

Taquitos au bœuf et fromage

tortillas au blé complet, salsa de tomate et yaourt

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla au blé complet



Oignon rouge



Tomates prunes



Yaourt entier bio



Coriandre fraîche



Poivron



Passata



Paprika fumé en poudre



Mozzarella râpée



Épices mexicaines



Bœuf haché assaisonné

La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« Taquito signifie « petit taco » en espagnol. Au Mexique, on l'appelle aussi « flauta », qui signifie « flute » à cause de sa forme enroulée et fine. Les taquitos se garnissent de différents types de viande, comme ici, avec du bœuf haché. »

Le coup de cœur de Sarah



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16%	20	24%
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3142 / 751	591 / 141
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	13,3	2,5
Glucides (g)	60	11
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le poivron et ½ de l'oignon 3 à 5 minutes.
- Ajoutez la viande hachée et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût). Poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande.

3



Préparer la salsa

- Enfournez les taquitos 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez la coriandre.
- Dans le bol, mélangez la tomate avec la coriandre et le reste d'oignon.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez à votre goût.

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

2



Préparer la sauce

- Ajoutez le paprika fumé, le sucre et la passata à la poêle. Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez la sauce sur les tortillas et parsemez-les de fromage.
- Enroulez les tortillas en fins taquitos, puis déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.

4



Servir

- Servez les taquitos sur des assiettes.
- Déposez-y le yaourt et la salsa de tomate.

Bon appétit !



Risotto au poivron rôti et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Gousse d'ail



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Tomates prunes



Paprika fumé en poudre



Basilic frais



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,1	2
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	23,5	3,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Gratiner le fromage de chèvre

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

2



Cuire les aromates

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez le reste d'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu doux et revenir l'oignon et le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant. Ajoutez ½ du bouillon.

5



Aprêter

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

3



Préparer le risotto

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Conchiglie crémeuses à l'aubergine

fromage de chèvre, herbes fraîches et poivron pointu

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Tomates prunes



Fromage de chèvre frais



Conchiglie



Crème liquide



Aubergine



Persil plat et basilic frais



Poivron rouge pointu



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

L'aubergine est peu calorique, mais riche en fibres, ce qui la rend excellente pour la digestion. Elle contient également des antioxydants, des vitamines et des minéraux tels que la vitamine C et le potassium.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3109 / 743	572 / 137
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15,9	2,9
Glucides (g)	92	17
Dont sucres (g)	25,5	4,7
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Couper les légumes

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

Cuire les conchiglie

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

4



5



6



Cuire les légumes

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

Préparer la sauce

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

Servir

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

Bon appétit !



Bowl de thon, dip d'avocat et fèves de soja

riz complet, tomate et furikake

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir. Bon appétit !



Thon au naturel



Riz brun cuisson rapide



Concombre



Huile de sésame



Furikake



Sauce au chili sucrée et épicée



Tomate



Gomasio



Fèves de soja



Oignon rouge



Guacamole



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole, tamis ou passoire, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	¼	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	25	50	100	100	150	150
Oignon rouge (pièce(s))	¼	1	1	2	2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	681 /163
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	4,2	1
Glucides (g)	74	17
Dont sucres (g)	15	3,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines demi-rondelles et coupez la tomate en dés.

3



Préparer la salade de thon

- Égouttez le thon.
- Dans le 3e bol, mélangez-le avec la mayonnaise et la sauce chili sucrée et épicée.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le concombre et l'oignon

- Dans le bol, mélangez l'oignon avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Réservez en remuant de temps en temps.
- Coupez le concombre en deux dans la longueur et épépinez-le. Taillez-le ensuite en demi-rondelles.
- Ajoutez-les au 2e bol, avec l'huile de sésame et le gomasio. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols ou des assiettes creuses.
- Disposez-y tous les ingrédients.
- Garnissez du furikake pour apprêter.

Bon appétit !



Nouilles au tofu en sauce aux soja noir, herbes fraîches et citron vert aubergine, oignons frits et sauce asiatique douce

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles complètes



Tofu



Pâte de soja noir



Sauce asiatique douce



Aubergine



Carotte



Oignon rouge



Gousse d'ail



Persil plat et ciboulette frais



Citron vert



Fécule de maïs



Mélange d'épices coréennes



Oignons frits



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

La pâte de soja noir est préparée avec des fèves de soja noir fermentées. Certaines pâtes peuvent être sucrées, mais celle de votre recette ajoute une saveur umami et donc de la profondeur à votre plat !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, grand wok ou sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, assiette

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte de soja noir (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fécule de maïs (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	509 / 122
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	5,1	1
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	23,2	4,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et l'aubergine en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le grand wok (ou sauteuse) à feu moyen-vif et cuire la carotte et l'aubergine 7 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.

4



5



6



Ciseler les herbes fraîches

- Retirez le couvercle du wok (sauteuse) puis ajoutez-y l'ail et l'oignon.
- Faites-les cuire 3 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans l'assiette, mélangez la fécule de maïs avec les épices coréennes, du sel et du poivre.

Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes dans la casserole, jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Réservez-les.

Frir le tofu

- Enveloppez le tofu dans de l'essuie-tout et pressez-le pour en éliminer l'excès de liquide. Ensuite, déchirez-le en morceaux.
- Recouvrez le tofu du mélange à base de fécule de maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer le tofu 5 à 8 minutes. Ensuite, ajoutez-le au wok.

Mélanger

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Ajoutez les nouilles, la pâte de soja noir, la sauce asiatique, le miel et le jus d'1 quartier de citron vert par personne au wok (voir conseil).
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes en ajoutant un filet d'eau si cela semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous l'appréciez et si vous en avez, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).

Servir

- Servez dans des grands bols.
- Garnissez des herbes fraîches et oignons frits.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Sauté de nouilles et de spaghetti de courgette au tahini

noix de cajou, basilic thaï et graines de sésame

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 10 - 15 min.



- Spaghetti de courgette
- Nouilles complètes
- Poivron rouge pointu
- Sugar snaps
- Gousse d'ail
- Oignon
- Tahini
- Huile de sésame
- Carotte
- Sauce asiatique douce
- Citron vert
- Purée de gingembre
- Basilic thaï frais
- Graines de sésame
- Noix de cajou grillées



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

Vous connaissez les courgetti ? Ces spaghetti de courgette sont parfaits à ajouter à un plat de nouilles. Leur texture ressemble à celles des nouilles classiques, mais ils sont riches en nutriments et pauvres en glucides. Un bon moyen aussi d'augmenter votre consommation de légumes !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti de courgette* (g)	100	200	400	400	600	600
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sugar snaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	50	70	85	105
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2540 / 607	546 / 131
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	3,8	0,8
Glucides (g)	73	16
Dont sucres (g)	24,2	5,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau dans la casserole.
- Coupez le poivron pointu en lanières et la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les nouilles 2 à 3 minutes dans la casserole, puis ajoutez-y les spaghetti de courgette et poursuivez la cuisson 1 minute. Égouttez-les et remettez-les dans la casserole.

3



Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez le tahini avec la sauce asiatique, la sauce soja, le miel et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Pressez 1 quartier de citron vert par personne directement dans le petit bol.
- Ajoutez les nouilles, les spaghetti de courgette et la sauce aux légumes, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire la carotte, le poivron pointu et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les sugar snaps et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez la purée de gingembre et l'ail, salez et poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ciselez le basilic thaï.

4



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des assiettes creuses.
- Arrosez de l'huile de sésame et d'un peu de sauce soja sucrée à votre convenance.
- Garnissez des noix de cajou, du basilic thaï et des graines de sésame.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Feta panée au panko et romarin

grenailles rôties, chutney d'oignon et salade de courgette

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feta



Chapelure panko



Grenailles



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Chutney d'oignon



Oignon



Roquette et mâche



Courgette



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

Le romarin pousse naturellement sur les côtes du pourtour méditerranéen. D'où son nom latin *ros marinus*, rosée de mer.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, essuie-tout, éplucheur, saladier, casserole en inox, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feta* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	25	50	75	100	125	150

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3966 /948	574 /137
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	24,1	3,5
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	17,8	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Rôtir les grenailles

- Préchauffez le four à 210°C.
- Écrasez ou émincez l'ail. Lavez les grenailles, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, la moitié du romarin, du sel et du poivre.
- Dispersez les grenailles assaisonnées sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer le fromage

- Mélangez la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans l'assiette creuse.
- Dans l'autre assiette creuse, mélangez le panko avec le reste de romarin.
- Épongez la feta avec l'essuie-tout. Ensuite, recouvrez-la de pâte, puis de panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la feta 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

2



Préparer la salade

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez la tomate en dés. Détaillez la courgette en rubans à l'aide de l'éplucheur.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez la courgette, la tomate et la salade, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon est une bonne source de vitamine C, qui favorise l'absorption du fer.

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la casserole en inox et cuire l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le chutney d'oignon et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez la salade et les grenailles sur les assiettes. Déposez-y la feta panée et le chutney d'oignon.

Bon appétit !



Fusilli en sauce au pesto rouge

légumes rôtis et Grana Padano

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon rouge



Courgette



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Basilic frais



Cubes de tomates au basilic



Pesto rouge



Copeaux de Grana Padano AOP



Fusilli complètes



Tomate



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

Le pesto rosso est originaire de Sicile, en Italie. C'est pour cette raison qu'on le surnomme aussi *pesto alla siciliana*.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3711 / 887	557 / 133
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	8	1,2
Glucides (g)	94	14
Dont sucres (g)	31,4	4,7
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez l'oignon, la courgette et la carotte en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez l'oignon, la courgette et la carotte avec les épices siciliennes, 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

3



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenez l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y les dés de tomate fraîche, les cubes de tomate et 30 ml d'eau de cuisson des pâtes par personne.
- Ajoutez le vinaigre balsamique, le sucre et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).

2



Cuire les pâtes

- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

4



Servir

- Mélangez bien. Baissez le feu et laissez réduire 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les feuilles de basilic en lanières.
- Incorporez le pesto rouge, les légumes rôtis et les pâtes à la sauce.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Garnissez de Grana Padano et de basilic.

Bon appétit !



Saucisses de porc et purée à la ciboulette

épinards crémeux, tomates à l'ail et chutney d'oignon

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Pomme de terre



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Épinards



Ciboulette fraîche



Chutney d'oignon



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 /803	490 /117
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	16	2,3
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	8,6	1,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Cuire les saucisses

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

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et coupez la tomate en quartiers.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.

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

5



Préparer la purée

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

3



Cuire les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Émincés façon poulet en sauce à l'orange

riz ail-gingembre, basilic thaï, noix de cajou et gomasio

Rapido Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Émincés vegan façon poulet



Orange



Sauce au chili sucrée et épicée



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Riz basmati



Purée de gingembre



Brocoli



Gomasio aux fines herbes



Noix de cajou grillées



Basilic thaï frais



Carotte



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

Ce plat contient environ 200 g de brocoli par portion, soit plus des AJR en vitamine C !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, 2x casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 /755	421 /101
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	7,3	1
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	20,1	2,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la casserole, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 minute.
- Ajoutez le riz, puis versez le bouillon.
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes, puis réservez-le à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Dans la sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les émincés façon poulet avec l'oignon nouveau 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le jus d'orange, la sauce soja sucrée et la sauce au chili douce.
- Mélangez bien et faites chauffer 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans l'autre casserole.
- Coupez la carotte en demi-rondelles. Taillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire la carotte et le brocoli 5 à 7 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, pressez l'orange. Ciselez finement le basilic thaï. Coupez l'oignon nouveau en tronçons de 2 cm.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce à l'orange.
- Saupoudrez les légumes de gomasio.
- Garnissez le reste du plat du basilic thaï et des noix de cajou.

Bon appétit !



Bœuf teriyaki et nouilles aux légumes sautés

concombre à l'aigre-douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Émincés de steak



Poireau



Carotte



Gousse d'ail



Gingembre frais



Sauce teriyaki



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Mini-concombre



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

Le concombre libanais, appelé aussi « mini-concombre » se démarque du concombre traditionnel par sa peau fine et sa petite taille. Il est de plus dépourvu de pépin et a une texture très croquante. Sa saveur est douce et légèrement sucrée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, râpe fine, casserole, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	15	30	50	60	80	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2272 /543	470 /112
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,3	0,5
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	23,5	4,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre à la râpe fine.
- Dans le bol, composez une marinade avec la sauce teriyaki, l'ail, le gingembre et ½ du vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les émincés de steak, mélangez et réservez.

4



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle.
- Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y dorer les émincés de steak avec la marinade au teriyaki 1 minute uniformément (voir conseil). Ils peuvent être encore un peu rosés à l'intérieur si vous le souhaitez (voir conseil).

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

2



Préparer le concombre

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

5



Aprêter

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles dans la casserole 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce et poursuivez la cuisson 1 minute. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

3



Cuire les légumes

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez le poireau en fines demi-rondelles. Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau et la carotte 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

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

Bon appétit !



Nuggets végés et salade de betterave

grenailles rôties, noix et chutney d'oignon

Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Nuggets végétaux



Betteraves rouges cuites



Pomme



Chutney d'oignon



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette et mâche



Noix concassées



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Nuggets végétaux* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 / 930	588 / 140
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	15,5	2,3
Glucides (g)	94	14
Dont sucres (g)	27	4,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez les grenailles avec 1 filet d'huile de tournesol, du sel et du poivre.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

4



Cuire la pomme

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la pomme 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

Conseil : Ne faites pas cuire la pomme trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elle n'attache pas à la poêle

2



Caraméliser l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle et cuire l'oignon 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Incorporez-y le chutney et laissez réduire 1 minute.

5



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la moutarde avec le miel, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y la salade et la betterave. Mélangez bien et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

3



Cuire les nuggets

- Faites fondre 1 noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire les nuggets 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servez-les sur les assiettes.
- Pendant ce temps, taillez la betterave en dés de 2 cm.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en quartiers.

6



Servir

- Servez la salade et les grenailles sur les assiettes.
- Garnissez la salade de la pomme et des noix.
- Accompagnez de l'oignon caramélisé et d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Salade au fromage de chèvre et vinaigrette balsamique à la fraise

betterave, pomme et noix grillées

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



-  Fromage de chèvre frais
-  Betteraves rouges cuites
-  Noix concassées
-  Pomme
-  Mini-concombre
-  Oignon rouge
-  Radicchio et laitue iceberg
-  Sauce à la fraise
-  Ciabatta complète



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

La sauce fraise-balsamique de ce plat est sucrée, acidulée et ultra simple à préparer ! Polyvalente, elle est idéale pour accompagner une viande, une salade, un petit-déjeuner ou encore un dessert.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	60	125	200	250	325	375
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389 / 810	614 / 147
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	21,6	3,9
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	30,2	5,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pesez la betterave et coupez-la en dés (voir conseil).
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Taillez le concombre en dés.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.

Conseil : Attention : la betterave tache. Utilisez des gants ou un sac à sandwich pour la tenir.

3



Cuire la pomme

- Dans le grand saladier, mélangez la sauce à la fraise avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle utilisée pour les noix et cuire l'oignon avec la pomme 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Gardez bien un œil sur la poêle et utilisez éventuellement un peu plus de beurre pour que la pomme n'attache pas.

2



Griller les noix

- Enfourez le pain 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les noix 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

Le saviez-vous ? 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

4



Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la salade et le concombre au saladier. Mélangez avec la vinaigrette.
- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y la betterave, la pomme et l'oignon.
- Émiettez-y le fromage de chèvre.
- Garnissez des noix et accompagnez du pain.

Bon appétit !



Pâtes caprese au jambon serrano

pesto rosso et graines de courge

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pesto rosso



Mozzarella



Graines de courge



Basilic frais



Oignon rouge



Tomates prunes



Jambon serrano



Trottole tricolore



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3653 / 873	843 / 201
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	12,1	2,8
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	12,8	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Taillez la tomate en dés et émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Déchirez grossièrement le jambon serrano et la mozzarella.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.

3



Apprêter

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la tomate et le pesto rouge 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les pâtes et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer les garnitures

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic.

4



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Parsemez-les de jambon serrano et mozzarella.
- Garnissez du basilic et des graines de courge grillées.

Bon appétit !



Fusilli aux crevettes en sauce crémeuse au curry

fromage de chèvre, courgette et mâche

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Fusilli complètes



Oignon



Mâche



Curry en poudre



Graines de tournesol



Crème liquide



Fromage de chèvre frais



Courgette



Poivron rouge pointu



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

Griller les graines de tournesol permet d'en libérer les arômes prononcés de noisette et de donner une note croustillante à ce plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 /740	588 /140
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	14,3	2,7
Glucides (g)	72	14
Dont sucres (g)	14,1	2,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon et la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.

Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle et griller les graines de tournesol jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette, le poivron pointu et l'oignon 3 à 4 minutes.

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

3



4



Apprêter

- Ajoutez les crevettes à la poêle et faites cuire 3 minutes.
- Lorsque les crevettes sont cuites, incorporez la crème liquide et le curry en poudre.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez les pâtes et mélangez bien.
- Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée pour éclaircir la sauce.

Servir

- Servez la mâche sur les assiettes, puis déposez-y les pâtes garnies.
- Émiettez-y le fromage de chèvre et garnissez des graines de tournesol grillées.

Bon appétit !



Filet de pangasius en curry crémeux à la noix de coco

nouilles udon fraîches et légumes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Filet de pangasius



Nouilles udon fraîches



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de légumes avec chou blanc



Citron vert



Lait de coco



Épices de curry vert



Mélange d'épices péruviennes



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

Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Essuie-tout, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 /685	480 /115
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	19	3,2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	14,9	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok.
- Faites-y cuire le mélange d'ail, gingembre et **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 5 minutes avec les légumes.
- Versez-y la sauce soja et la sauce soja sucrée.

3



Préparer le curry

- Pendant ce temps, coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Ajoutez les nouilles udon, le lait de coco et les épices de curry vert aux légumes.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes, en séparant les nouilles les unes des autres.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poisson

- Pendant ce temps, épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Frottez-le des épices péruviennes, de sel et de poivre.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Servez les nouilles au curry dans des grands bols puis déposez-y le poisson.
- Accompagnez du reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Orzotto au fromage de chèvre et courgette

mini-tomates Roma et romarin

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Romarin frais



Amandes effilées



Épices italiennes



Fromage de chèvre râpé



Oignon rouge



Courgette



Mini-tomates roma



Orzo au blé complet



Nouveauté dans votre box : notre orzo au blé complet. À la fois délicieux et nutritif, il est riche en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma (g)	150	300	450	600	750	900
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2510 /600	421 /101
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	11,8	2
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	14,7	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

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

4



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la courgette avec l'ail et le reste de romarin 3 à 4 minutes.

2



Préparer l'orzotto

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

5



Assaisonner

- Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes (voir conseil).
- Incorporez les épices italiennes, les légumes et la moitié du fromage râpé à l'orzotto.
- Salez et poivrez à votre goût.

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

3



Griller les amandes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Waterzooi crémeux au lieu noir

légumes et pommes de terre

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir



Crème liquide



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

Vous préparez aujourd'hui un classique de Gand ! Le waterzooi était autrefois préparé avec du poisson pêché dans les rivières et canaux gantois.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2264 /541	246 /59
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	14,6	1,6
Glucides (g)	54	6
Dont sucres (g)	14,3	1,6
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Ciseler le persil

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

2



Préparer le waterzooi

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Quesadillas végétariennes au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tortilla au blé complet



Oignon rouge



Courgette



Poivron



Poivron vert pointu



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili sucrée et épicée



Dés de fromage aux herbes



Paprika en poudre



Gouda vieux râpé



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	525 /126
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,5	2,7
Glucides (g)	52	10
Dont sucres (g)	16,1	3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Former les quesadillas

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

2



Préparer le pico de gallo

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

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon rouge



Saucisses de poulet
assaisonnées



Brocoli



Ketjap



Gomasio aux fines
herbes



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

La carotte est riche en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de
pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

A ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2473 /591	381 /91
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	11,6	1,8
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	17,1	2,6
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Cuire les légumes

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Cuire les saucisses

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'oignon et couvrez. Portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à cœur. Retournez régulièrement.

Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.

Le saviez-vous ? 🌱 Le brocoli est considéré comme un « super légume ». Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.

4



5



6



Préparer le jus

- Ajoutez 1 noix de beurre aux saucisses, ainsi que le ketjap et la moitié de la moutarde.
- Mélangez bien, puis déglacez avec le bouillon.
- Portez le feu sur doux et laissez réduire jusqu'au service.

Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la carotte avec le reste de moutarde et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Servez la purée et le brocoli sur les assiettes.
- Saupoudrez de gomasio aux fines herbes.
- Déposez les saucisses à côté.
- Versez le jus au ketjap pour apprêter.

Bon appétit !



Poivron farci au chili con carne

riz basmati et labné

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron



Riz basmati



Oignon



Tomate



Épices mexicaines



Haricots rouges



Viande de porc fermier hachée



Labné



Poivron rouge pointu



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

On l'ignore souvent, mais le *chili con carne* est bien originaire du Texas ! C'est à la fin du 19e siècle qu'il s'y est popularisé pour devenir un incontournable de la cuisine Tex-Mex. Saviez-vous d'ailleurs qu'il est le plat officiel du Texas ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	60	120	180	240	300	360
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

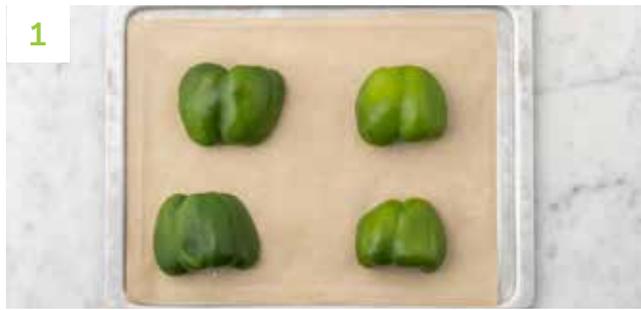
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2887 / 690	458 / 110
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9,2	1,5
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Rotir le poivron

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le poivron en deux dans la longueur et épépinez-le. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le bas.
- Enfouissez-le 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

3



Cuire la viande hachée

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans le wok - ou sauteuse - à feu moyen-doux et cuire l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez la viande hachée et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif en émiettant la viande.

2



Cuire le riz

- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Taillez la tomate et le poivron pointu en dés.
- Pesez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes dans la casserole, à couvert.
- Ensuite, égouttez-le, salez-le et poivrez-le, puis réservez-le.

4



Servir

- Ajoutez la tomate, le poivron pointu, les haricots rouges et le vinaigre balsamique au wok. Laissez mijoter 6 minutes à couvert.
- Retirez ensuite le couvercle et poursuivez la cuisson 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le poivron rôti.
- Farcissez le poivron du chili con carne puis garnissez du labné.

Bon appétit !



Burger de poulet en sauce teriyaki

pommes de terre rôties et salade croquante

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Sauce teriyaki



Laitue



Carotte jaune



Pain à burger aux
graines de sésame



Burger de poulet
Oranjehoen



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

Riche en vitamines B6 et C, en acide folique et antioxydants, l'oignon
assaisonne vos plats et est un bel atout nutritionnel !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	175	350	525	700	875	1050
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3636 / 869	576 / 138
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	21,7	3,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les pommes de terre en quarts et, dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez les quartiers de pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc avec la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez finement la salade, râpez la carotte et mélangez les deux à la vinaigrette dans le saladier.

2



Cuire le burger

- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y le burger et faites-le cuire 7 minutes en le retournant régulièrement.
- Ajoutez la sauce teriyaki et le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Coupez le pain à burger en deux et déposez-y un peu de salade, le burger et un peu d'oignon cuit.
- Servez le burger sur les assiettes avec le reste de salade à côté.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et du reste de mayonnaise.

Bon appétit !



Pilons de poulet laqués et concombre en sauce au chili sucrée

riz à la coriandre, citron vert et oignon mariné

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pilons de poulet marqués aux épices baharat



Sauce asiatique douce



Gomasio



Citron vert



Riz long grain



Concombre



Sauce au chili sucrée et épicée



Coriandre fraîche



Oignon rouge



Gousse d'ail



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

Le riz à grains courts et le riz à grains longs diffèrent par leur forme, texture et teneur en amidon. Le riz à grains courts est plus épais et a tendance à être plus collant une fois cuit, alors que le riz à grains longs est plus séparé et moelleux.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole, assiette, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 /804	506 /121
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	105	16
Dont sucres (g)	20,2	3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	5,5	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail. Prélevez le zeste de citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Dans le bol, mélangez la sauce asiatique douce avec la sauce soja, le gomasio, l'ail et la moitié du sucre.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Mettez la farine sur une assiette.

3



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le concombre en rondelles.
- Dans le bol, mélangez l'oignon avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de sucre.
- Dans l'autre bol, mélangez le concombre avec la sauce au chili doux.

2



Cuire le poulet

- Incisez les pilons de poulet en 2 endroits en veillant à couper jusqu'à l'os.
- Recouvrez les pilons de farine, puis de sauce.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les pilons de poulet 5 à 6 minutes. Ensuite, ajoutez le bouillon.
- Faites cuire 15 à 18 minutes à feu moyen-doux, à couvert, en tournant régulièrement.

4



Servir

- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés. Arrosez de la sauce restée dans la poêle.
- Garnissez du zeste de citron et de la coriandre.

Bon appétit !



Saucisse de porc fermière en sauce au curry

pommes de terre rôties, slaw de crudités et oignon poêlé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



Mini-concombre



Pomme



Quartiers de pommes de terre à cuire au four



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

Vous préparez un plat inspiré de la *currywurst* allemande. Vous servez la saucisse avec des quartiers de pommes de terre et une salade fraîche.
Guten Appetit !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	10,4	1,6
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	16,3	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

3



Préparer la salade

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés. Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le concombre, la pomme et le mélange de chou et carotte au saladier puis mélangez bien.

2



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Sur les assiettes, coupez la saucisse en deux dans la longueur puis garnissez-la d'oignon et sauce au curry.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et de la salade.

Bon appétit !



Penne au bœuf en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Penne



Oignon rouge



Gousse d'ail



Origan séché



Épinards



Tomate



Fromage frais aux fines herbes



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	757 / 181
Lipides total (g)	39	9
Dont saturés (g)	16	3,5
Glucides (g)	76	17
Dont sucres (g)	10,4	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	9
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

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

2



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et l'origan puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais aux fines herbes puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé

Bon appétit !



Lasagne aux légumes et épices siciliennes

feuilles de lasagne fraîches, sauce crémeuse et gouda

Famille **Végé**

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Gousse d'ail



Poivron



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



Passata



Feuilles de lasagne fraîches



Gouda râpé



Crème liquide



Oignon rouge



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4075 /974	554 /133
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	30,1	4,1
Glucides (g)	101	14
Dont sucres (g)	24,7	3,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (voir conseil).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la courgette et le poivron en dés.

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

4



Préparer la sauce crémeuse

- Lorsque la sauce bout légèrement, répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de crème.
- Ajoutez-la petit à petit tout en continuant de mélanger au fouet pour éviter la formation de grumeaux (voir conseil).
- Ajoutez le bouillon et laissez réduire 3 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si des grumeaux persistent, passez la sauce au tamis.

2



Préparer la sauce tomate

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y la courgette, le poivron et les épices siciliennes.
- Faites cuire 4 à 5 minutes puis ajoutez la passata, le sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez puis laissez mijoter 5 minutes à petit bouillon.
- Salez et poivrez à votre goût.

5



Assembler la lasagne

- Coupez les feuilles de lasagne en plus petits morceaux si nécessaire, pour les adapter à votre plat à four.
- Recouvrez le fond du plat à four d'une fine couche de sauce tomate et disposez-y une couche de feuille de lasagne fraîche.
- Recouvrez-la d'une fine couche de sauce crémeuse puis d'une fine couche de sauce tomate.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les feuilles de lasagne et terminez par une couche de sauce crémeuse.

3



Préparer le roux

- Mesurez la quantité de farine et de beurre.
- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la farine et mélangez sans cesse, jusqu'à ce qu'elle brunisse.
- Ajoutez-y ½ de la crème liquide et remuez au fouet jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée.

6



Servir

- Saupoudrez la lasagne de fromage râpé. Enfournez-la 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'une jolie croûte dorée se soit formée.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes puis servez-la.

Bon appétit !



Saumon hoisin et légumes laqués en sauce soja & miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de saumon



Sauce hoisin



Riz jasmin



Oignon



Courgette



Furikake



Huile de sésame



Gomasio



Citron vert



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



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

Le riz jasmin a une structure, apparence et valeur nutritionnelle similaires au riz basmati, mais son goût est légèrement plus prononcé.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	641 /153
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	4,7	1
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	21,4	4,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez l'oignon, la courgette et le poivron pointu avec 1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge piquante (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien puis remettez au four jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant de temps, étalez ⅔ de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis enfournez à nouveau 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans le 2e petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin et le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz et servez-le avec les légumes et le poisson sur les assiettes.
- Arrosez de vinaigrette sésame-citron vert et garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Steak et purée de pommes de terre

épinards à la crème

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Épinards



Oignon



Romarin frais



Gousse d'ail



Crème liquide



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

Porter le steak à température ambiante avant de le cuire permet à la chaleur de se répartir uniformément dans la viande, et d'obtenir ainsi un steak plus tendre et plus juteux.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, grande poêle, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	398 /95
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	17,8	2,5
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	13,2	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez soigneusement les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et plongez-les dans de l'eau avec 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez les pommes de terre et réservez-les.

4



Préparer les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail, le reste d'oignon et le romarin 1 minute.
- Ajoutez-y les épinards et le reste de la crème. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.
- Portez le feu sur doux puis couvrez.
- Laissez mijoter doucement jusqu'au service.

2



Cuire le steak

- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire le steak et la moitié de l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Portez le feu sur moyen-doux, retirez le steak de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites cuire le steak éventuellement plus ou moins longtemps, comme vous le préférez.

5



Préparer la purée

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

3



Préparer la sauce

- Déglacez l'oignon avec le vinaigre de vin blanc puis faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon et la moitié de la crème.
- Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins puis ciselez-les finement.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes.
- Coupez le steak en tranches à contre-fil puis déposez-les sur la purée.
- Disposez les épinards à côté. Garnissez de sauce crémeuse.

Bon appétit !



Riz sauté au kimchi relevé et œuf au plat

sauce de poisson, furikake & graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson



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

L'astuce pour un riz délicieusement croquant ? Laissez-le bien s'évaporer et refroidir en l'étalant sur une assiette ou une planche à découper une fois cuit.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2891 / 691	667 / 159
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	5,1	1,2
Glucides (g)	80	19
Dont sucres (g)	13	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	4,2	1

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans la casserole et émiettez-y les ⅔ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 8 minutes, à couvert. Éteignez le feu et laissez reposer 10 minutes.
- Ciselez finement l'oignon nouveau en réservant séparément les parties verte et blanche.
- Râpez la carotte et coupez les champignons en lamelles.

4



Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez l'ail avec le kimchi, la sauce soja sucrée, le vinaigre de vin blanc et la sauce de poisson (voir conseil).
- Ajoutez le reste du bouillon cube, puis réservez.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la sauce de poisson seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table..

2



Préparer les aromates

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Réservez-en un peu pour la garniture.

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

5



Cuire le riz

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- Faites chauffer l'huile de sésame avec 1 filet d'huile de tournesol dans wok utilisé pour cuire les légumes à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le riz 2 à 3 minutes presque sans remuer.
- Ajoutez-y la sauce et poursuivez la cuisson 1 minute pour caraméliser légèrement. Ajoutez ensuite les légumes.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu vif.
- Lorsque le wok est bien chaud, faites-y cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec l'oignon, les champignons, la carotte et le **piment rouge** 4 à 6 minutes.
- Réservez hors du wok.
- Émincez grossièrement le kimchi (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).

6



Servir

- Servez le riz sauté dans des bols et déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez avec la partie verte de l'oignon nouveau, le **piment rouge** réservé, les graines de sésame et le furikake.

Bon appétit !



Salade de couscous perlé, guacamole et fromage à la grecque

tomate, herbes fraîches et graines de courge

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Tomate



Couscous perlé



Huile d'olive aromatisée au citron



Graines de courge



Mâche



Fromage à la grecque



Guacamole



Persil plat et ciboulette frais



Mini-concombre



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

Le couscous perlé est né dans les années 50 pour remplacer le riz, une denrée rare à l'époque.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive aromatisée au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Fromage à la grecque* (g)	40	75	100	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	370 /88
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	10,2	1,4
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	13,1	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Mélanger

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

2



Griller les graines de courge

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Poulet laqué et brocoli au gomasio

riz ail-gingembre et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Brocoli



Oignon



Gomasio



Chutney d'oignon



Riz jasmin



Purée de gingembre



Oignons frits



Émincés de cuisson de poulet



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

Avec notre purée de gingembre prête-à-l'emploi, retrouvez la saveur intense du gingembre frais sans vous fatiguer. Elle convient parfaitement aux recettes express !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3674 /878	662 /158
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	14,7	2,6
Glucides (g)	120	22
Dont sucres (g)	23	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Cuire le poulet

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

2



Cuire le brocoli

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

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols avec le brocoli à côté. Déposez-y le poulet et la sauce.
- Garnissez des oignons frits pour apprêter.

Bon appétit !



Boulettes de cerf en sauce à l'orange et amandes effilées

boulgour, poivron et haricots plats

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Boulgour



Poivron



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Chutney de mangue



Haricots plats coupés



Oignon rouge



Amandes effilées



Orange



Mélange d'épices péruviennes



Le coup de cœur de Fabienne

La recette préférée de Fabienne, créatrice culinaire:

« Cette recette s'inspire de cuisines d'Asie du Sud-Est et de Scandinavie. En Europe du Nord, un élément sucré (comme de la confiture) accompagne souvent des boulettes de viande. Dans ce plat, le glaçage à l'orange ajoute une note de fraîcheur et d'acidité, qui se marie parfaitement avec le côté légèrement terreux des haricots plats. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

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
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	562 / 134
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	2,3	0,5
Glucides (g)	76	16
Dont sucres (g)	19	4
Fibres (g)	18	4
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Transférez le boulgour dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et portez à ébullition.
- Faites cuire 10 minutes, ou plus si nécessaire. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 8 à 9 minutes.

3



Préparer la sauce

- Pressez le jus de l'orange dans le petit bol (voir conseil).
- Ajoutez le chutney de mangue, le jus d'orange, le vinaigre de vin blanc et la purée de gingembre aux boulettes de viande. Mélangez le tout et laissez réduire à feu vif 1 minute.
- Ajoutez le boulgour et les épices péruviennes aux légumes, puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Pour une saveur d'orange plus prononcée, vous pouvez prélever le zeste d'orange avant de la presser et l'ajouter au boulgour.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y 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.

4



Servir

- Servez le boulgour et les légumes dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les boulettes de cerf en sauce à l'orange.
- Garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !