Servir

- Enfouez les quesadillas dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans un petit bol, mélangez la crème aigre avec le reste des épices mexicaines.
- Pendant ce temps, coupez les rondelles de tomate restantes en petits morceaux et mélangez-les avec la crème aigre. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les quesadillas avec le dip à la crème aigre.

Bon appétit !



Boulettes de viande à la liégeoise

jus de veau et chutney d'oignon | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Oignon (pièce(s))	1
Chutney d'oignon* (g)	80
Jus de veau* (g)	60
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Persil frisé frais* (g)	5
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	300
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	1
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100
Beurre [végétal] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	670 / 160
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	8
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Cuire les boulettes

- Formez 12 boulettes de viande à partir du haché.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et le persil.
- Portez le feu sur moyen. Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Retirez les boulettes de la poêle. Ajoutez la cassonade et l'oignon caramélisé à la poêle, puis faites cuire 1 à 2 minutes à feu vif.
- Déglacez avec le vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez le jus de veau, le bouillon et la feuille de laurier, puis laissez réduire la sauce 5 à 7 minutes, toujours à feu vif.

Apprêter et servir

- Retirez la feuille de laurier de la poêle. Ajoutez-y le chutney d'oignon et les boulettes (voir conseil). Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les boulettes en sauce dans un bol.
- Garnissez du persil.

Conseil : Remplacez le chutney d'oignon par 1 à 2 cs de sirop de Liège si vous en avez.

Bon appétit !



Crevettes poêlées à l'ail & piment rouge

dip de yaourt au curry | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Amandes effilées (g)	10
Citron vert* (pièce(s))	1
Piment rouge* (pièce(s))	1
Grosses crevettes* (g)	260
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	¼
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	402 /96
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	0,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez l'ail, le piment rouge et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Ajoutez le zeste de citron vert aux crevettes.

3



Apprêter et servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt à la grecque avec les épices de curry. Salez et poivrez.
- Servez le yaourt au curry à la cuillère dans un bol à service. Déposez-y les crevettes, l'ail et le piment rouge.
- Parsemez des amandes effilées. Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Pain à l'ail et à la mozzarella

beurre à l'ail & persil maison | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



⤵ Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	1
Gouda râpé* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Beurre doux* (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1505 /360
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	16,1
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement le persil.

Préparer le beurre à l'ail

- Dans un bol, mélangez le beurre ramolli avec l'ail et 2/3 du persil.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez la mozzarella en gros morceaux.

Servir

- Entaillez les demi-baguettes dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le beurre à l'ail à l'intérieur du pain et ajoutez-y un peu des 2 fromages. Parsemez le reste du fromage sur le pain.
- Enfourez les demi-baguettes 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le pain à l'ail sur un plat à service. Parsemez-y le reste du persil pour apprêter.

Bon appétit !



Flammekueche au saumon fumé

câpres, citron et crème aigre | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon rouge (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Mâche* (g)	80

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1837 / 439	565 / 135
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	4,7	1,4
Glucides (g)	51	16
Dont sucres (g)	4,3	1,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,9	0,9

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Garnir la flammekueche

- Réservez 1 cs de crème aigre pour plus tard et étalez le reste sur la flammekueche.
- Garnissez d'oignon et câpres. Salez et poivrez.
- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée.
- Pendant ce temps, taillez le citron en quartiers.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Déposez-y le saumon fumé, la crème aigre réservée, puis la mâche.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Ciabatta au camembert à partager

romarin et ail | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Romarin frais* (brin(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Camembert* (g)	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	30
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1305 /312
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,9
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Incisez la ciabatta en diagonale à intervalles de 2 cm, dans le sens de la largeur, en veillant à ne pas l'entailler trop profondément pour ne pas la couper. Répétez l'opération dans le sens inverse pour former des croisillons.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détachez les aiguilles de romarin des brins et hachez-les grossièrement.
- Coupez le camembert en tranches de 1 cm de large et 2 à 3 cm de long environ.

Préparer l'huile romarin-ail

- Dans une petite casserole en inox, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est fondu, ajoutez-y l'ail et le romarin, puis faites cuire 1 minute. Retirez du feu, puis salez et poivrez.
- Déposez la ciabatta sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile au romarin et à l'ail dans les entailles à l'aide d'une cuillère à café.
- Placez 1 tranche de camembert dans chaque entaille.

Enfourner et servir

- Arrosez la ciabatta de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez le pain 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez le pain du four et placez-le sur un plat, de manière à pouvoir le partager.

Bon appétit !



Banana bread à la farine d'avoine fait maison

pommes, dates et noix de pécan | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Banane (pièce(s))	4
Pomme* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	40
Morceaux de dattes séchées (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	800 /191
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	0,9
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	14,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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



Préparer la farine d'avoine

- Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule à cake rectangulaire ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Réservez 1 cc de flocon d'avoine pour plus tard. Versez le reste dans un blender - ou robot de cuisine. Ajoutez-y la levure chimique et les épices pour spéculoos, puis mixez en farine.
- Ajoutez les œufs, l'huile de tournesol, du sel et 3 bananes épluchées, puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Apprêter la pâte

- Épluchez la pomme. Retirez-en le trognon, puis coupez-la en dés. Incorporez les dattes, les noix de pécan et la pomme à la pâte, puis versez-la dans le moule à cake.
- Épluchez la dernière banane. Coupez-la en deux dans la longueur et disposez chaque moitié - face tranchée vers le haut - sur la pâte.
- Saupoudrez de l'avoine réservée.

Enfourner et servir

- Enfournez le banana bread 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Vérifiez-en la cuisson en y enfonçant une pique à brochette. Si elle en ressort (quasiment) propre, le banana bread est prêt.
- Sortez-le du four et laissez-le entièrement refroidir.
- Coupez-le ensuite en tranches, puis servez.

Bon appétit !



Brownie aux deux chocolats

garni de noix | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat (g)	100
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Sauce au caramel salé (g)	40
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1593 /381
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8,5
Glucides (g)	49
Dont sucres (g)	29,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Préparer

- Pesez le beurre, puis coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à cake de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Dans un grand bol, battez les œufs, le beurre et l'eau avec la préparation pour brownie en pâte homogène.

Conseil : Si vous n'avez pas de moule à cake, utilisez un plat à four rectangulaire.

Enfourner le brownie

- Ajoutez-y 2/3 des noix et des pépites de chocolat blanc et au lait.
- Versez la pâte dans le moule à cake (ou plat à four). Saupoudrez-y le reste des noix et pépites de chocolat blanc et au lait.
- Enfournerez le brownie 22 à 25 minutes (voir conseil).
- Le brownie est prêt lorsque des fissures se forment sur le dessus.

Conseil : Si vous l'aimez moelleux, faites-le cuire moins longtemps.

Servir

- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir 5 minutes (voir conseil).
- Nappez de sauce au caramel salé à votre convenance.
- Coupez-le en 9 morceaux environ et retirez-les un par un du moule.

Conseil : Utilisez une pique à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Il doit être un peu collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, enfournez le brownie encore quelques minutes.

Bon appétit !



Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | 16 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Morceaux de dattes séchées (g)	80
Carotte* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	1½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Raisins secs (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Pistaches (g)	20
Noix de pécan concassées (g)	100

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1696 /405
Lipides total (g)	22
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	26
Fibres (g)	6
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire ou une casserole.
- Mettez les morceaux de dattes et les raisins secs dans un bol. Versez-y l'eau bouillante. Laissez tremper 10 minutes, puis égouttez.
- Pendant ce temps, râpez finement la carotte.
- Hachez finement les raisins secs et les dattes. Concassez les noix de pécan, puis mettez les trois dans un grand bol (voir conseil).

Conseil : Si vous avez un robot de cuisine, utilisez-le pour y mélanger tous les ingrédients.

Former les boules

- Ajoutez la carotte, l'avoine et la cannelle au grand bol, puis mélangez bien.
- Formez des boulettes à la main (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une petite casserole en inox.
- Mettez les pépites de chocolat dans un bol en verre (résistant à la chaleur) de taille plus grande que la casserole.

Conseil : Si la pâte est encore un peu collante, mettez-la brièvement au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Vous pourrez ainsi former plus facilement les boules.

Servir

- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le chocolat en remuant en continu.
- Concassez finement les pistaches.
- Trempez les energy balls dans le chocolat, puis saupoudrez-les de pistaches (voir conseil).
- Servez les energy balls sur un plat à service.

Conseil : Les energy balls sont déjà assez sucrées naturellement avec les dattes et les raisins. Vous pouvez éventuellement omettre le chocolat pour en faire un en-cas encore plus sain !

Bon appétit !



Crumble aux pommes & caramel au beurre salé

crème fouettée maison | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	4
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Noix concassées (g)	80
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Pâte à cookies au caramel salé* (paquet(s))	1
À ajouter vous-même	
Farine (cs)	1
Sucre (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1099 /263
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	7,2
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	22,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un bol mélangeur, battez la crème avec 1 cs de sucre au mixeur à main, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Incorporez-y la moitié de la cannelle.

2



Préparer le mélange à la pomme

- Graissez un plat à four ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés. Dans un bol, mélangez la pomme, les noix, le reste de cannelle, le sucre de canne et 1 cs de farine.
- Disposez le mélange dans le plat à four.

3



Enfourner le crumble

- Émiettez uniformément la pâte à cookies sur le mélange à base de pomme pour l'en recouvrir complètement.
- Enfourez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes avant de le servir.

Bon appétit !



Biscuits à l'avoine & noix de pécan croquantes

pépites de chocolat et banane | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 35 - 45 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	140
Œuf* (pièce(s))	1
Levure chimique (g)	8
Cannelle en poudre (cc)	3
Banane (pièce(s))	2
Noix de pécan concassées (g)	40
Pépites de chocolat noir (g)	75
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1132 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	16,9
Fibres (g)	4
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Épluchez et écrasez la banane dans un grand bol.
- Ajoutez-y l'œuf, l'avoine, la levure chimique, la cannelle, le miel et du sel. Mélangez bien.
- Incorporez-y les pépites de chocolat.

Préparer les cookies

- Formez des boulettes avec le mélange, puis aplatissez-les légèrement et disposez-les en rangées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Conservez suffisamment d'espace entre les cookies en alternant l'espace entre chaque rangée.
- Parsemez chaque cookie de noix de pécan.

Enfourner et servir

- Enfournez les cookies 14 à 16 minutes. Ils doivent être encore légèrement moelleux au sortir du four.
- Laissez-les refroidir au moins 30 minutes sur la plaque de cuisson. Ensuite, mettez-les dans un récipient hermétique (voir conseil).

Conseil : Si les cookies ont ramolli le lendemain, repassez-les 5 minutes au four à 160°C.

Bon appétit !

- 1 Pancakes à l'américaine garnis de pomme
yaourt à la grecque et miel
- 2 Crackers garnis de jambon et de tomate
- 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de myrtilles et de graines de chia

Contact

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

Pancakes à l'américaine garnis de pomme

20 min. yaourt à la grecque et miel | 2 portions



Ustensiles

Grande poêle, spatule, 2x bol

Ingédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	1
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½
Miel [or alternative vegan]	à votre goût
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2820 / 674	665 / 159
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	7,4	1,7
Glucides (g)	94	22
Dont sucres (g)	17,1	4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	3,4	0,8

Étape 1.

- Battez les œufs dans le bol. Ensuite, ajoutez-y le lait battu et remuez au fouet en une pâte aérienne.
- Dans l'autre bol, ajoutez la farine, le sel, le sucre et ½ sachet de levure chimique.
- À l'aide d'une spatule, incorporez le mélange d'œufs et de lait battu à la farine.

Étape 2.

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte et faites-y cuire/dorer le pancake environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium pour le garder au chaud.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en ajoutant un peu d'huile de tournesol si nécessaire entre les cuissons.

Étape 3.

- Épluchez la pomme. Retirez-en le trognon puis coupez-la en dés.

Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de yaourt à la grecque puis parsemez-le de pomme.
- Arrosez de miel à votre convenance.

Allergènes

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

Crackers garnis de jambon et de tomate

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 4 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	12
Fromage frais* (g)	100
Tomate (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1820 / 435	563 / 135
Lipides total (g)	22	7
Dont saturés (g)	7,1	2,2
Glucides (g)	11	3
Dont sucres (g)	5,2	1,6
Fibres (g)	13	4
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	3,1	1

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

- Coupez 1 tomate en rondelles. Servez la moitié des crackers sur les assiettes et étalez-y la moitié du fromage frais.
- Répartissez la moitié du jambon sur les crackers puis déposez-y les rondelles de tomate.
- Salez et poivrez.
- Recommencez le lendemain pour un 2e petit-déjeuner.

Bowl de yaourt à la grecque

garni de myrtilles et de graines de chia 4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 4 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	500
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	20
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1736 / 415	538 / 129
Lipides total (g)	28	9
Dont saturés (g)	15,8	4,9
Glucides (g)	21	7
Dont sucres (g)	6,3	2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,5	0,2

- Servez 125 g de yaourt à la grecque par personne dans 2 bols.
- Garnissez-en chacun avec ¼ des myrtilles et des graines de chia.
- Arrosez de miel à votre goût.
- Recommencez le lendemain pour un 2e petit-déjeuner.

Bon appétit !



Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! →

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Lait de coco (ml)	750
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1½
Noix de coco râpée (g)	10
Myrtilles* (g)	125
Concombre* (pièce(s))	½
Épinards* (g)	100
Mangue* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	496 / 119
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	5,5
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	7,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

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

Allergènes

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



Smoothie façon piña colada

- Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pressez le jus de 1 citron vert dans un petit bol.
- Ajoutez la banane, l'ananas, le jus de citron vert et 250 ml de lait de coco dans un blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant) et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Ajoutez un peu de miel à votre goût, mixez, puis versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez-le de noix de coco râpée.

Smoothie Green Booster

- Coupez le concombre en petits morceaux. Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pelez et coupez la mangue en petits morceaux. Pressez ½ citron vert dans un blender (ou un bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y la banane, les épinards, le concombre, ⅔ de la mangue et 250 ml de lait de coco, puis mixez jusqu'à obtention d'un smoothie épais. Ajoutez-y un peu de miel à votre goût, puis mixez à nouveau brièvement.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez avec la mangue réservée.

Smoothie myrtilles & lait de coco

- Épluchez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les à un blender (ou un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant), avec 250 ml de lait de coco.
- Réservez quelques myrtilles pour apprêter, puis ajoutez le reste au blender (ou bol profond), puis mixez en smoothie épais. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Bon appétit !



Smoothie bowl aux myrtilles

banane et kiwi | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	150
Kiwi* (pièce(s))	1
Myrtilles* (g)	125
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	887 / 212	348 / 83
Lipides total (g)	3	1
Dont saturés (g)	1,9	0,7
Glucides (g)	40	16
Dont sucres (g)	35,3	13,8
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	4	2
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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



Couper

- Coupez le kiwi en rondelles.
- Coupez ½ banane en gros morceaux. Détaillez la moitié restante en rondelles.
- Réservez les rondelles de kiwi, de banane et quelques myrtilles pour la garniture.

Mixer

- Mettez les morceaux de banane dans un blender (ou dans un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant), puis ajoutez les myrtilles, le yaourt et le miel.
- Mixez jusqu'à obtenir un smoothie épais.

Servir

- Servez le smoothie dans des assiettes creuses ou des bols.
- Garnissez-le des rondelles de kiwi, de banane et des myrtilles réservées.

Bon appétit !



Pudding 3 variations au chia

mangue-pistache, pomme-raisons secs et pomme-myrtilles | 3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Graines de chia (g)	100
Raisins secs (g)	20
Myrtilles* (g)	125
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	30
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	680 / 162
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,5
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

1



2



3



Recette 1 : Mangue et pistaches (2 portions)

- Ajoutez les graines de chia, le lait de coco, 100 ml d'eau et le miel à un grand bol. Mélangez bien. Laissez reposer 10 minutes, puis remuez à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres en laissant de la place pour les garnitures. Réservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.
- Concassez grossièrement les pistaches. Épluchez et coupez la mangue en dés.
- Incorporez la majeure partie de la mangue dans 2 verres de pudding au chia. Mélangez. Garnissez des pistaches et du reste de mangue.

Recette 2 : Pomme et raisins secs (2 portions)

- Coupez la moitié de la pomme en petits dés. Dans un bol, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Déposez la pomme à la cannelle dans 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez des raisins secs.

Recette 3 : pomme et myrtilles (2 portions)

- Coupez l'autre moitié de la pomme en petits dés.
- Dans 2 verres de pudding de chia, incorporez la confiture de myrtilles.
- Déposez-y la pomme et les myrtilles.
- Saupoudrez de noix de coco râpée.

Bon appétit !



Bowls petit-déj avec yaourt à la grecque & fruits frais

trois variations | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de courge (g)	20
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Noix concassées (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	1000

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	482 / 115
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	5,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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

1



Yaourt à la grecque - myrtilles, pomme et graines de courge

- Retirez le trognon d'1 pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le des dés de pomme, de la moitié des myrtilles et des graines de courge.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

2



Yaourt à la grecque - mangue, pomme et noix de coco râpée

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Retirez le trognon d'1 pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, de la pomme et de la noix de coco râpée.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

3



Yaourt à la grecque - myrtilles, mangue et noix

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, des myrtilles restantes et des noix.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

Bon appétit !



Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! ↪

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Fromage de chèvre* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Fromage à la grecque* (g)	50

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	781 / 187
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,7

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

Allergènes

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

1



2



3



Variation 1 : avocat, fromage à la grecque et poulet

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez bien. Salez et poivrez.
- Étalez l'avocat sur les crackers. Disposez-y la moitié des tranches de poulet rôti.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.

Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez la tomate en rondelles.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Ajoutez la tomate aux crackers puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez de la moitié du cresson.

Variation 3 : fromage frais, avocat et poulet

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage frais sur les crackers. Disposez-y la moitié des tranches de poulet rôti.
- Déposez-y l'avocat, salez et poivrez. Garnissez de la moitié du cresson.

Bon appétit !



Pancakes au lard et aux myrtilles

yaourt à la grecque | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Lait battu bio* (ml)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Lard* (tranche(s))	4
Myrtilles* (g)	125
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Amandes effilées (g)	10
Levure chimique (g)	4

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2678 / 640	656 / 157
Lipides total (g)	27	7
Dont saturés (g)	9,4	2,3
Glucides (g)	71	17
Dont sucres (g)	10	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	7
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la pâte

- Dans un bol, battez les œufs, puis ajoutez-y le lait battu. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une pâte souple (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine, puis ajoutez-la à un 2e bol avec le sucre et la levure chimique.
- À l'aide d'une spatule, incorporez le mélange d'œufs et de lait battu au mélange de farine.

Conseil : La pâte est prête lorsque de nombreuses bulles d'air se forment.

Cuire les pancakes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y 1 louche de pâte, puis faites cuire le pancake 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le hors de la poêle, au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Si la poêle devient trop sèche, ajoutez-y un peu d'huile de tournesol entre la cuisson de chaque pancake.

Servir

- Faites chauffer une 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites à nouveau chauffer la même poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Séparez les tranches de lard les unes des autres, ajoutez-les à la poêle et faites-les cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Empilez les pancakes sur les assiettes puis déposez-y le lard, 1 cuillerée de yaourt à la grecque et les myrtilles.
- Garnissez des amandes effilées et arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !



Pain perdu traditionnel

garni de myrtilles | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100
Cannelle en poudre (cc)	1½
Myrtilles* (g)	125
Sirop aromatisé à l'érable (g)	50
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Sucre de canne (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2238 / 535	765 / 183
Lipides total (g)	18	6
Dont saturés (g)	9,2	3,1
Glucides (g)	75	26
Dont sucres (g)	39,9	13,6
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	0,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans une assiette creuse, battez vigoureusement les œufs avec le lait, 1,5 cs de sucre et la cannelle au fouet.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

2



Préparer le pain perdu

- Faites cuire les tranches 4 minutes de chaque côté dans la poêle, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répétez l'opération avec les tranches restantes.

3



Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes.
- Saupoudrez du reste de sucre.
- Garnissez des myrtilles. Arrosez du sirop parfumé à l'érable à votre convenance.

Bon appétit !



Saumon fumé & œufs brouillés gourmands

ciabatta, avocat et ciboulette | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Avocat (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	5
Ciabatta complète (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (splash)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2678 / 640	777 / 186
Lipides total (g)	38	11
Dont saturés (g)	9,8	2,8
Glucides (g)	32	9
Dont sucres (g)	2,5	0,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	11
Sel (g)	2,7	0,8

Allergènes

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

1



2



3



Préparer les œufs brouillés

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un bol, battez les œufs avec 1 filet de lait, puis salez et poivrez.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire les œufs brouillés 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.

Enfourner la ciabatta

- Coupez la ciabatta en deux, puis disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Enfournez 4 à 5 minutes.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches.

Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Déposez le saumon fumé, les œufs brouillés et l'avocat sur la ciabatta.
- Garnissez les toasts de ciboulette. Poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Poké bowl au saumon

mayo à la sriracha, fèves de soja et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Ponzu (g)	24
Huile de sésame (ml)	10
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	25
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Eau (ml)	350
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2950 / 705	551 / 132
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	4,8	0,9
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes.
- Ensuite, éteignez le feu, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis mélangez bien.
- Réservez le riz à couvert jusqu'au service.

Mariner

- Coupez le saumon en petits dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec la sauce ponzu, l'huile de sésame, du sel et du poivre.
- Réservez et laissez mariner le saumon 5 minutes.
- Râpez la carotte. Coupez le concombre en petits dés.

Servir

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le saumon 2 à 3 minutes.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Déposez-y la carotte, le concombre, les fèves de soja et le saumon.
- Arrosez de la marinade du saumon. Garnissez de mayo à la sriracha et de furikake.

Bon appétit !



Wrap au poulet épicé BBQ, avocat & fromage à la grecque

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Roquette et mâche* (g)	40
Épices pour BBQ (sachet(s))	1
Émincés de cuisse de poulet* (g)	200
Fromage à la grecque* (g)	50

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cc)	1
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2761 / 660	751 / 180
Lipides total (g)	38	10
Dont saturés (g)	12,5	3,4
Glucides (g)	46	13
Dont sucres (g)	3	0,8
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et cuire le poulet avec les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez-à votre goût.) 4 à 6 minutes.
- Salez et poivrez.

Réchauffer les tortillas

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium. Réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.
- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en bâtonnets.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches. Émiettez le fromage à la grecque.

Servir

- Garnissez les wraps d'émincés de poulet, d'avocat, de fromage à la grecque et de concombre.
- Dispersez-y la roquette et la mâche.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Poulet façon kebab sur pain turc

tapenade de tomate et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



•.....• Détachez-moi ! •.....•

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Tomate (pièce(s))	2
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
Tapenade de tomate* (g)	80
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	637 / 152
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	4,8	1,3
Glucides (g)	59	15
Dont sucres (g)	6,5	1,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	3,4	0,9

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 à 8 minutes.

Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, taillez la tomate en dés. Dans un bol, mélangez la tapenade de tomate avec les dés de tomate.
- Émincez l'ail et ciselez finement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et la moitié du persil.
- Assaisonnez la sauce au yaourt et le mélange à la tomate de sel et de poivre à votre goût.

Servir

- Ouvrez le pain turc au couteau dans l'épaisseur, puis garnissez-le de roquette & mâche, du mélange à la tomate et du poulet.
- Arrosez de sauce au yaourt à l'ail.
- Parsemez du reste de persil.

Bon appétit !



Wraps en triangle au salami & mozzarella

pesto et tomate | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Pesto* (g)	40
Tomate (pièce(s))	2
Mozzarella* (boule(s))	1
Salami* (tranche(s))	6
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	996 /238
Lipides total (g)	42	15
Dont saturés (g)	14,3	5,1
Glucides (g)	46	17
Dont sucres (g)	4,5	1,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	9
Sel (g)	2,4	0,8

Allergènes

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



Préparer

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



Plier

- Poursuivez avec les tranches de tomate, sur le quart à la droite de la mozzarella.
- Enfin, étalez le pesto sur le dernier quart.
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de salami sur le fromage.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de tomate, puis sur le quart garni de pesto. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.



Servir

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les wraps triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.
- Servez sur les assiettes.

Bon appétit !



Petit pain garni de poulet laqué sauce hoisin

concombre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 35 - 45 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	2
Sauce hoisin (g)	25
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (g)	125
Mayo à la sriracha* (g)	50
Émincés de cuisse de poulet* (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	¼
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2293 / 548	667 / 159
Lipides total (g)	30	9
Dont saturés (g)	6,4	1,9
Glucides (g)	42	12
Dont sucres (g)	10,5	3,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	1,6	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en longues et fines lanières.
- Émincez finement l'oignon nouveau.

Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le poulet. Salez-le et poivrez-le, puis faites-le cuire 8 à 10 minutes.
- Ajoutez la sauce hoisin et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

Servir

- Coupez les petits pains en deux, puis étalez-y la mayo à la sriracha.
- Disposez le poulet sur le pain.
- Déposez-y le concombre et l'oignon nouveau.
- Servez sur les assiettes.

Bon appétit !



Box Lunch : wraps de poulet rôti & mayonnaise au pesto

mini-légumes & dip, orange et amandes | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Concombre* (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Amandes grillées et salées (g)	40
Houmous* (g)	160
Pesto* (g)	40
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Mini-tomates roma* (g)	250
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3866 / 924	542 / 130
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	24,6	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Former les wraps

- Coupez la moitié des mini-tomates roma en quartiers.
- Mélangez le pesto avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez.
- Étalez la mayonnaise au pesto sur les tortillas puis disposez-y le poulet et les tomates. Apprêtez avec le mélange de salades.
- Enroulez les tortillas puis ajoutez 2 wraps à chaque lunch box.

Préparer la lunch box

- Coupez le concombre en deux puis en bâtonnets.
- Épluchez l'orange puis détachez-la en quartiers.

Servir

- Ajoutez la moitié du concombre, de l'orange, des amandes et du reste de mini-tomates roma à chaque lunch box.
- Ajoutez-y le houmous et dégustez les légumes en snack.

Bon appétit !



Rigatoni fondants au poulet haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Rigatoni



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon



Roquette

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3254 /778	599 /143
Lipides total(g)	32,2 g	5,9 g
Dont saturés(g)	10	1,8
Glucides (g)	82,8	15,2
Dont sucres (g)	13,4	2,5
Fibres (g)	9,4	1,7
Protéines (g)	36,1	6,6
Sel (g)	1,92	0,35

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.



Poulet & spaghetti complets en sauce pesto rosso

épinards et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Spaghetti complets



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Épinards



Mini-tomates roma



Pesto rouge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3531 /844	746 /178
Lipides total(g)	43,8 g	9,3 g
Dont saturés(g)	9,8	2,1
Glucides (g)	70,8	15
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	14,9	3,1
Protéines (g)	35,1	7,4
Sel (g)	1,54	0,33

Allergènes

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



Cuire les spaghetti

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.



Apprêter

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-le à la sauteuse contenant les légumes.
- Ajoutez-y aussi les épinards, les spaghetti, le pesto rouge et 1 filet d'eau de cuisson.
- Remuez bien et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit.



Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les tomates. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.



Servir

- Servez les spaghetti sur les assiettes.



Sauté de poulet & nouilles complètes

légumes, sauce au gingembre et oignons croustillants

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Dés de poulet saté



Sauce pour wok au
gingembre



Oignon rouge



Carotte



Oignon nouveau



Piment rouge



Oignons frits



Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2679 /640	609 /145
Lipides total (g)	22 g	5 g
Dont saturés (g)	5,4	1,2
Glucides (g)	78,6	17,9
Dont sucres (g)	29,4	6,7
Fibres (g)	8,9	2
Protéines (g)	32,9	7,5
Sel (g)	3,78	0,86

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et revenir le piment rouge 1 minute.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et l'oignon nouveau, puis faites sauter 5 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur en le retournant régulièrement.

2



Couper les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez l'oignon nouveau en 3.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

Le saviez-vous ? La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.

4



Servir

- Ajoutez les nouilles, les légumes, la sauce pour wok au gingembre, la sauce soja sucrée et 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne au poulet.
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Garnissez des oignons frits.



Canard laqué au miel sur soupe aux légumes

sauce au poivron rôti, yaourt et ciboulette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Cuisse de canard confite



Oignon



Pomme de terre



Poivron



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Carotte



Ciboulette fraîche



Sauce au poivron grillé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika en poudre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Sauce soja sucrée (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3252 / 777	346 / 83
Lipides total(g)	42,1 g	4,5 g
Dont saturés(g)	12,5	1,3
Glucides (g)	66,6	7,1
Dont sucres (g)	23,4	2,5
Fibres (g)	11,5	1,2
Protéines (g)	34,6	3,7
Sel (g)	2,15	0,23

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon et la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Dans une marmite à soupe, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte, l'ail et la moitié du poivron 3 minutes. Assaisonnez de sel.

Le saviez-vous ? La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette et réservez-la.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le yaourt.
- Retirez la soupe du feu. Retirez la feuille de laurier de la marmite.



Préparer la soupe

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez la feuille de laurier et la moitié du paprika en poudre à la marmite. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les pommes de terre et le bouillon.
- Laissez cuire 12 à 15 minutes à couvert.



Aprêter la soupe

- Ajoutez la sauce au poivron rôti et la sauce soja sucrée à la marmite.
- Mixez le tout en soupe homogène au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir.



Cuire le canard

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le reste du poivron 4 minutes.
- Ajoutez le canard dans son jus et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert. Lorsque le canard est cuit, ajoutez le miel et le reste de paprika en poudre.
- Réservez le canard hors de la poêle et coupez en tranches.



Servir

- Servez la soupe dans des bols, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du yaourt et de la ciboulette.



Fusilli complets garnis de burrata, pesto & mozzarella

en sauce tomate & champignons, épices siciliennes

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Fusilli complètes



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Champignons



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Burrata



Pesto



Mozzarella râpée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Burrata* (boule(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3224 / 771	625 / 150
Lipides total(g)	35,2 g	6,8 g
Dont saturés(g)	12,7	2,5
Glucides (g)	77,9	15,1
Dont sucres (g)	17,5	3,4
Fibres (g)	14,4	2,8
Protéines (g)	30,8	6
Sel (g)	1,76	0,34

Allergènes

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



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et les épices siciliennes à la sauteuse, puis faites cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata et laissez réduire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Ajoutez l'oignon et les champignons à la grande sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Entre-temps, faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole.
- Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les à couvert.

Le saviez-vous ? Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine aide à garder une peau en bonne santé.



Servir

- Servez les pâtes en sauce dans des assiettes creuses et garnissez-les de mozzarella.
- Coupez la burrata en deux et disposez-la sur le tout.
- Parsemez de pesto.



Émincés de bœuf laqués & stoemp de chicorée

épices coréennes et oignons croustillants

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Pomme de terre



Chicorée découpée



Carotte



Mélange d'épices coréennes



Émincés de steak marinés



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	41 1/4	83 3/8	125	166 1/4	208 3/8	249 5/8
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2988 /714	393 /94
Lipides total (g)	23,7 g	3,1 g
Dont saturés (g)	9	1,2
Glucides (g)	92,5	12,2
Dont sucres (g)	21,2	2,8
Fibres (g)	13,7	1,8
Protéines (g)	35,4	4,7
Sel (g)	2,69	0,35

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Pour les légumes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une grande casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

3



Cuire l'oignon nouveau

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le blanc de l'oignon nouveau 1 minute.

2



Préparer la chicorée

- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une bouilloire.
- Mettez la chicorée dans une passoire, versez-y l'eau bouillante et appuyez avec le dos d'une cuillère pour en sortir le surplus de liquide.
- Écrasez la carotte et les pommes de terre avec la moutarde et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y la chicorée et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez les émincés végé à la sauteuse et faites cuire 4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et la sauce asiatique douce. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez le stoemp dans des assiettes creuses. Déposez-y les émincés.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et des oignons frits.



Burger de poulet à la hawaïenne & champignons laqués

inspiré du « loco moco », sur riz et œuf au plat

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Champignons



Oignon



Riz jasmin



Sauce soja



Œuf



Burger de poulet Oranjevoen



Concentré de tomate



Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Sucre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

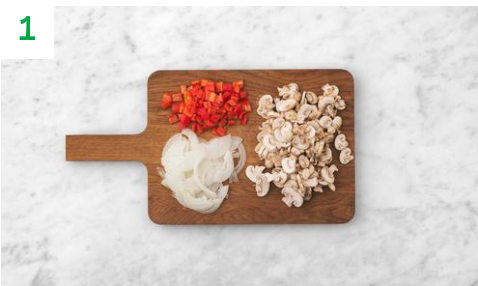
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3205 /766	514 /123
Lipides total(g)	28,6 g	4,6 g
Dont saturés(g)	8,5	1,4
Glucides (g)	94,9	15,2
Dont sucres (g)	20,4	3,3
Fibres (g)	5,8	0,9
Protéines (g)	38,7	6,2
Sel (g)	3,44	0,55

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron pointu en dés.



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 4 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez le burger hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



Cuire les champignons

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole, à couvert. Égouttez et réservez.
- Dans la poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les champignons, le poivron pointu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.



Cuire l'œuf au plat

- Réutilisez la poêle du burger pour y faire cuire l'œuf au plat (voir conseil).
- Conseil : Ajoutez éventuellement une petite noix de beurre s'il ne reste pas assez d'huile dans la poêle.*



Préparer les légumes laqués

- Dans un grand bol, mélangez le bouillon avec le concentré de tomate, la sauce soja sucrée, la farine, le sucre et la sauce soja.
- Ajoutez le mélange à la poêle contenant les légumes, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
- La sauce est prête lorsqu'elle peut recouvrir le dos d'une cuillère.



Servir

- Servez le riz sur les assiettes avec les autres ingrédients préparés à côté.
- Déposez-y l'œuf au plat.



Curry d'épinards au lait de coco et œuf au plat

riz complet et garniture noix de cajou-coco

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



Noix de cajou grillées



Noix de coco râpée



Lait de coco



Œuf



Épinards



Piment rouge



Coriandre fraîche



Épices de curry jaune



Curcuma en poudre



Citron vert



Cubes de tomate



Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Coriandre fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cubes de tomate (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Eau pour le riz (ml)	200	400	600	800	1000	1200

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3884 / 928	440 / 105
Lipides total (g)	51,5 g	5,8 g
Dont saturés (g)	17,2	2
Glucides (g)	86,1	9,8
Dont sucres (g)	17,7	2
Fibres (g)	12,9	1,5
Protéines (g)	26,1	3
Sel (g)	2,07	0,23

Allergènes

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



Préparer

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez le curcuma et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le riz et l'eau puis émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez puis faites cuire 10 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si nécessaire, puis réservez.



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une poêle et cuire l'œuf au plat.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Déchirez ensuite les épinards au-dessus du wok/sauteuse, mélangez bien, puis laissez-les réduire.



Griller la noix de coco râpée

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron pointu en dés.
- Épépinez le piment rouge puis émincez-en finement 1/4 par personne (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites chauffer un wok ou une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer la noix de coco râpée 1 minute.
- Ajoutez-y les noix de cajou et faites-les griller 1 minute. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse.



Apprêter

- Laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.



Préparer le curry

- Laissez légèrement refroidir le wok ou la sauteuse. Ensuite, faites-y chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites-y cuire l'ail avec les épices de curry jaune, le poivron pointu et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Incorporez les cubes de tomate et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, émiettez-y le reste de bouillon cube puis, portez à ébullition.



Servir

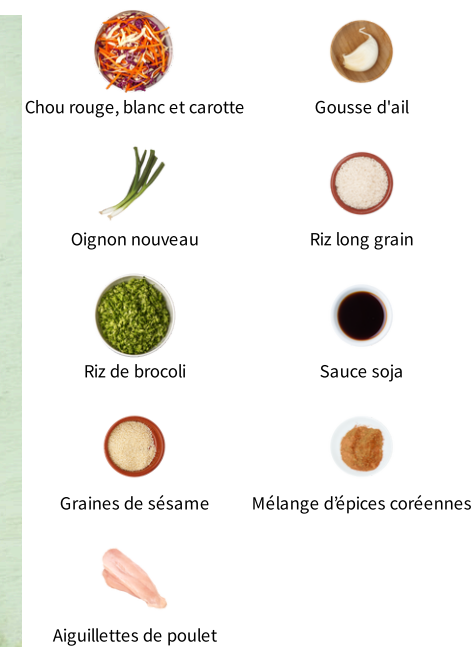
- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y le curry aux épinards, puis l'œuf au plat.
- Garnissez de la coriandre et du mélange de noix de cajou-coco.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.



Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

inspiré du « dakgangjeong » coréen, sur riz de brocoli, slaw croquant

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156 1/4	187 1/2
Riz long grain (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre de vin blanc (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3413 /816	609 /146
Lipides total(g)	24,7 g	4,4 g
Dont saturés(g)	10,3	1,8
Glucides (g)	104,8	18,7
Dont sucres (g)	29	5,2
Fibres (g)	8,9	1,6
Protéines (g)	40,2	7,2
Sel (g)	2,32	0,41

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le chou rouge, le chou blanc et la carotte, puis mélangez bien et réservez en remuant régulièrement.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément la partie blanche de la verte.



Frيره poulet

- Ajoutez 1 goutte de pâte à panure à l'huile dans la poêle. Si l'huile se met immédiatement à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y cuire le poulet. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Passez le poulet dans la pâte, puis déposez-le délicatement dans l'huile.
- Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes en le retournant avec précaution à mi-cuisson.
- Transférez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.



Cuire le riz

- Pesez le riz. Ajoutez-le à la casserole avec la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 minutes.
- Ajoutez le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez et réservez.



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien, puis laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour le recouvrir de sauce.



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez les épices coréennes avec l'eau et la farine (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Si vous utilisez une friteuse, vous obtiendrez un poulet encore plus croustillant.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Disposez-y le poulet frit en sauce.
- Accompagnez du slaw.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.



Confit de cuisse de canard au labné à la menthe & aubergine

couscous perlé, ras el hanout et salade

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Aubergine



Ras el hanout



Tomates prunes



Raisins secs



Couscous perlé



Menthe fraîche



Labné



Mini-concombre



Cuisse de canard confite

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ras el hanout (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3491 /834	459 /110
Lipides total(g)	39,9 g	5,2 g
Dont saturés(g)	8,9	1,2
Glucides (g)	74,7	9,8
Dont sucres (g)	20,3	2,7
Fibres (g)	8,7	1,1
Protéines (g)	40,7	5,4
Sel (g)	1,43	0,19

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Taillez l'aubergine en dés d'environ 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle et revenir le ras el hanout environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et l'aubergine, puis faites cuire 4 à 5 minutes.



Cuire le canard

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu à moyen-vif dans une poêle.
- Faites-y cuire le canard dans son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.



Cuire le couscous perlé

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et hachez grossièrement les raisins secs.
- Ajoutez le couscous perlé à l'aubergine et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez le bouillon, les raisins secs et la moitié de la tomate.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à petit bouillon et à couvert. Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le tout devient trop sec.



Préparer la salade

- Coupez le concombre en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez le concombre, le reste de tomate et de menthe.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce au labné

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez 3/4 de la menthe avec le labné.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses. Disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez du labné à la menthe.



Fusilli complets & saucisses de poulet

sauce crémeuse au poivron et basilic frais

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Saucisses de poulet
assaisonnées



Fusilli complets



Sauce au poivron grillé



Gousse d'ail



Oignon



Basilic frais



Poivron



Crème liquide



Mélange d'épices siciliennes



Gouda râpé



Tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

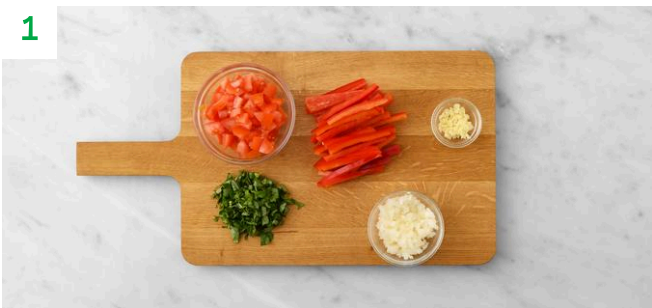
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3158 /755	584 /140
Lipides total(g)	32,3 g	6 g
Dont saturés(g)	14,2	2,6
Glucides (g)	74,5	13,8
Dont sucres (g)	16,4	3
Fibres (g)	14,5	2,7
Protéines (g)	36,3	6,7
Sel (g)	2,12	0,39

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron en fines lanières et la tomate en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Hachez grossièrement le basilic.



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, les épices siciliennes et la sauce au poivron à la sauteuse.
- Mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 6 minutes.
- Ajoutez-y les pâtes et mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les saucisses

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 minutes.
- Réservez-les hors de la sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail dans cette dernière 1 minute.
- Ajoutez le poivron, la tomate et faites cuire 3 minutes.
- Coupez les saucisses en morceaux, puis remettez-les dans la sauteuse.



Servir

- Servez sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du basilic.



Émincés végés façon bœuf, nouilles & pak-choï sautés

courgette, piment rouge et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce asiatique douce



Émincés de steak végétarien



Courgette



Pak-choï



Oignon rouge



Paprika en poudre



Gomasio



Carotte



Nouilles complètes



Sauce soja à faible teneur en sel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sauce asiatique douce* (g)	30	60	90	120	150	180
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Pak-choï* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

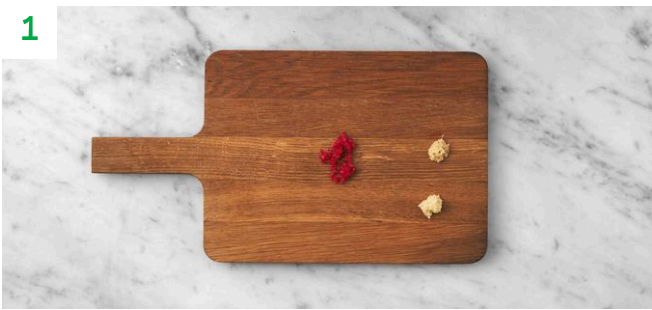
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2346 /561	488 /117
Lipides total(g)	19,2 g	4 g
Dont saturés(g)	2,4	0,5
Glucides (g)	68,1	14,2
Dont sucres (g)	14,6	3
Fibres (g)	13,2	2,7
Protéines (g)	25,8	5,4
Sel (g)	3,42	0,71

Allergènes

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



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez finement le gingembre. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).



Apprêter

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes dans la casserole, à couvert. Égouttez-les, puis ajoutez-les au wok.
- Ajoutez-y l'ail, le gingembre, le piment rouge, la sauce soja et les épices asiatiques.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.



Sauter les légumes

- Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-en finement les tiges et feuilles. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes avec le paprika en poudre 2 minutes.
- Ajoutez les émincés végés et poursuivez la cuisson 6 minutes.



Servir

- Servez sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.



Aiguillettes de poulet & lanières d'omelette

riz sauté, concombre aigre-doux pimenté et cacahuètes

Durée de préparation: 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Riz jasmin



Piment rouge



Concombre



Chou pointu



Œuf



Cacahuètes salées



Aiguillettes de poulet



Épices de curry jaune



Épices pour nasi-bami



Sauce asiatique douce

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Concombre* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Chou pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Sucre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3839 /918	695 /166
Lipides total(g)	39,2 g	7,1 g
Dont saturés(g)	6,7	1,2
Glucides (g)	97,6	17,7
Dont sucres (g)	26,7	4,8
Fibres (g)	6	1,1
Protéines (g)	49,3	8,9
Sel (g)	2,82	0,51

Allergènes

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



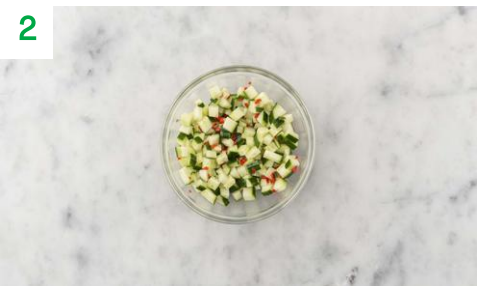
Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poulet en lanières.
- Dans un bol, mélangez-le avec 1 filet d'huile d'olive, l'ail, la sauce soja sucrée, le curry et 2/3 du sucre. Laissez mariner 15 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Égouttez-le, puis étalez-le sur une assiette ou planche à découper pour le laisser refroidir.



Sauter le riz

- Portez le feu sous le wok/sauteuse contenant le chou à moyen-vif.
- Versez-y le riz et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le riz cuise bien.
- Ajoutez-y les lamelles d'omelette et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez au goût.



Mariner le concombre

- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Détaillez le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec le piment rouge, le vinaigre de vin blanc, le reste de sucre et 1 pincée de sel.
- Réservez et remuez de temps en temps.



Cuire le poulet

- Faites cuire le poulet 8 à 10 minutes à feu moyen-vif dans la poêle de l'omelette.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié des cacahuètes et réservez le reste pour un autre jour.*



Cuire le chou

- Coupez le chou en fines lamelles.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-doux et faites-y cuire le chou 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, battez l'œuf dans un bol.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, ajoutez-y l'œuf battu et faites-le cuire en omelette. Retirez-la de la poêle et coupez-la en lamelles.



Servir

- Servez le riz sauté sur les assiettes. Déposez-y le poulet.
- Versez-y la sauce asiatique douce et garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez du concombre aigre-doux pimenté.



Cabillaud & curry crémeux aux pommes de terre

brocoli, carotte et oignons croustillants

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Filet de cabillaud



Pomme de terre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocoli



Carotte



Curry en poudre



Épices de curry jaune



Lait de coco



Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	200	3	400	203	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	1/2	1	1	2	2	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3106 /742	454 /108
Lipides total(g)	42,9 g	6,3 g
Dont saturés(g)	29,3	4,3
Glucides (g)	60,9	8,9
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	12,7	1,9
Protéines (g)	28,8	4,2
Sel (g)	1,17	0,17

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Taillez la carotte en fines demi-rondelles.

3



Cuire le poisson

- Ajoutez-y le lait de coco et chauffez 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la sauce

- Faites cuire les pommes de terre 8 à 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le brocoli et la carotte. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une autre casserole à feu moyen et revenir l'oignon, l'ail, les épices de curry jaunes et le curry en poudre 1 à 2 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les pommes de terre, le brocoli et la carotte à la sauce au curry, puis servez-les sur les assiettes.
- Déposez-y le poisson et arrosez du beurre de cuisson resté dans la poêle.
- Garnissez des oignons croustillants.



Crevettes & pommes de terre tandoori, sauce yaourt

salade, herbes fraîches et oignon aigre-doux

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Crevettes



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Concombre



Tomate



Coriandre et menthe fraîches



Pâte tandoori



Yaourt entier bio



Graines de moutarde jaune

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concombre* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol (cs)	1 1/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

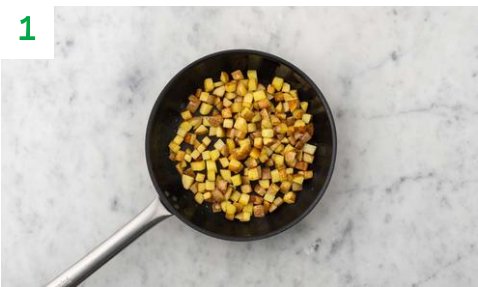
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2232 /534	344 /82
Lipides total(g)	18,7 g	2,9 g
Dont saturés(g)	4,9	0,8
Glucides (g)	71,9	11,1
Dont sucres (g)	20,1	3,1
Fibres (g)	9	1,4
Protéines (g)	22,8	3,5
Sel (g)	1,03	0,16

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Coupez les pommes de terre en dés. Mettez-les dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 8 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez-les, puis séchez-les en tapotant.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre dans la même sauteuse. Faites-y frire les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Ajoutez la pâte tandoori et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.
- Mettez les deux dans un saladier.
- Ajoutez-y les graines de moutarde et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

Conseil : les deux seront servis crus. Vous pouvez aussi choisir de les cuire à l'étape suivante.



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches en les réservant séparément.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe et l'ail.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 2 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes.
- Garnissez-les de coriandre et d'oignon aigre-doux.
- Déposez tous les ingrédients préparés à côté.



Orzotto fondant au chicon

orzo complet, jambon et fromage

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo au blé complet



Crème liquide



Gouda râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chicon* (pièce(s))	1 1/2	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2638 /631	385 /92
Lipides total(g)	25,6 g	3,7 g
Dont saturés(g)	15,8	2,3
Glucides (g)	63,3	9,2
Dont sucres (g)	14,6	2,1
Fibres (g)	9,1	1,3
Protéines (g)	32	4,7
Sel (g)	2,44	0,36

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la base du chicon. Coupez-le ensuite en deux, puis retirez-en la partie dure.
- Détaillez le chicon en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu à votre convenance pour la garniture.



Préparer l'orzotto

- Ajoutez l'orzo au chicon. Mélangez bien, puis versez-y la crème et le bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à petit bouillon et à couvert.
- Remuez entre-temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter que l'orzo n'attache à la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le chicon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le chicon non réservé, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chicon soit tendre.
- Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez le chicon trop amer, ajoutez un peu de miel à votre convenance.



Servir

- Coupez le jambon en dés.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le jambon 7 à 9 minutes.
- Ajoutez-le ainsi que 3/4 du fromage à l'orzotto. Mélangez et réchauffez 2 minutes.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses et parsemez-le du fromage restant. Garnissez du chicon réservé à votre convenance.



Boulettes de poulet laquées

purée de pommes de terre aux herbes, haricots verts et oignon

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Ketchup



Sauce soja à faible teneur en sel



Persil plat et ciboulette frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2474 /591	376 /90
Lipides total (g)	19,3 g	2,9 g
Dont saturés (g)	7,6	1,2
Glucides (g)	74,4	11,3
Dont sucres (g)	19,5	3
Fibres (g)	13,6	2,1
Protéines (g)	29,2	4,4
Sel (g)	2,22	0,34

Allergènes

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



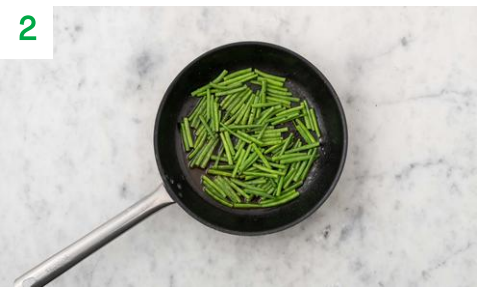
Cuire les pommes de terre

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



Préparer la sauce

- Arrosez les haricots verts d'1 filet d'huile d'olive, ajoutez-y le reste d'oignon et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le ketchup avec la sauce soja, le miel et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez la sauce aux boulettes de viande et faites cuire 2 minutes en remuant régulièrement. Ensuite, coupez le feu.



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Transférez les haricots verts dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Émincez finement l'oignon.



Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et un peu de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et les herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.



Préparer les boulettes

- Dans un bol, mélangez le haché avec le panko, puis formez-en 3 boulettes par personne.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez la moitié de l'oignon et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.





Cuisse de canard épicée & semoule

légumes et sauce au labné aux herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Mélange d'épices africaines



Oignon rouge



Carotte



Poivron



Semoule complète



Persil plat et menthe frais



Labné



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Cuisse de canard confite

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3758 /898	529 /126
Lipides total(g)	49 g	6,9 g
Dont saturés(g)	16,1	2,3
Glucides (g)	66,2	9,3
Dont sucres (g)	18,5	2,6
Fibres (g)	16,9	2,4
Protéines (g)	42,2	5,9
Sel (g)	2,27	0,32

Allergènes

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

1



Cuire le canard

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une grande sauteuse à feu vif et cuire le canard dans son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert. Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Préparer la semoule

- Mettez la semoule dans un grand bol. Ajoutez-y le reste du bouillon et des épices africaines ainsi que le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Couvrez et réservez au moins 10 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec la moitié des herbes fraîches. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Ajouter les légumes

- Baissez le feu, puis ajoutez les légumes, la purée de gingembre, l'ail et la moitié des épices africaines à la sauteuse.
- Ajoutez 25 ml de bouillon par personne, puis couvrez.
- Faites cuire 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Remettez le canard dans la sauteuse, puis laissez mijoter 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez l'autre moitié des herbes fraîches avec la semoule.
- Retirez le canard de la sauteuse. Ajoutez la semoule aux légumes dans la sauteuse, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et déposez-y le canard.
- Garnissez de cuillerées de sauce au labné.



Tacos au poisson croustillant & légumes croquants

tortillas au blé complet et mayonnaise au paprika fumé

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Mini-tortilla au blé complet



Filet de pangasius



Chapelure panko



Oignon rouge



Tomate



Concombre



Radis



Radicchio et laitue iceberg



Épices mexicaines



Paprika fumé en poudre



Mayonnaise

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices mexicaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3828 /915	585 /140
Lipides total (g)	50,8 g	7,8 g
Dont saturés (g)	13	2
Glucides (g)	72,9	11,1
Dont sucres (g)	20,5	3,1
Fibres (g)	14,9	2,3
Protéines (g)	37,7	5,8
Sel (g)	2,04	0,31

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon et le concombre en demi-rondelles. Râpez la carotte.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y la carotte, l'oignon et le concombre, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans un petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec le paprika fumé. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez la tomate en dés.



Cuire le poisson

- Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure panko avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux.
- Badigeonnez-le avec 1/3 de la mayonnaise, puis passez-le dans la chapelure panko.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et frire/dorer uniformément le poisson 3 à 5 minutes.



Servir

- Tartinez les tortillas de mayonnaise au paprika fumé.
- Servez tous les ingrédients séparément à table et laissez chacun en garnir ses tacos à sa guise.



Orzo au fromage à la grecque, aglio e olio & basilic

sauce tomate, courgette et graines de courge

Durée de préparation: 20 - 30 min.



- | | |
|--|--|
|  |  |
| Orzo au blé complet | Aglio e olio |
|  |  |
| Gousse d'ail | Passata |
|  |  |
| Basilic frais | Mélange d'épices siciliennes |
|  |  |
| Graines de courge | Mélange de carotte, oignon et céleri |
|  |  |
| Courgette | Fromage à la grecque |

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fromage à la grecque* (g)	40	75	115	150	190	225
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3307 / 790	482 / 115
Lipides total (g)	42,5 g	6,2 g
Dont saturés (g)	11,8	1,7
Glucides (g)	72,1	10,5
Dont sucres (g)	18,7	2,7
Fibres (g)	9,3	1,4
Protéines (g)	24,5	3,6
Sel (g)	2,86	0,42

Allergènes

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



Cuire l'orzo

- Préparez le bouillon et réservez-en 25 ml par personne pour l'utiliser plus tard.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail et l'orzo 1 minute.
- Versez-y le bouillon presque entièrement, puis couvrez. Laissez cuire 10 à 12 minutes à feu doux, en remuant régulièrement. Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.



Préparer la sauce

- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, la passata et le bouillon réservé à l'étape 1. Incorporez les épices siciliennes et le miel.
- Ajoutez l'orzo à la sauce, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, déchirez ou hachez grossièrement le basilic.



Cuire les légumes

- Détaillez la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer une sauteuse ou un wok sans matière grasse à feu vif, puis faites-y griller/dorer les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la sauteuse/wok.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse/wok et cuire la courgette avec le mélange de légumes 5 minutes, à couvert.



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses.
- Arrosez-le d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et émiettez-y le fromage.
- Garnissez de basilic et de graines de courge.



Gratin de pâtes à la saucisse de porc Brandt & Levie

fusilli complets, sauce tomate-champignons et basilic frais

Durée de préparation: 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Fusilli complètes



Passata



Épices italiennes



Saucisse de porc, marjolaine et ail



Basilic frais



Gouda râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3626 /867	738 /176
Lipides total(g)	45 g	9,2 g
Dont saturés(g)	16,1	3,3
Glucides (g)	75,3	15,3
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	12,5	2,5
Protéines (g)	34,9	7,1
Sel (g)	2,01	0,41

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 8 à 10 minutes.
- Prélevez 1 tasse de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez. Les pâtes ne doivent pas être tout à fait cuites à ce stade car elles finiront de cuire au four.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4. Ciselez finement le basilic.

3



Cuire la saucisse

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Incisez la peau de la saucisse et pressez pour en sortir la chair directement dans la poêle.
- Faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant (elle n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade car elle finira de cuire au four).
- Ajoutez la chair à saucisse - grasse de cuisson comprise - à la sauce tomate aux champignons.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les champignons 3 à 5 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la passata, les épices italiennes et le liquide de cuisson réservé. Laissez doucement mijoter 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.

4



Servir

- Ajoutez-y les pâtes, le vinaigre balsamique et la moitié du basilic. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mettez les pâtes en sauce dans un plat à four et saupoudrez de la majeure partie du fromage râpé. Enfourez 10 à 15 minutes.
- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes. Garnissez du reste de basilic et de fromage.



Crevettes en sauce à l'orange & amandes effilées

boulgour, poivron et haricots plats

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Crevettes



Boulgour



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Haricots plats coupés



Orange



Purée de gingembre



Chutney de mangue



Mélange d'épices péruviennes



Amandes effilées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Orange* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Purée de gingembre* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Amandes effilées (g)	15	30	40	60	70	90
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau (ml)	20	40	60	80	100	120
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2510 /600	500 /120
Lipides total (g)	17,1 g	3,4 g
Dont saturés (g)	2,2	0,4
Glucides (g)	85,2	17
Dont sucres (g)	15,8	3,2
Fibres (g)	17,3	3,4
Protéines (g)	28,8	5,7
Sel (g)	1,65	0,33

Allergènes

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



Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis recouvrez-le d'eau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition.
- Faites cuire 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.



Préparer la sauce

- Pressez l'orange dans un petit bol (voir conseil).
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 2 minutes.
- Ajoutez le chutney de mangue, le jus d'orange, le vinaigre de vin blanc et la purée de gingembre.
- Mélangez, puis laissez réduire à feu vif 1 minute.

Conseil : Pour une saveur d'orange plus prononcée, prélevez le zeste de l'orange avant de la presser, puis ajoutez-le au boulgour.



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les haricots plats 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, l'ail et l'eau (voir tableau des ingrédients). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



Servir

- Ajoutez le boulgour et les épices péruviennes aux légumes, puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez de la sauce à l'orange.
- Garnissez des amandes effilées.



Haché végétal bulgogi en sauce au gochujang

riz, concombre aigre-doux, graines de sésame et oignon nouveau

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Hachis végétal



Riz jasmin



Oignon nouveau



Concombre



Radis



Ciboulette fraîche



Sauce bulgogi



Gochujang



Huile de sésame



Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radis* (botte(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Gochujang* (g)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml)	5	10	20	20	30	30
Graines de sésame (g)	5	10	10	20	20	30
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (À votre goût)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2542 /608	368 /88
Lipides total(g)	18,3 g	2,7 g
Dont saturés(g)	5,9	0,9
Glucides (g)	90,6	13,1
Dont sucres (g)	22,4	3,2
Fibres (g)	9	1,3
Protéines (g)	25,4	3,7
Sel (g)	2,23	0,32

Allergènes

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



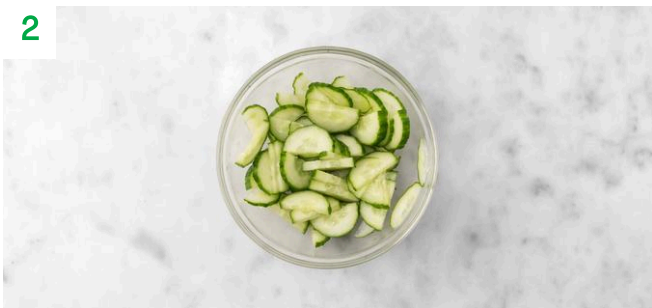
Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert. Ensuite, coupez le feu et laissez-le reposer jusqu'au service, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon nouveau en veillant à séparer la partie blanche de la verte.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.



Préparer la sauce

- Coupez les radis en 4.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).



Cuire le haché

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et le concombre, puis réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché avec la partie blanche de l'oignon nouveau 3 à 5 minutes.
- Baissez le feu, puis ajoutez la sauce bulgogi. Faites cuire 1 minute en remuant pour en recouvrir le haché.



Servir

- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez les légumes d'huile de sésame.
- Garnissez des graines de sésame, de la ciboulette et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Parsemez de mayonnaise au gochujang.



Pizza sur naan au bœuf haché & pesto

tomate, poivron et mâche

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Oignon



Fresco spalmabile - fromage frais



Pesto



Mâche



Tomate



Poivron



Gousse d'ail



Pain naan aux herbes



Épices italiennes



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre balsamique noir (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3185 /761	606 /145
Lipides total(g)	38,6 g	7,3 g
Dont saturés(g)	11,5	2,2
Glucides (g)	67,9	12,9
Dont sucres (g)	15,1	2,9
Fibres (g)	9,4	1,8
Protéines (g)	32,6	6,2
Sel (g)	2,38	0,45

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec l'oignon 3 à 4 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail et ajoutez-en la moitié à la poêle. Ajoutez le haché et les épices italiennes.
- Faites cuire 3 minutes en l'émiettant. Salez et poivrez à votre goût.



Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pesto, puis étalez le mélange sur la pizza sur naan.
- Répartissez-y le contenu de la poêle.



Préparer la salade

- Enfournez le naan 4 à 6 minutes.
- Dans un saladier, mélangez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût avec le vinaigre balsamique et l'ail restant.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés. Mélangez-les à la vinaigrette dans le saladier.
-

Le saviez-vous ? La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Mélangez la mâche avec la tomate dans le saladier.
- Garnissez les pizzas d'un peu de salade et servez le reste en accompagnement.



Tacos aux crevettes BBQ & chutney d'abricot

tortillas au blé complet, slaw de chou rouge, maïs et persil

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Poivron



Crevettes



Chutney d'abricot



Épices mexicaines



Persil frisé frais



Mini-tortilla au blé complet



Maïs conserve



Chou rouge râpé



Épices pour BBQ

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-meme						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2921 /698	577 /138
Lipides total (g)	30,2 g	6 g
Dont saturés (g)	4,5	0,9
Glucides (g)	69,9	13,8
Dont sucres (g)	23,3	4,6
Fibres (g)	19,5	3,8
Protéines (g)	28,4	5,6
Sel (g)	2,97	0,59

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Mélangez bien, puis faites cuire 2 à 3 minutes.



Réchauffer les tortillas

- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfourez les tortillas 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

Conseil : Si vous aimez les tortillas croustillantes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfourez-les quelques minutes de plus.



Préparer le slaw

- Pendant ce temps, égouttez le maïs.
- Dans un saladier, mélangez le chou rouge avec le maïs, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? Le chou rouge de cette recette contient de l'acide folique. Cette vitamine renforce le système immunitaire.



Servir

- Disposez les tortillas sur les assiettes.
- Servez toutes les garnitures séparément à table et laissez chacun préparer ses tacos à sa guise.



Canard au chipotle fumé & riz brun

poivron pointu, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 10 - 20 min.



Cuisse de canard confite



Citron vert



Yaourt entier bio



Riz brun cuisson rapide



Tomate



Poivron rouge pointu



Pâte de chipotle



Concentré de tomate



Oignon rouge



Coriandre fraîche

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3518 /841	643 /154
Lipides total (g)	42 g	7,7 g
Dont saturés (g)	9,6	1,8
Glucides (g)	78,9	14,4
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	7,8	1,4
Protéines (g)	36,4	6,7
Sel (g)	1,07	0,2

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez la tomate avec l'huile d'olive vierge extra, la moitié de la coriandre et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce, entre autres, le système immunitaire.



Préparer le canard

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire le canard, le poivron pointu et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Effilochez le canard à l'aide de 2 fourchettes.
- Ajoutez le concentré de tomate, le bouillon, la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le sucre.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes.



Servir

- Servez le riz dans des grands bols ou des assiettes creuses. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Parsemez du yaourt.
- Garnissez du reste de coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.



Nouilles udon au poulet teriyaki & mascarpone

champignons, poireau et basilic thaï

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Nouilles udon fraîches



Mascarpone



Sauce teriyaki



Mélange à sauter avec champignons



Gousse d'ail



Sauce soja



Poulet haché aux épices mexicaines



Cacahuètes salées



Menthe, coriandre et basilic thaï

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 / 589	499 / 119
Lipides total (g)	28,5 g	5,8 g
Dont saturés (g)	15,1	3,1
Glucides (g)	46,6	9,4
Dont sucres (g)	11,7	2,4
Fibres (g)	9,8	2
Protéines (g)	33,6	6,8
Sel (g)	3,97	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.



Apprêter

- Ajoutez le mascarpone, la sauce teriyaki et la sauce soja au wok/sauteuse. Mélangez.
- Ajoutez ensuite les nouilles udon et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les légumes et faites cuire 4 à 6 minutes.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et herbes fraîches.



Recette culte : cheeseburger de poulet & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min.



Burger de poulet Oranjevoet



Petit pain noir streetfood



Tomate



Oignon rouge



Guacamole



Cheddar râpé



Maïs conserve



Épices mexicaines



Chips de maïs

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Épices mexicaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3194 /763	717 /171
Lipides total(g)	40,3 g	9 g
Dont saturés(g)	9,7	2,2
Glucides (g)	66,6	14,9
Dont sucres (g)	12,9	2,9
Fibres (g)	8,8	2
Protéines (g)	29,6	6,6
Sel (g)	3,19	0,72

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Retournez le burger, puis parsemez-le du cheddar. Couvrez et laissez fondre le fromage.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur.

3



Préparer les chips de tortilla

- Égouttez le maïs.
- Disposez les chips de tortillas sur un plat à service (voir conseil).
- Déposez-y le maïs, le dip à l'avocat et le reste de tomate.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec 2/3 des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

2



Préparer le dip à l'avocat

- Coupez la tomate en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec la moitié de la tomate.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices mexicaines restantes.
- Coupez le petit pain en deux et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger sur les assiettes. Déposez les chips de tortilla à côté.
- Parsemez de la mayonnaise restante.



Boulettes de poulet en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Poulet haché aux épices mexicaines



Gingembre frais



Sauce soja



Nouilles udon fraîches



Graines de sésame



Mesclun



Mini-concombre



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

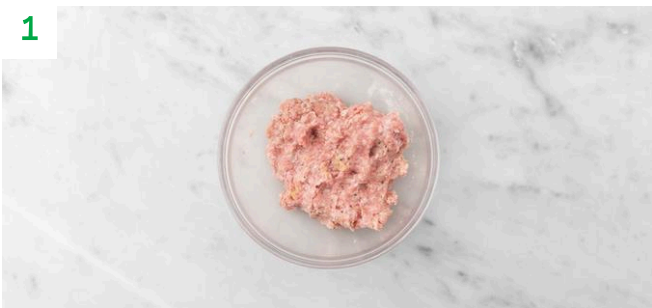
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3022 /722	518 /124
Lipides total(g)	37,8 g	6,5 g
Dont saturés(g)	9,8	1,7
Glucides (g)	62,2	10,7
Dont sucres (g)	24,1	4,1
Fibres (g)	9,9	1,7
Protéines (g)	31	5,3
Sel (g)	4,05	0,69

Allergènes

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



Préparer les boulettes

- Râpez le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le haché avec le gingembre et 1/3 de la mayonnaise.
- Formez 4 à 5 boulettes par personne à partir de ce mélange (voir conseil).

Conseil : Tassez bien la viande en formant les boulettes pour qu'elles ne se défassent pas.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 1 à 2 minutes *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Pressez le citron dans un petit bol.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Ajoutez la sauce soja, l'ail, la sauce asiatique douce et le miel (voir conseil).
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez hors de la poêle à couvert.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à table.



Servir

- Dans un saladier, mélangez le reste de mayonnaise avec 1,5 cs de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le mesclun, le concombre, la tomate, le mélange de chou et carotte et les nouilles. Mélangez bien.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y les boulettes en sauce.
- Garnissez des graines de sésame.



Poulet façon Karahi & salsa de coriandre

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Émincés de cuisse de poulet



Pain naan



Gousse d'ail



Garam masala



Cubes de tomate



Coriandre fraîche



Yaourt entier bio



Citron vert



Oignon



Pâte tandoori



Riz brun cuisson rapide

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Garam masala (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cubes de tomate (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Riz brun cuisson rapide (g)	37 1/2	75	112 1/2	150	187 1/2	225
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive vierge extra (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4053 / 969	625 / 149
Lipides total (g)	39,4 g	6,1 g
Dont saturés (g)	11,4	1,8
Glucides (g)	115,7	17,8
Dont sucres (g)	21,9	3,4
Fibres (g)	12,2	1,9
Protéines (g)	36,1	5,6
Sel (g)	2,04	0,31

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, émincez finement la coriandre.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la coriandre et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un autre bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 5 minutes avec l'oignon, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la pâte tandoori.
- Déglacez avec le bouillon et les tomates, puis incorporez le sucre et 1 noix de beurre.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



Servir

- Déposez le naan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 2 à 3 minutes.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et garnissez-le de curry.
- Nappez de sauce au yaourt et de salsa de coriandre.
- Accompagnez du naan et des quartiers de citron vert.



Fusilli complets au bœuf haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Fusilli complètes



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon



Roquette

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3511 /839	646 /154
Lipides total(g)	42,6 g	7,8 g
Dont saturés(g)	14,3	2,6
Glucides (g)	74,2	13,7
Dont sucres (g)	14,4	2,7
Fibres (g)	13	2,4
Protéines (g)	34,9	6,4
Sel (g)	1,89	0,35

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.



Crevettes sautées & nouilles complètes

légumes, sauce au gingembre et oignons croustillants

Durée de préparation: 20 - 30 min.



Crevettes



Sauce pour wok au
gingembre



Oignon rouge



Carotte



Oignon nouveau



Piment rouge



Oignons frits



Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2248 /537	543 /130
Lipides total(g)	15,4 g	3,7 g
Dont saturés(g)	4,3	1
Glucides (g)	76,2	18,4
Dont sucres (g)	29,4	7,1
Fibres (g)	8,8	2,1
Protéines (g)	23,8	5,7
Sel (g)	3,55	0,86

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et revenir le piment rouge 1 minute.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et l'oignon nouveau, puis faites sauter 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les crevettes et faites cuire 3 minutes.

2



Couper les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez l'oignon nouveau en 3.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez les nouilles, la sauce pour wok au gingembre, la sauce soja sucrée et 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne.
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Garnissez des oignons frits.



Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

inspiré du « dakgangjeong » coréen, sur riz brun, slaw croquant

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Chou rouge, blanc et carotte



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Riz brun cuisson rapide



Riz de brocoli



Sauce soja



Graines de sésame



Mélange d'épices coréennes



Haut de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156 1/4	187 1/2
Riz brun cuisson rapide (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3545 /847	633 /151
Lipides total(g)	34 g	6,1 g
Dont saturés(g)	12,8	2,3
Glucides (g)	98,9	17,6
Dont sucres (g)	29,1	5,2
Fibres (g)	10,2	1,8
Protéines (g)	34,4	6,1
Sel (g)	2,38	0,42

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le chou rouge, le chou blanc et la carotte, puis mélangez bien et réservez en remuant régulièrement.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément la partie blanche de la verte.



Frيره poulet

- Ajoutez 1 goutte de pâte à panure à l'huile dans la poêle. Si l'huile se met immédiatement à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y cuire le poulet. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Passez le poulet dans la pâte, puis déposez-le délicatement dans l'huile.
- Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes en le retournant avec précaution à mi-cuisson.
- Transférez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.



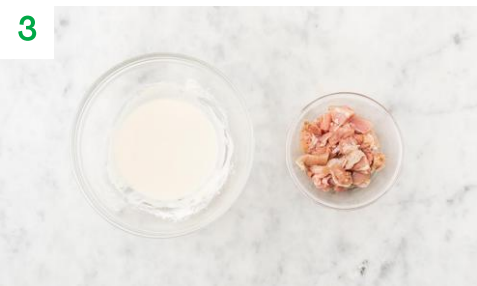
Cuire le riz

- Pesez le riz. Ajoutez-le à la casserole avec la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 8 minutes.
- Ajoutez le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez et réservez.



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien, puis laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour le recouvrir de sauce.



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez les épices coréennes avec l'eau et la farine (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Si vous utilisez une friteuse, vous obtiendrez un poulet encore plus croustillant.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Disposez-y le poulet frit en sauce.
- Accompagnez du slaw.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.



Poulet au labné à la menthe & aubergine

couscous perlé, ras el hanout et salade

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Aubergine



Ras el hanout



Tomates prunes



Raisins secs



Couscous perlé



Menthe fraîche



Labné



Mini-concombre



Dés de poulet saté

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ras el hanout (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2751 /658	372 /89
Lipides total(g)	20,8 g	2,8 g
Dont saturés(g)	3,8	0,5
Glucides (g)	77,1	10,4
Dont sucres (g)	20,3	2,7
Fibres (g)	8,8	1,2
Protéines (g)	36,4	4,9
Sel (g)	1,78	0,24

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Taillez l'aubergine en dés d'environ 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle et revenir le ras el hanout environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et l'aubergine, puis faites cuire 4 à 5 minutes.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu à moyen-vif dans une poêle.
- Faites-y cuire le poulet 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.



Cuire le couscous perlé

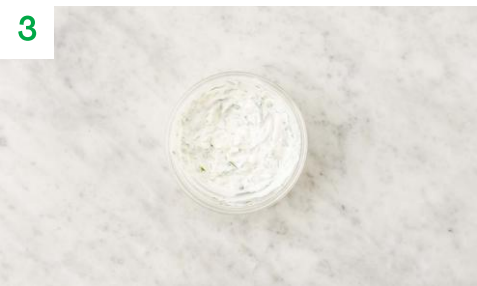
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et hachez grossièrement les raisins secs.
- Ajoutez le couscous perlé à l'aubergine et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez le bouillon, les raisins secs et la moitié de la tomate.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à petit bouillon et à couvert. Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le tout devient trop sec.



Préparer la salade

- Coupez le concombre en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez le concombre, le reste de tomate et de menthe.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce au labné

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez 3/4 de la menthe avec le labné.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses. Disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez du labné à la menthe.



Émincés de poulet, nouilles & pak-choï sautés

courgette, piment rouge et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce asiatique douce



Émincés de cuisse de poulet



Courgette



Pak-choï



Oignon rouge



Paprika en poudre



Gomasio



Carotte



Nouilles complètes



Sauce soja à faible teneur en sel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sauce asiatique douce* (g)	30	60	90	120	150	180
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Pak-choï* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

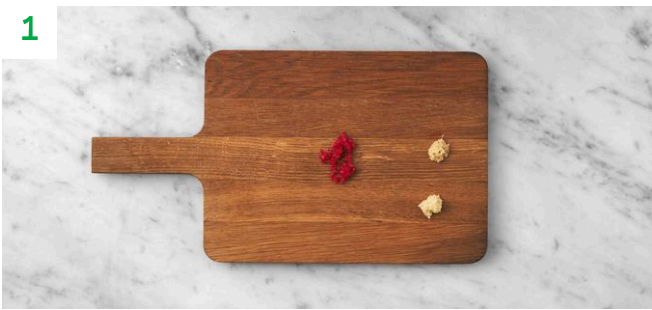
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2521 /603	504 /120
Lipides total(g)	25,4 g	5,1 g
Dont saturés(g)	5,7	1,1
Glucides (g)	63,2	12,6
Dont sucres (g)	14,6	2,9
Fibres (g)	9	1,8
Protéines (g)	29,6	5,9
Sel (g)	2,82	0,56

Allergènes

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



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Dans un bol, mélangez le poulet avec l'ail, le gingembre, le piment rouge, la sauce soja et la sauce asiatique douce.



Apprêter

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes dans la casserole, à couvert.
- Égouttez-les nouilles, puis ajoutez-les au wok/sauteuse.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.



Sauter les légumes

- Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-en finement les tiges et feuilles. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes 2 minutes.
- Ajoutez le poulet et sa marinade, puis faites cuire 7 minutes.



Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.



Gratin de pâtes aux saucisses de poulet

sauce tomate-champignons et basilic frais

Durée de préparation: 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Penne



Passata



Épices italiennes



Saucisses de poulet
assaisonnées



Basilic frais



Gouda râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2972 /710	605 /144
Lipides total(g)	23,9 g	4,9 g
Dont saturés(g)	7,4	1,5
Glucides (g)	82,8	16,9
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	8,8	1,8
Protéines (g)	37,5	7,6
Sel (g)	2,25	0,46

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 8 à 10 minutes.
- Prélevez 1 tasse de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez. Les pâtes ne doivent pas être tout à fait cuites à ce stade car elles finiront de cuire au four.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4. Ciselez finement le basilic.



Cuire la saucisse

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Incisez la peau de la saucisse et pressez pour en sortir la chair directement dans la poêle.
- Faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant (elle n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade car elle finira de cuire au four).
- Ajoutez la chair à saucisse - grasse de cuisson comprise - à la sauce tomate aux champignons.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les champignons 3 à 5 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la passata, les épices italiennes et le liquide de cuisson réservé. Laissez doucement mijoter 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.



Servir

- Ajoutez-y les pâtes, le vinaigre balsamique et la moitié du basilic. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mettez les pâtes en sauce dans un plat à four et saupoudrez de la majeure partie du fromage râpé. Enfourez 10 à 15 minutes.
- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes. Garnissez du reste de basilic et de fromage.



Poulet bulgogi en sauce au gochujang

riz, concombre aigre-doux, graines de sésame et oignon nouveau

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Poulet haché aux épices mexicaines



Riz jasmin



Oignon nouveau



Concombre



Radis



Ciboulette fraîche



Sauce bulgogi



Gochujang



Huile de sésame



Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radis* (botte(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Gochujang* (g)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml)	5	10	20	20	30	30
Graines de sésame (g)	5	10	10	20	20	30
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mayonnaise [végétale] (À votre goût)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2753 /658	385 /92
Lipides total(g)	22,2 g	3,1 g
Dont saturés(g)	11,5	1,6
Glucides (g)	90,1	12,6
Dont sucres (g)	22,6	3,2
Fibres (g)	5,7	0,8
Protéines (g)	31,6	4,4
Sel (g)	2,39	0,33

Allergènes

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



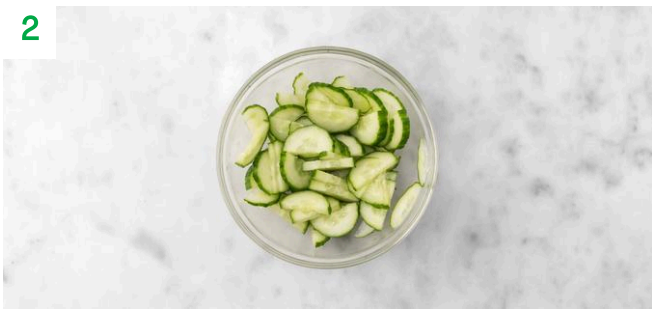
Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert. Ensuite, coupez le feu et laissez-le reposer jusqu'au service, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon nouveau en veillant à séparer la partie blanche de la verte.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.



Préparer la sauce

- Coupez les radis en 4.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).



Cuire le haché

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et le concombre, puis réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché avec la partie blanche de l'oignon nouveau 4 minutes en l'émiettant.
- Baissez le feu, puis ajoutez la sauce bulgogi. Faites cuire 1 minute en remuant pour en recouvrir le haché.



Servir

- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez les légumes d'huile de sésame.
- Garnissez des graines de sésame, de la ciboulette et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Parsemez de mayonnaise au gochujang.



Nouilles udon au haché végé teriyaki & mascarpone

champignons, poireau et basilic thaï

Durée de préparation: 15 - 25 min.



Nouilles udon fraîches



Mascarpone



Sauce teriyaki



Mélange à sauter avec champignons



Gousse d'ail



Sauce soja



Hachis végé



Cacahuètes salées



Menthe, coriandre et basilic thaï

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2253 / 538	481 / 115
Lipides total (g)	24,5 g	5,2 g
Dont saturés (g)	9,5	2
Glucides (g)	47,1	10,1
Dont sucres (g)	11,5	2,5
Fibres (g)	13,1	2,8
Protéines (g)	27,4	5,8
Sel (g)	3,81	0,81

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.



Apprêter

- Ajoutez le mascarpone, la sauce teriyaki et la sauce soja au wok/sauteuse. Mélangez.
- Ajoutez ensuite les nouilles udon et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes.
- Ajoutez les légumes et faites cuire 4 à 6 minutes.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et herbes fraîches.



Boulettes de cerf en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Gingembre frais



Sauce soja



Nouilles udon fraîches



Graines de sésame



Mesclun



Mini-concombre



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Gingembre frais* (cc)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel (À votre goût) A Votre Goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3068 /733	526 /126
Lipides total(g)	36,7 g	6,3 g
Dont saturés(g)	4,7	0,8
Glucides (g)	66,5	11,4
Dont sucres (g)	24,4	4,2
Fibres (g)	8,2	1,4
Protéines (g)	30,9	5,3
Sel (g)	3,64	0,62

Allergènes

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



Préparer les boulettes

- Râpez le gingembre.
- Écrasez ou émincez l'ail.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 1 à 2 minutes *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Pressez le citron dans un petit bol.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 8 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Ajoutez-y la sauce soja, l'ail, la sauce asiatique douce et le miel (voir conseil).
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez hors de la poêle à couvert.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à table.*



Servir

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le gingembre et 1,5 cs de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le mesclun, le concombre, la tomate, le mélange de chou et carotte et les nouilles. Mélangez bien.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y les boulettes en sauce.
- Garnissez des graines de sésame.