

# Poulet pané au sésame et brocoli relevé

salade de pommes de terre en mayonnaise au sambal et soja

Durée de préparation : 40 - 50 min.





Aiguillettes de poulet



Pomme de terre Roseval





Gousse d'ail









Sauce soja



Graines de sésame



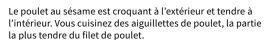
Chapelure panko



Mélange d'épices coréennes



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ii igi caici ico peai =                | <b>o</b> por cor in co |     |     |      |      |      |  |
|--|------------------------|-----|-----|------|------|------|--|
|  | <b>1</b> p             | 2p  | Зр  | 4p   | 5p   | 6р   |  |
| Aiguillettes de poulet*<br>(pièce(s))  | 1                      | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Pomme de terre Roseval (g)             | 250                    | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |  |
| Brocoli* (g)                           | 165                    | 300 | 500 | 615  | 800  | 915  |  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                | 1/2                    | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |  |
| Oignon (pièce(s))                      | 1/2                    | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |  |
| Graines de coriandre moulues (cc)      | 1/2                    | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |  |
| Sauce soja (ml)                        | 5                      | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |  |
| Graines de sésame<br>(sachet(s))       | 1/2                    | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |  |
| Chapelure panko (g)                    | 10                     | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |  |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | 1/2                    | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |  |
| À ajouter v                            | ous-                   | mên |     |      |      |      |  |
| Huile d'olive (cs)                     | 2                      | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |  |
| Sambal Lucullus (cc)                   | 1/4                    | 1/2 | 3/4 | 1    | 1¼   | 1½   |  |
| 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) | 3607 /862   | 567 /136   |
| Lipides total (g) | 48          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 7,2         | 1,1        |
| Glucides (g)      | 63          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 7,3         | 1,1        |
| Fibres (g)        | 16          | 3          |
| Protéines (g)     | 39          | 6          |
| Sel (g)           | 2           | 0,3        |

## Allergènes

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



# 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Précuire le brocoli à l'eau

Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en petites fleurettes et la tige en petits dés. Dans la 2e casserole, versez de l'eau à hauteur du **brocoli**, portez à ébullition à couvert et faites-le cuire 3 à 4 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-le, puis passez-le sous l'eau froide pour en stopper la cuisson.

Le saviez-vous? É 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.



## 3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous!). Émincez l'oignon. Dans le bol, préparez une vinaigrette avec les graines de coriandre moulues, la sauce soja, le sambal (ou harissa) et le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y l'ail et l'oignon, puis salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 4. Paner le poulet

Prenez 2 assiettes creuses. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne avec 1 pincée de sel dans l'une. Mélangez les **graines de sésame** et les **épices coréennes** à la **chapelure panko** dans l'autre. Passez le **poulet** dans l'huile d'olive, puis dans le mélange de **sésame** et **chapelure panko**.



## 5. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Disposez-le ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes. Nettoyez la poêle et faites-y à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **brocoli** précuit, la moitié de la vinaigrette et faites cuire le tout 3 à 5 minutes en remuant.



#### 6. Servir

Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux pommes de terre puis salez et poivrez à votre goût. Servez la salade de pommes de terre et le brocoli sur les assiettes. Ajoutez-y le poulet pané au sésame.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Salade de boulgour aux légumes rôtis et fromage de chèvre

graines de courge et menthe

# Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.







Patate douce















Boulgour

Graines de courge

Oignon



Graines de



cumin moulues



Menthe fraîche



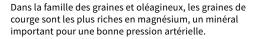
Roquette et mâche



Fromage de chèvre frais



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p    | 2p  | Зр  | 4p  | 5p   | 6р   |
|---|-------|-----|-----|-----|------|------|
| Patate douce (g)                                | 75    | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Mélange d'épices du<br>Moyen-Orient (sachet(s)) | 1/2   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Chou-fleur* (g)                                 | 200   | 400 | 600 | 750 | 1000 | 1150 |
| Carotte* (pièce(s))                             | 1/2   | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| Oignon (pièce(s))                               | 1/2   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Boulgour (g)                                    | 40    | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Graines de cumin moulues (sachet(s))            | 5 1/6 | 1/3 | 1/2 | 2/3 | 5/6  | 1    |
| Graines de courge (g)                           | 5     | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Menthe fraîche* (g)                             | 2½    | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Roquette et mâche* (g)                          | 20    | 40  | 60  | 90  | 100  | 130  |
| Fromage de chèvre frais*                        | 25    | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| à   |       |     |     |     |      |      |

# À ajouter vous-même

| Bouillon de champignons<br>ou de légumes à faible<br>teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525  | 700   | 875 | 1050 |
|---|-----|-----|------|-------|-----|------|
| Moutarde (cc)   | 1/2 | 1   | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Vinaigre balsamique noir<br>(cs)  | 1/2 | 1   | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Huile d'olive (cs)  | 1/2 | 1   | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Huile d'olive vierge extra<br>(cs)                                      | 1/2 | 1   | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Poivre et sel   |     | à   | votr | e goû | t   |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2205 /527   | 330 /79    |
| Lipides total (g) | 23          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 7           | 1          |
| Glucides (g)      | 56          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 11,3        | 1,7        |
| Fibres (g)        | 19          | 3          |
| Protéines (g)     | 18          | 3          |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,2        |

## Allergènes

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



# 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm environ. Dans le grand bol, mélangez-les avec, par personne : ¾ cc d'épices du Moyen-Orient, ¼ cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Préparer les légumes

Ensuite, coupez le **chou-fleur** en fleurettes et la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le même grand bol, mélangez tous les **légumes** avec, par personne : ¾ cc d'**épices du Moyen-Orient**, ¼ cs d'huile d'olive, du sel et du poivre.



## 3. Préparer le boulgour

Retournez la **patate douce** à la fin du temps de cuisson, puis ajoutez le **chou-fleur**, la **carotte** et l'**oignon** sur la plaque de cuisson (utilisez-en éventuellement une 2e s'il n'y a plus de place). Enfournez le tout encore 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson. Dans la casserole, mélangez le **boulgour** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire en remuant 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon sur le **boulgour** et faites-le cuire 10 minutes à feu doux à couvert. Égouttez-le. Égrenez-le ensuite à la fourchette.



# 4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. Émiettez le **fromage de chèvre frais** et réservez-le. Ciselez la **menthe fraîche**. Mélangez la **menthe** et la **salade** dans le saladier.



# 5. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, mélangez, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique noir et ½ cc de moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **légumes rôtis**, le **boulgour** et la vinaigrette au saladier puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Rectifiez au besoin l'assaisonnement avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra.



# 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le du **fromage de chèvre frais** et des **graines de courge**.

Le saviez-vous ? Le boulgour de cette recette est aux céréales complètes. Comparées aux produits à base de céréales raffinées, celles-ci contiennent plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

# Bon appétit!

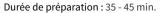


Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Faites-y cuire/dorer les émincés de steak uniformément 1 minute. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Risotto au paprika fumé et fromage de chèvre gratiné

salsa de tomate au basilic et noix











Riz pour risotto

Poivron rouge pointu





Copeaux de Grana Padano



Gousse d'ail Fromage de chèvre frais





Noix concassées

Tomate



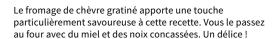


Paprika fumé en poudre

Basilic frais



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, bol haut, casserole avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingledients pour 1-0 per sonnes                 |              |      |     |      |      |      |  |
|---|--------------|------|-----|------|------|------|--|
|   | <b>1</b> p   | 2p   | 3р  | 4p   | 5p   | 6р   |  |
| 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*<br>(g)                 | 20           | 40   | 60  | 80   | 100  | 120  |  |
| Oignon (pièce(s))                               | 1/2          | 1    | 1   | 2    | 2    | 3    |  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Fromage de chèvre frais*<br>(g)                 | 25           | 50   | 75  | 100  | 125  | 150  |  |
| Noix concassées (g)                             | 10           | 20   | 30  | 40   | 50   | 60   |  |
| Tomate (pièce(s))                               | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Paprika fumé en poudre<br>(cc)                  | 1/3          | 3/4  | 1¼  | 1½   | 2    | 21/4 |  |
| Basilic frais* (g)                              | 5            | 10   | 15  | 20   | 25   | 30   |  |
| À ajouter v                                     | ous-         | -mên | ne  |      |      |      |  |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                 | 1/2          | 1    | 1½  | 2    | 2½   | 3    |  |
| Huile d'olive (cs)                              | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300          | 600  | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |  |
| Beurre [végétal] (cs)                           | 1/2          | 1    | 1½  | 2    | 2½   | 3    |  |
| Miel (cs)                                       | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |      |     |      |      |      |  |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3519 /841   | 495 /118   |
| Lipides total (g) | 45          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 15,8        | 2,2        |
| Glucides (g)      | 86          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 22          | 3,1        |
| 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. Rôtir le poivron

Préchauffez le four à 220°C. Épépinez le **poivron pointu** et coupez-le en gros morceaux. Disposez-les ainsi que ½ **gousse d'ail** par personne sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement à votre goût. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poivron** et l'**ail** commencent à brunir. Retournez à mi-cuisson.



# 2. Couper

Coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessous!). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** restant. Préparez le bouillon.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 3. Préparer le risotto

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes à feu doux. Ajoutez le riz pour risotto et faites-le cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Dès que les grains de riz l'ont absorbé, rajoutez ⅓ du bouillon et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Le risotto est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes.



# 4. Mixer le poivron

Pelez l'ail rôti. Dans le bol profond, ajoutez le poivron et l'ail rôtis, le Grana Padano et, par personne: ½ cs d'huile d'olive et 1 pointe de paprika fumé en poudre (voir conseil). Mixez le tout au mixeur plongeant en purée épaisse et homogène. Ajoutez-la au risotto et mélangez bien le tout. Poursuivez éventuellement la cuisson du risotto s'il est encore trop aqueux.

Conseil : Attention : le paprika fumé en poudre a un goût assez prononcé. N'en ajoutez pas trop d'un coup, mais goûtez d'abord et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.



## 5. Gratiner le fromage de chèvre

Disposez le **fromage de chèvre** sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez à votre goût. Répartissez-y le miel et les **noix concassées** et enfournez 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage de chèvre** soit gratiné. Effeuillez le **basilic** et ciselez-en grossièrement les feuilles. Dans le bol, mélangez les dés de **tomate** et la moitié du **basilic** avec ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez généreusement à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et disposez le **fromage de chèvre gratiné** et les **noix concassées** dessus. Garnissez du reste de **basilic**. Accompagnez de la **salsa de tomate au basilic**.

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!

# Bon appétit!



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les saucisses 2 à 3 minutes uniformément. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Retournez régulièrement.

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



# Orzo à la sicilienne au poulet et pecorino

raisins secs, graines de courge et brocoli

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.







Oignon Gousse d'ail







Graines de courge

Raisins secs



Poulet haché aux épices italiennes





Pecorino râpé



Qu'avez-vous pensé de cette

recette ? Scannez le QR code

oour donner votre avis!





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 9 1   |       |      |        |        |      |      |
|---|-------|------|--------|--------|------|------|
|   | 1p    | 2p   | 3р     | 4p     | 5p   | 6р   |
| Oignon (pièce(s))   | 1/2   | 1    | 1      | 2      | 2    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Brocoli* (g)  | 200   | 400  | 720    | 800    | 1120 | 1200 |
| Orzo (g)  | 75    | 150  | 225    | 300    | 375  | 450  |
| Raisins secs (g)  | 10    | 20   | 30     | 40     | 50   | 60   |
| Poulet haché aux épices italiennes* (g)                       | 100   | 200  | 300    | 400    | 500  | 600  |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))                      | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Pecorino râpé* (g)  | 10    | 20   | 30     | 40     | 50   | 60   |
| Graines de courge (g)   | 10    | 20   | 30     | 40     | 50   | 60   |
| À ajouter v   | ous-n | nême |        |        |      |      |
| Huile d'olive (cs)  | 1/4   | 1/2  | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½   |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4   | 1/2  | 3/4    | 1      | 1¼   | 1½   |
| Poivre et sel   |       |      | à votr | e goût |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2703 /646   | 572 /137   |
| Lipides total (g) | 20          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 6,4         | 1,4        |
| Glucides (g)      | 70          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 13,4        | 2,8        |
| Fibres (g)        | 14          | 3          |
| Protéines (g)     | 40          | 9          |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,3        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Pour l'orzo et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles (scannez ci-dessous!) et écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire l'orzo 4 minutes à couvert dans la casserole.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Cuire à l'orzo et le brocoli

- Ajoutez le brocoli à la casserole contenant l'orzo puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez les raisins secs et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.
   Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



# 3. Cuire le poulet haché

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu doux et revenir l'oignon, l'ail et les graines de courge 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poulet haché** et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Ajoutez le brocoli, l'orzo, les raisins secs, les épices siciliennes et la majeure partie du pecorino à la sauteuse.
- Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez à votre goût.



#### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez-le du reste de **pecorino**.

Le saviez-vous ? • Cette recette contient plus de 250 g de légumes et plus de vitamine C que les apports journaliers recommandés.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Pizza bianco garnie de courgette et pesto

champignons et fromage mi-vieux

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.









Courgette





Champignons



Crème fraîche épaisse bio



Gouda mi-vieux râpé



Pâte à pizza



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 9                              |              |     |     |     |     |     |  |
|--------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
|                                | 1p           | 2p  | 3р  | 4p  | 5p  | 6p  |  |
| Courgette* (pièce(s))          | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |  |
| Oignon (pièce(s))              | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Champignons* (g)               | 65           | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |  |
| Pesto* (g)                     | 20           | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |  |
| Crème fraîche épaisse bio* (g) | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |  |
| Gouda mi-vieux râpé* (g)       | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |  |
| Pâte à pizza* (pièce(s))       | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| À ajouter vous-même            |              |     |     |     |     |     |  |
| Huile d'olive (cs)             | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Poivre et sel                  | à votre goût |     |     |     |     |     |  |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3912 /935   | 777 /186   |
| Lipides total (g) | 43          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 14,8        | 2,9        |
| Glucides (g)      | 100         | 20         |
| Dont sucres (g)   | 10,2        | 2          |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 28          | 6          |
| Sel (g)           | 3,1         | 0,6        |

### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fines rondelles et l'oignon en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous!). Taillez les champignons en lamelles.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **champignons** 3 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez-les hors de la poêle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Cuire à la poêle

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif dans la même poêle et cuire la courgette 4 à 5 minutes.
- · Salez et poivrez à votre goût.

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. Garnir la pizza

- Pendant ce temps, dans le bol, préparez une sauce en mélangeant la moitié du pesto, la crème fraîche et ¾ du fromage râpé. Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce.
- Disposez la courgette, l'oignon, les champignons et le reste de fromage râpé sur la pâte à pizza. Enfournez la pizza 13 à 15 minutes.



# 4. Apprêter la pizza

- Sortez la pizza du four.
- Garnissez-la du reste de **pesto** (voir conseil).
- Coupez la **pizza** en parts et servez-les sur les assiettes.

Conseil de santé © Ce plat est assez calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le reste du pesto. Vous pourrez l'utiliser le lendemain dans une salade ou un sandwich par exemple.

Bon appétit!



Garnissez la pizza de jambon serrano. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Salade fusion à l'asiatique aux émincés végétariens

nouilles udon, piment rouge et cacahuètes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.





Gousse d'ail







Citron vert





Sauce asiatique douce



Sauce soja





Oignon



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes salées



Piment rouge



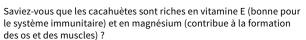
Concombre



Émincés de steak végétarien



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                    | 1p  | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6р  |  |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|--|
| Gousse d'ail (pièce(s))            | 1/2 | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |  |
| Purée de gingembre* (g)            | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30  |  |
| Citron vert* (pièce(s))            | 1/4 | 1/2 | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½  |  |
| Sauce asiatique douce* (sachet(s)) | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3   |  |
| Sauce soja (ml)                    | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30  |  |
| Tomate (pièce(s))                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |  |
| Oignon (pièce(s))                  | 1/4 | 1/2 | 1   | 1   | 1½   | 1½  |  |
| Nouilles udon fraîches (g)         | 100 | 200 | 300 | 400 | 500  | 600 |  |
| Cacahuètes salées (g)              | 10  | 20  | 30  | 40  | 50   | 60  |  |
| Piment rouge* (pièce(s))           | 1/4 | 1/2 | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½  |  |
| Concombre* (pièce(s))              | 1/2 | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |  |
| Émincés de steak végétarien* (g)   | 80  | 160 | 240 | 320 | 400  | 480 |  |
| À ajouter vous-même                |     |     |     |     |      |     |  |
| Huile de tournesol (cs)            | 1/2 | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |  |
| Sucre (cc)                         | 1/2 | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |  |
| * Conserver au réfrigérateur       |     |     |     |     |      |     |  |

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2226 /532   | 428 /102   |
| Lipides total (g) | 18          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 2,1         | 0,4        |
| Glucides (g)      | 62          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 20,9        | 4          |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 28          | 5          |
| Sel (g)           | 3,9         | 0,7        |

## **Allergènes**

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



## 1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'ail (scannez ci-dessous!). Taillez le citron vert en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce asiatique douce, la sauce soja, le gingembre et l'ail (voir conseil). Ajoutez-y, par personne:
   ½ cc de sucre et le jus de 1 quartier de citron vert. Mélangez bien la marinade.
- Dans le bol, mélangez les émincés végétariens avec % de la marinade. Réservez pour laisser imprégner les saveurs.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, supprimez la sauce soja et rincez bien les nouilles dans une passoire avant utilisation. Ajoutez éventuellement un peu de sauce soja à votre convenance à table.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 3. Cuire

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **émincés végétariens** 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique! Dosez-le selon votre goût.).



# 2. Préparer la salade

- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles.
- Coupez la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le **concombre**, la **tomate**, et l'**oignon**.



#### 4. Servir

- Ajoutez les nouilles udon et les émincés végétariens au saladier.
- Mélangez et servez sur les assiettes.
- Garnissez du reste des guartiers de citron vert et des cacahuètes.
- Ajoutez le reste de marinade et le **piment rouge** à votre goût.

Bon appétit!



En ajoutant un extra, vous avez choisi de donner une touche en plus à cette recette. Ajoutez l'ingrédient à votre repas comme vous le souhaitez, ou comme indiqué sur son emballage. Vous cuisinez ainsi un repas qui vous régale jusqu'au bout des papilles!

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



# Gratin d'aubergine et courgette en sauce tomate

casarecce, fromage vieux et basilic frais

# Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.





Aubergine







Gousse d'ail

Gouda vieux râpé





Basilic frais

Casarecce



Mélange d'épices siciliennes



Courgette

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

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



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ing. calcino pour E o por con inco       |       |              |     |      |      |     |
|--|-------|--------------|-----|------|------|-----|
|  | 1р    | 2p           | 3р  | 4p   | 5p   | 6р  |
| Aubergine* (pièce(s))                    | 1/2   | 1            | 1½  | 2    | 2½   | 3   |
| Cubes de tomate (paquet(s))              | 1/2   | 1            | 1½  | 2    | 2½   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                  | 1     | 2            | 3   | 4    | 5    | 6   |
| Gouda vieux râpé* (g)                    | 50    | 75           | 100 | 125  | 175  | 200 |
| Casarecce (g)                            | 90    | 180          | 270 | 360  | 450  | 540 |
| Basilic frais* (g)                       | 2½    | 5            | 7½  | 10   | 12½  | 15  |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | 1/3   | 2/3          | 1   | 11/3 | 13/3 | 2   |
| Courgette* (pièce(s))                    | 1/4   | 1/2          | 3/4 | 1    | 11/4 | 1½  |
| À ajouter                                | vous- | -mên         | ne  |      |      |     |
| Vinaigre balsamique noir (cs)            | 1/2   | 1            | 1½  | 2    | 2½   | 3   |
| Huile d'olive (cs)                       | 1/2   | 1            | 1½  | 2    | 2½   | 3   |
| Sucre (cc)                               | 1     | 2            | 3   | 4    | 5    | 6   |
| Huile d'olive vierge extra               |       | à votre goût |     |      |      |     |
| Poivre et sel                            |       | à votre goût |     |      |      |     |
| * Conserver au réfrigérateur             |       |              |     |      |      |     |

#### Valeurs nutritionnelles

| Valcul 3 Had Idol II Cilc3 |             |            |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-------------|------------|--|--|--|--|--|
|                            | Par portion | Pour 100 g |  |  |  |  |  |
| Énergie (kJ/kcal)          | 2707 /647   | 526 / 126  |  |  |  |  |  |
| Lipides total (g)          | 20          | 4          |  |  |  |  |  |
| Dont saturés (g)           | 9,6         | 1,9        |  |  |  |  |  |
| Glucides (g)               | 87          | 17         |  |  |  |  |  |
| Dont sucres (g)            | 20,7        | 4          |  |  |  |  |  |
| Fibres (g)                 | 9           | 2          |  |  |  |  |  |
| Protéines (g)              | 25          | 5          |  |  |  |  |  |
| Sel (g)                    | 1,9         | 0,4        |  |  |  |  |  |
|                            |             |            |  |  |  |  |  |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en tranches de ½ cm d'épaisseur dans la longueur. Émincez ou écrasez l'**ail** (scannez ci-dessous!).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les tranches d'**aubergine** et de **courgette** 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil: Si vous avez une poêle à griller, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine et de courgette.



## 3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez les **cubes de tomate** et l'**ail** avec, par personne : ½ cs de vinaigre balsamique noir, 1 cc d'**épices siciliennes** et 1 cc de sucre. Salez et poivrez à votre goût.



# 4. Garnir le plat à four

Versez 1 couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la de tranches d'aubergine. Disposez ensuite 1 couche de courgette par-dessus. Répétez l'opération jusqu'à épuiser les ingrédients, en terminant par 1 couche de sauce. Parsemez de fromage vieux râpé et enfournez 20 à 25 minutes.



# 5. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, pour les **casarecce**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.



### 6. Servir

Servez les **casarecce** sur les assiettes et disposez le **gratin d'aubergine et de courgette** dessus. Garnissez du **basilic frais**.

Le saviez-vous ? • Les légumes en conserve contiennent environ autant d'éléments nutritifs que les frais! Ce plat compte donc plus de 300 g de légumes par personne.

Bon appétit!





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

riz et garniture noix de cajou-coco

# Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.















Cubes de tomate

Riz long grain







Noix de cajou concassées

Noix de coco râpée







Lait de coco





Épinards

Piment rouge





Coriandre fraîche

Épices de curry jaune



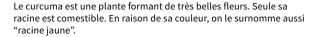
Curcuma en poudre



Citron vert



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| g. comerce pean = c pean                                      |       |     |        |        |      |      |
|---|-------|-----|--------|--------|------|------|
|   | 1p    | 2p  | 3р     | 4p     | 5р   | 6p   |
| Oignon (pièce(s))   | 1/2   | 1   | 2      | 2      | 3    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Cubes de tomate (paquet(s))                                   | 1/4   | 1/2 | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½   |
| Riz long grain (g)  | 75    | 150 | 225    | 300    | 375  | 450  |
| Noix de cajou concassées (g)                                  | 20    | 40  | 60     | 80     | 100  | 120  |
| Noix de coco râpée (g)  | 5     | 10  | 15     | 20     | 25   | 30   |
| Lait de coco (ml)   | 50    | 100 | 150    | 200    | 250  | 300  |
| Œuf* (pièce(s))   | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Épinards* (g)   | 100   | 200 | 300    | 400    | 500  | 600  |
| Piment rouge* (pièce(s))                                      | 1/4   | 1/2 | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½   |
| Coriandre fraîche* (g)  | 2½    | 5   | 7½     | 10     | 12½  | 15   |
| Épices de curry jaune (sachet(s))                             | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Curcuma en poudre (cc)  | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Citron vert* (pièce(s))                                       | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| À ajouter v   | ous-n |     |        |        |      |      |
| Huile de tournesol (cs)                                       | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Eau (ml)  | 200   | 400 | 600    | 800    | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs)  | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Poivre et sel   |       |     | à votr | e goût |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur                                  |       |     |        |        |      |      |

Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3640 /870   | 496 /118   |
| Lipides total (g) | 48          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 17,2        | 2,3        |
| Glucides (g)      | 83          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 10,3        | 1,4        |
| Fibres (g)        | 14          | 2          |
| Protéines (g)     | 25          | 3          |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,3        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous!). Coupez le **citron** verts en quartiers. Épépinez et émincez ¼ de piment rouge par personne (attention, ça pique! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez 1 cc de curcuma par personne et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le **riz** et 200 ml d'eau par personne dans la casserole. Émiettez-y ¼ de cube de bouillon de légumes par personne, puis portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite. Réservez sans couvercle.





# 3. Ajouter les épinards

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire 1 œuf au plat par personne.
- Déchirez ensuite les **épinards** en petits morceaux au-dessus du wok ou de la sauteuse contenant le curry. Laissez réduire en remuant, puis mijoter doucement 1 à 2 minutes.
- Pressez-y 1 guartier de **citron vert** par personne puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez grossièrement la coriandre.



## 2. Préparer le curry

- Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les noix de cajou concassées 1 minute.
- Ajoutez la **noix de coco râpée**. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse dès qu'elles sont joliment dorées.
- Laissez refroidir un peu le wok ou la sauteuse que vous venez d'utiliser, puis ajoutez-y l'huile de tournesol. Faites-y cuire l'ail, le piment rouge et par personne : 1,5 cc d'épices de curry jaune 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco. Émiettez-y ¼ de cube de bouillon par personne puis portez à ébullition.



#### 4. Servir

- Servez le riz et curry sur des assiettes. Disposez l'œuf au
- Garnissez des **noix de cajou**, de la **noix de coco râpée** et de la coriandre.
- Accompagnez éventuellement du reste de quartiers de citron vert.

Le saviez-vous ? • Les épinards sont riches en fer, important pour la vitalité. Si vous ne mangez pas de viande, il est important de veiller à absorber suffisamment de fer. En mangeant des épinards par exemple, ou d'autres légumes verts, des légumineuses, des fruits à coque, des graines et du tofu.

# Bon appétit!



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Couscous perlé au chorizo et à la courgette

chutney de cranberries, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.









Couscous perlé





Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Chutney de cranberries



Radicchio et



Fromage grec laitue iceberg



Tomates séchées



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



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 1р    | 2p  | 3р  | 4p  | 5р  | 6р   |
|-------|---|---|---|---|--|
| 75    | 150   | 225   | 300   | 375   | 450  |
| 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 1/2   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3  |
| 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 40    | 75  | 115   | 150   | 190   | 225  |
| 20    | 40  | 60  | 80  | 100   | 120  |
| 50    | 100   | 150   | 200   | 250   | 300  |
| 25    | 50  | 75  | 100   | 125   | 150  |
| 15    | 30  | 50  | 70  | 80  | 100  |
| ous-n | nême  |   |   |   |  |
| 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 1/4   | 1/2   | 3/4   | 1   | 11/4  | 1½   |
| 130   | 260   | 390   | 520   | 650   | 780  |
|       |   | à votr  | e goût  |   |  |
|       | 75<br>1<br>½<br>1<br>40<br>20<br>50<br>25<br>15<br>cous-n<br>1<br>¼ | 75 150 1 2 ½ 1 1 2 40 75 20 40 50 100 25 50 15 30  OUS-même 1 2 ½ ½ | 75 150 225 1 2 3 ½ 1 1½ 1 2 3 40 75 115 20 40 60 50 100 150 25 50 75 15 30 50  OUS-même 1 2 3 ½ ½ ¾ 130 260 390 | 75 150 225 300 1 2 3 4 ½ 1 1½ 2 1 2 3 4 40 75 115 150 20 40 60 80 50 100 150 200 25 50 75 100 15 30 50 70  OUS-même 1 2 3 4 ½ ½ ¾ 1 | 75 150 225 300 375 1 2 3 4 5 ½ 1 1½ 2 2½ 1 2 3 4 5 40 75 115 150 190 20 40 60 80 100 50 100 150 200 250 25 50 75 100 125 15 30 50 70 80  OUS-même 1 2 3 4 5 ½ ½ ¾ 1 1½ 130 260 390 520 650 |

### Valeurs nutritionnelles

\* Conserver au réfrigérateur

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2694 /644   | 460 /110   |
| Lipides total (g) | 23          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 9,7         | 1,7        |
| Glucides (g)      | 76          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 20,5        | 3,5        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 5          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,4        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Pour le couscous perlé, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil).
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert à petit bouillon, jusqu'à absorption complète. Égrenez-le ensuite à la fourchette et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Coupez la courgette en deux dans la longueur, puis en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous!).

Conseil de santé • Si vous surveillez vos apports en sel, préparez la moitié du bouillon seulement et complétez-le par de l'eau bouillante.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Préparer la salade

- Ajoutez le radicchio et la laitue iceberg au saladier.
- Assaisonnez la salade de vinaigre de vin blanc, de sel et de poivre à votre goût.
- Émincez les tomates séchées en lanières.



#### 2. Cuire

- Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les dés de chorizo, l'oignon et l'ail, puis faites cuire 3 minutes
- Ajoutez la courgette et faites cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez le chutney de cranberries et le couscous perlé à la sauteuse, puis faites cuire encore 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



#### 4. Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes.
- Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées.
- Émiettez le **fromage grec** et dispersez-le sur la **salade**.

Le saviez-vous ? ● Nous ne consommons en moyenne que 150 g de légumes par jour, soit un peu moins que les AJR. Avec ce plat, aucun souci, car il vous fournit plus de 250 g de légumes par portion !

# Bon appétit!



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Pizza sur pain naan à l'aubergine et mozzarella

champignons et crème de basilic

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.









Aubergine







Gousse d'ail

Mozzarella







Passata

Épices italiennes



Pain naan



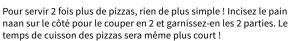
Roquette



Crème de basilic



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                               | 1p    | 2p   | 3р  | 4p  | 5p   | 6p  |
|-------------------------------|-------|------|-----|-----|------|-----|
| Aubergine* (pièce(s))         | 1/2   | 1    | 2   | 2   | 3    | 3   |
| Champignons* (g)              | 65    | 125  | 125 | 250 | 250  | 375 |
| Gousse d'ail (pièce(s))       | 1     | 1    | 2   | 2   | 3    | 3   |
| Mozzarella* (boule(s))        | 1/2   | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Passata (g)                   | 50    | 100  | 150 | 200 | 250  | 300 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | 1/4   | 1/2  | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½  |
| Pain naan (pièce(s))          | 1     | 2    | 3   | 4   | 5    | 6   |
| Roquette* (g)                 | 20    | 40   | 60  | 80  | 100  | 120 |
| Crème de basilic (ml)         | 10    | 15   | 24  | 30  | 39   | 45  |
| À ajouter v                   | ous-n | nême |     |     |      |     |
| Huile d'olive (cs)            | 1/2   | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3   |

Poivre et sel

#### Valeurs nutritionnelles

Vinaigre balsamique blanc (cc)

Huile d'olive vierge extra (cs)

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2619 /626   | 592/141    |
| Lipides total (g) | 30          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 10,1        | 2,3        |
| Glucides (g)      | 61          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 10,3        | 2,3        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 25          | 6          |
| Sel (g)           | 1,8         | 0,4        |

à votre goût

#### Allergènes

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



# 1. Coupez les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en fines rondelles (scannez ci-dessous!) et les champignons en fines lamelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Cuire l'aubergine

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Saupoudrez les rondelles d'aubergine de sel et faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Placez le pain naan sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la mozzarella en gros morceaux et égouttez-la dans la passoire.



# 3. Garnir la pizza

- Dans le bol, mélangez 50 g de passata par personne avec les épices italiennes et l'ail.
- Retirez le pain naan du four. Laissez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez chaque pain naan avec 2 cs du mélange à base de passata.
- Garnissez le pain naan avec les rondelles d'aubergine, les lamelles de champignons et la mozzarella (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez la pizza sur pain naan 8 à 10 minutes.

Conseil : S'il vous reste des légumes, coupez-les en petits morceaux et ajoutezles à la salade à l'étape suivante.



#### 4. Servir

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant, par personne: 1 cc de vinaigre balsamique blanc et ¼ cs d'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y la roquette. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Garnissez la pizza sur pain naan de crème de basilic.
- Accompagnez de la salade.

Le saviez-vous ? • 20 g de roquette renferment plus de fer, vitamine A et calcium que 100 g de la plupart des autres légumes.

Bon appétit!



Garnissez la pizza de jambon serrano. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

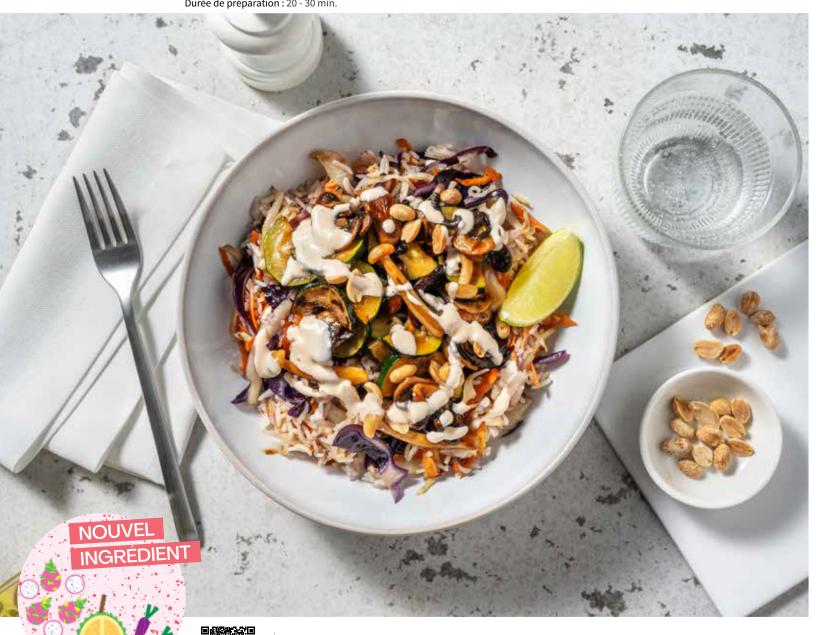


# Stir-fry de champignons laqués et mayo à la sriracha

riz, courgette et cacahuètes salées

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.







Riz long grain



Mélange de champignons prédécoupés





Sauce vietnamienne



Mélange d'épices coréennes





Chou blanc et carotte



Cacahuètes salées



Citron vert



Gousse d'ail



Purée de gingembre

Nouveauté dans votre box : la mayonnaise sriracha ! La sriracha - sauce piquante thaïlandaise relève subtilement la mayonnaise onctueuse. Simple, savoureuse et idéale pour varier les plaisirs! Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis!

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Casserole, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1р  | 2p  | 3р     | 4p     | 5p   | 6p  |
|--|-----|-----|--------|--------|------|-----|
| Riz long grain (g)                         | 75  | 150 | 225    | 300    | 375  | 450 |
| Mayo à la sriracha* (g)                    | 25  | 50  | 75     | 100    | 125  | 150 |
| Mélange de champignons<br>prédécoupés* (g) | 90  | 175 | 350    | 350    | 525  | 525 |
| Sauce vietnamienne* (sachet(s))            | 1/2 | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s))     | 1/2 | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Courgette* (pièce(s))                      | 1/2 | 1   | 1      | 2      | 2    | 3   |
| Chou blanc et carotte* (g)                 | 50  | 100 | 200    | 200    | 300  | 300 |
| Cacahuètes salées (g)                      | 20  | 40  | 60     | 80     | 100  | 120 |
| Citron vert* (pièce(s))                    | 1/4 | 1/2 | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                    | 1/2 | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Purée de gingembre* (g)                    | 5   | 10  | 15     | 20     | 25   | 30  |
| À ajouter vous-même                        |     |     |        |        |      |     |
| Huile de tournesol (cs)                    | 1   | 2   | 3      | 4      | 5    | 6   |
| Poivre et sel                              |     |     | à votr | e goût |      |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2920 /698   | 682/163    |
| Lipides total (g) | 34          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 4           | 0,9        |
| Glucides (g)      | 74          | 17         |
| Dont sucres (g)   | 8,9         | 2,1        |
| Fibres (g)        | 7           | 2          |
| Protéines (g)     | 17          | 4          |
| Sel (g)           | 2,4         | 0,6        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Taillez le citron vert en quatre.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Écrasez ou émincez l'ail.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Préparer les champignons laqués

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les champignons et la courgette puis faites cuire/dorer 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y la sauce vietnamienne lors des 2 dernières minutes de cuisson.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Cuire le riz

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'ail, la purée de gingembre, le chou, la carotte et les épices coréennes. Faites cuire 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



#### 4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les champignons et la courgette dessus.
- Garnissez des cacahuètes salées et de la mayo à la sriracha (attention : ça pique! Dosez-la selon votre goût.).
- Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne sur le tout.

Bon appétit!



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle. Faites-le cuire 4 à 5 minutes et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Penne en sauce crémeuse au fromage de chèvre

poireau, champignons et amandes

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.









Gousse d'ail



Mélange de légumes avec champignons



Fromage de chèvre frais



Crème liquide



Amandes grillées et salées



Fromage de chèvre râpé Thym et origan frais



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| J 1   |       |     |        |        |      |      |
|---|-------|-----|--------|--------|------|------|
|   | 1p    | 2p  | 3р     | 4p     | 5p   | 6р   |
| Penne (g)   | 90    | 180 | 270    | 360    | 450  | 540  |
| Gousse d'ail (pièce(s))   | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Mélange de légumes avec champignons* (g)  | 200   | 400 | 600    | 800    | 1000 | 1200 |
| Crème liquide (g)   | 75    | 150 | 225    | 300    | 375  | 450  |
| Fromage de chèvre frais* (g)  | 50    | 75  | 125    | 150    | 200  | 225  |
| Amandes grillées et salées (g)  | 10    | 20  | 30     | 40     | 50   | 60   |
| Fromage de chèvre râpé* (g)   | 25    | 50  | 75     | 100    | 125  | 150  |
| Thym et origan frais* (g)   | 5     | 10  | 15     | 20     | 25   | 30   |
| À ajouter v   | ous-n |     |        |        |      |      |
| Moutarde (cc)   | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Huile d'olive (cs)  | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Cube de bouillon de champignons ou<br>de légumes à faible teneur en sel<br>(pièce(s)) | 1/4   | 1/2 | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½   |
| Miel (cc)   | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)  | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Poivre et sel   |       |     | à votr | e goût |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3535 /845   | 767 /183   |
| Lipides total (g) | 42          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 21,6        | 4,7        |
| Glucides (g)      | 81          | 17         |
| Dont sucres (g)   | 12,3        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 32          | 7          |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,3        |
|                   |             |            |

#### Allergènes

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



## 1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne.
- Faites cuire les **penne** 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



## 2. Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous!).
- Effeuillez les brins de **thym** et d'**origan**. Ciselez-en les feuilles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes avec l'ail et les fines herbes fraîches 3 à 5 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **amandes**.

Le saviez-vous? • Les champignons sont une source de vitamine B2, importante pour la vitalité et la prévention des inflammations. Les végétariens et végétaliens doivent veiller à en absorber suffisamment.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide, le fromage de chèvre frais, le miel, le vinaigre de vin blanc et la moutarde à la sauteuse contenant les légumes.
- Mélangez bien le tout et ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson des pâtes à la sauce.
- Faites chauffer la sauce encore 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez les pâtes à la sauteuse et mélangez bien.



#### 4. Servir

- · Servez les pâtes dans des assiettes creuses.
- Garnissez du fromage de chèvre râpé et des amandes concassées.

# Bon appétit!



Coupez le filet de poulet en dés de 3 cm. Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué.

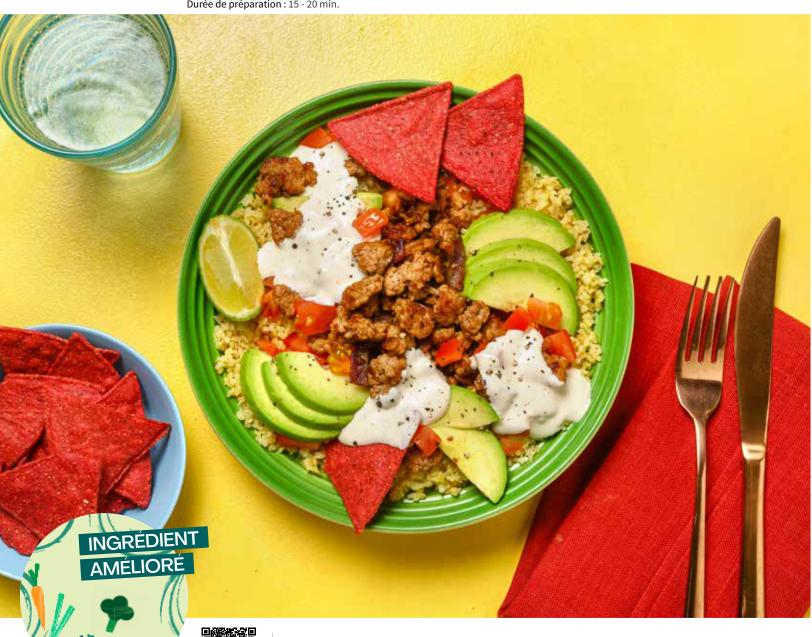


# Bowl de boulgour au poulet haché et chips de tortilla à la betterave

assaisonné d'épices mexicaines, garni d'avocat & tomate

# Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.





épices mexicaines



Tomate





Boulgour







Citron vert





Oignon rouge émincé Nachos à la betterave

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, casserole, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 1р    | 2p   | 3р  | 4p  | 5p  | 6n  |
|-------|--|---|---|---|---|
|       |  |   | . 10  | JP  | 6p  |
| 100   | 200  | 300   | 400   | 500   | 600   |
| 1     | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 75    | 150  | 225   | 300   | 375   | 450   |
| 1/4   | 1/2  | 3/4   | 1   | 11/4  | 1½  |
| 1/4   | 1/2  | 3/4   | 1   | 1¼  | 1½  |
| 1/2   | 1  | 2   | 2   | 3   | 3   |
| 40    | 75   | 75  | 150   | 150   | 225   |
| 25    | 50   | 75  | 100   | 125   | 150   |
| ous-n |  |   |   |   |   |
| 175   | 350  | 525   | 700   | 875   | 1050  |
| 1/2   | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| 1     | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
|       |  | à votr  | e goût  |   |   |
|       | 1<br>75<br>¼<br>¼<br>½<br>40<br>25<br>cous-m<br>175<br>½ | 1 2 75 150 ¼ ½ ¼ ½ ¼ 1 40 75 25 50 OUS-même 175 350 ½ 1 | 1 2 3 75 150 225 ¼ ½ ¾ ¼ ¼ ½ 1 2 40 75 75 25 50 75 OUS-même  175 350 525 ½ 1 1½ 1 2 3 | 1 2 3 4 75 150 225 300 ¼ ½ ¾ 1 ¼ ½ ¼ 1 ½ 1 2 2 40 75 75 150 25 50 75 100 OUS-même  175 350 525 700 ½ 1 1½ 2 | 1 2 3 4 5 75 150 225 300 375 ¼ ½ ¾ 1 1¼ ¼ ½ ¼ 1 1 ½ ½ 1 2 2 3 40 75 75 150 150 25 50 75 100 125 OUS-même  175 350 525 700 875 ½ 1 1½ 2 2½ 1 2 3 4 5 |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3694 /883   | 612/146    |
| Lipides total (g) | 48          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 11,1        | 1,8        |
| Glucides (g)      | 72          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 5           | 0,8        |
| Fibres (g)        | 21          | 3          |
| Protéines (g)     | 32          | 5          |
| Sel (g)           | 2,1         | 0,4        |

#### 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 **boulgour** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète (voir conseil). Remuez régulièrement.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Épluchez-le.
   Détaillez-en la chair en tranches (scannez ci-contre!).
- Coupez la tomate en dés.

Conseil de santé: Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le boulgour, mais ajoutez-en les ¾ seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain midi dans une salade par exemple.

Le saviez-vous? É L'avocat mûri plus vite si vous le placez à côté d'une banane dans votre corbeilles à fruits. Et pour que cela aille encore plus vite, enveloppez les deux dans un sac en papier!



# 3. Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans le bol, mélangez, par personne: 1 cs de mayonnaise, ¾ cc d'épices mexicaines (attention: ça pique! Dosez-les selon votre goût), le jus de 1 quartier de citron vert et 1 cc d'eau.
- Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Cuire le poulet haché

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 4. Servir

- Servez le boulgour dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez-le du poulet haché, des dés de tomate, des tranches d'avocat, des chips de tortilla et quartiers de citron vert restants.
- Arrosez de la **sauce**, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous? Le boulgour est produit à partir de céréales complètes. Comparées aux céréales raffinées, les céréales complètes sont plus riches en fibres, mais renferment aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

## Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

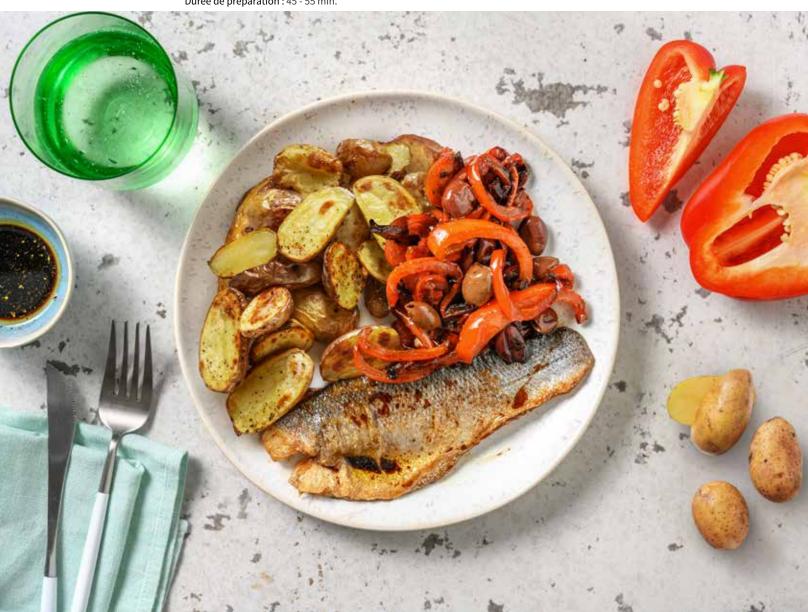


# Merlu et poivron braisé à la méditerranéenne

olives Leccino et pommes de terre sautées

# Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.











Gousse d'ail



Grenailles



Filet de merlu



Olives Leccino



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

2x sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| g. cae. 100 pca = 0 pc. cccc                                  |       |      |        |        |      |      |
|---|-------|------|--------|--------|------|------|
|   | 1p    | 2p   | 3р     | 4p     | 5p   | 6р   |
| Oignon (pièce(s))   | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Poivron* (pièce(s))   | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Grenailles (g)  | 200   | 400  | 600    | 800    | 1000 | 1200 |
| Filet de merlu* (pièce(s))                                    | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Olives Leccino* (g)   | 10    | 20   | 30     | 40     | 50   | 60   |
| À ajouter v   | ous-n | nême |        |        |      |      |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4   | 1/2  | 3/4    | 1      | 1¼   | 1½   |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                                 | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Huile d'olive (cs)  | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)   | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Sucre (cc)  | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Poivre et sel   |       |      | à votr | e goût |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

| Par portion | Pour 100 g                                     |
|-------------|--|
| 2339 /559   | 390 /93  |
| 24          | 4  |
| 7,4         | 1,2  |
| 53          | 9  |
| 14          | 2,3  |
| 15          | 3  |
| 27          | 5  |
| 1,6         | 0,3  |
|             | 2339 /559<br>24<br>7,4<br>53<br>14<br>15<br>27 |

#### Allergènes

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



## 1. Cuire les grenailles

- Lavez soigneusement les grenailles puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 25 à 30 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement et retirez le couvercle après 20 minutes.
   Salez et poivrez.

Le saviez-vous ? • Grâce aux grenailles et aux poivrons, cette recette contient 3x les AJR en vitamine C par portion !



## 2. Cuire le poivron

- Coupez le **poivron** en fines lanières (scannez ci-dessous!).
- Écrasez ou émincez l'ail et émincez l'oignon.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez le poivron, l'oignon, du sel et du poivre. Faites cuire les légumes 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Cuire le poisson

- Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez-y 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne, puis émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne.
- Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Épongez le filet de merlu avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.



#### 4. Servir

- Mélangez les olives Leccino au poivron braisé.
- Servez le poivron braisé et les pommes de terre sautées sur les assiettes. Disposez le filet de merlu à côté.
- Arrosez le **poisson** de vinaigre balsamique à votre goût.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Burger végétarien en sauce au miel et teriyaki

salade de chou relevée, concombre à l'aigre-douce et pommes de terre au four

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.





Mix pour burger végétarien







Gouda mi-vieux râpé

Oignon





Chou blanc et carotte

Sauce teriyaki



Concombre



Pomme de terre



Ciabatta blanche



Qu'avez-vous pensé de cette

recette ? Scannez le QR code

oour donner votre avis!

Malgré son apparence plutôt rustique, la ciabatta est plus récente qu'on ne pourrait le penser. Développée pour la première fois en 1982 par A. Cavallari, son nom signifie "pantoufle" en italien, en raison de sa forme!



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3x bol, grand bol, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| J .                            |            |      |      |       |      |      |
|--------------------------------|------------|------|------|-------|------|------|
|                                | <b>1</b> p | 2p   | 3р   | 4p    | 5p   | 6р   |
| Mix pour burger végétarien (g) | 20         | 40   | 60   | 80    | 100  | 120  |
| Œuf* (pièce(s))                | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3    |
| Oignon (pièce(s))              | 1/3        | 2/3  | 1    | 11/3  | 13/3 | 2    |
| Gouda mi-vieux râpé* (g)       | 15         | 25   | 40   | 50    | 65   | 75   |
| Sauce teriyaki (g)             | 25         | 50   | 75   | 100   | 125  | 150  |
| Chou blanc et carotte* (g)     | 50         | 100  | 150  | 200   | 250  | 300  |
| Concombre* (pièce(s))          | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3    |
| Pomme de terre (g)             | 200        | 400  | 600  | 800   | 1000 | 1200 |
| Ciabatta blanche (pièce(s))    | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| À ajouter v                    | ous-       | -mên |      |       |      |      |
| Vinaigre de vin blanc (cc)     | 1½         | 3    | 4½   | 6     | 7½   | 9    |
| Sucre (cc)                     | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Huile d'olive (cs)             | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Miel (cc)                      | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3    |
| Sambal Lucullus (cc)           | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Lait [végétal] (splash)        | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Mayonnaise [végétale] (cs)     | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Poivre et sel                  |            | à    | votr | e goû | it   |      |
| * Conserver au réfrigérateur   |            |      |      |       |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3573 /854   | 536 /128   |
| Lipides total (g) | 37          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 7,8         | 1,2        |
| Glucides (g)      | 104         | 16         |
| Dont sucres (g)   | 24,2        | 3,6        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 22          | 3          |
| Sel (g)           | 4,2         | 0,6        |

## Allergènes

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



# 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Battez l'œuf dans le bol. Émincez très finement l'oignon. Dans le grand bol, mélangez la quantité nécessaire d'épices pour burger végétarien avec le fromage râpé, l'oignon, les ¾ de la sauce teriyaki et 1 cs d'œuf battu par personne. Ajoutez un peu de lait si le mélange est trop sec. Laissez le mélange raffermir 15 minutes au réfrigérateur.



# 2. Préparer les pommes de terre

Pendant ce temps, épluchez ou lavez les **pommes de terre** et coupez-les en dés (scannez ci-dessous!). Dans le 2e bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.



# 3. Préparer le concombre à l'aigre-douce

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez, par personne : 1 cc de vinaigre de vin blanc, 1 cc de sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y le **concombre** et mélangez bien.

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

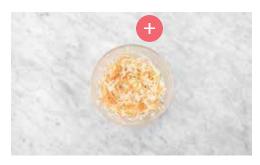


Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 4. Cuire le burger

Enfournez la **ciabatta** 5 à 7 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **sauce teriyaki** avec 1 cc de miel par personne. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Formez 1 **burger** par personne avec le mélange pour **burger végétarien**. Lorsque la poêle est très chaude, ajoutez-y le **burger végétarien** et faites-le cuire 3 minutes de chaque côté. Versez ensuite la **sauce teriyaki au miel** sur le **burger** et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes de chaque côté.



# 5. Préparer la salade de chou

Dans le 3e bol, mélangez, par personne : 1 cs de **mayonnaise** avec 1 cc de sambal (ou harissa) et ½ cc de vinaigre de vin blanc (voir conseil). Ajoutez-y le **chou blanc et la carotte**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil: Si vous n'aimez pas manger relevé, omettez le sambal (ou harissa).



## 6. Servir

Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la de la salade de chou relevée, du burger végétarien et de quelques rondelles de concombre à l'aigredouce (voir conseil). Servez le reste du concombre à l'aigre-douce et les pommes de terre en accompagnement.

Conseil: Si vous avez trop de salade de chou et carotte, servez-la en accompagnement.

# Bon appétit!



Coupez le concombre en demi-rondelles. Pressez le citron vert et, dans le saladier, mélangez le jus avec 1/2 sachet de mayonnaise, la sauce soja, 20 g de tahini & l'huile de sésame. Ajoutez les épinards & le concombre. Mélangez bien. Garnissez des graines de sésame.

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



# Traybake aux bâtonnets de poisson vegan

patate douce, brocoli et mayonnaise au chili doux

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 35 - 45 min.





Patate douce



Oignon nouveau





Sauce au chili sucrée et épicée



Mélange d'épices coréennes



Persil plat et ciboulette frais



Noix de cajou concassées



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| J 1   |  |     |     |     |      |      |
|---|--|-----|-----|-----|------|------|
|   | 1p   | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6р   |
| Patate douce (g)                                | 200  | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Brocoli* (g)                                    | 200  | 360 | 620 | 720 | 980  | 1080 |
| Oignon nouveau* (botte(s))                      | 1/2  | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Bâtonnets vegan façon poisson* (pièce(s))       | 3  | 6   | 9   | 12  | 15   | 18   |
| Sauce au chili sucrée et épicée*<br>(sachet(s)) | 1/2  | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Persil plat et ciboulette frais* (g)            | 5  | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Mélange d'épices coréennes<br>(sachet(s))       | 1/2  | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Noix de cajou concassées (g)                    | 10   | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| À ajouter                                       | vous-n   |     |     |     |      |      |
| Mayonnaise [végétale] (cs)                      | 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive (cs)                              | 1/2  | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                                   | ½     1     1     2     2       3     6     9     12     15       ½     1     1½     2     2½       5     10     15     20     25       ½     1     1½     2     2½       10     20     30     40     50       vous-même       1     2     3     4     5 |     |     |     |      |      |
| * C   |  |     |     |     |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2883 /689   | 486 /116   |
| Lipides total (g) | 32          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 3,9         | 0,7        |
| Glucides (g)      | 75          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 20,1        | 3,4        |
| Fibres (g)        | 17          | 3          |
| Protéines (g)     | 18          | 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

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez la **patate douce** puis coupez-la en quartiers.
- Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Émincez le vert de 1 oignon nouveau par personne en fines rondelles et réservez-les pour la garniture. Émincez le reste de l'oignon nouveau en tronçons de 3 cm.



# 2. Garnir le traybake

- Dans le grand bol, mélangez la patate douce, le brocoli et l'oignon nouveau avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Dispersez la patate douce, les légumes et bâtonnets de poisson vegan sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Conservez le bol pour l'étape 3.
- Enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.



# 3. Préparer la garniture

- Dans le petit bol, mélangez la sauce au chili douce avec 1 cs de mayonnaise par personne.
- · Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le grand bol utilisé précédemment, mélangez la patate douce et les légumes avec les épices coréennes.

Le saviez-vous? • La pomme de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium et les vitamines B et C. La patate douce est aussi très riche en vitamine A (pour des yeux en bonne santé et un bon système immunitaire).



## 4. Servir

- Servez la patate douce et les légumes sur les assiettes.
- Disposez les bâtonnets de poisson vegan à côté.
- Garnissez le plat des noix de cajou, fines herbes fraîches et du vert d'oignon nouveau réservé.
- Accompagnez de la mayonnaise au chili doux.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Salade à la poire, fromage bleu et noix

pommes de terre sautées et rubans de courgette

# Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.









Pomme de terre



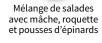


Oignon



Noix concassées







Dés de fromage bleu



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | <b>1</b> p   | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6р   |
|--|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)   | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Courgette* (pièce(s))  | 3/4          | 1½  | 2   | 3   | 3½   | 4½   |
| Poire* (pièce(s))  | 1/2          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Oignon (pièce(s))  | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Noix concassées (g)  | 10           | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Mélange de salades avec<br>mâche, roquette et pousses<br>d'épinards* (g) | 30           | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |
| Dés de fromage bleu* (g)   | 40           | 75  | 100 | 125 | 175  | 200  |
| À ajouter v  | ous-         | mên |     |     |      |      |
| Huile d'olive (cs)   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre balsamique noir (cc)  | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)   | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Beurre [végétal] (cs)  | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 1¼   | 1½   |
| Huile d'olive vierge extra   | à votre goût |     |     |     |      |      |
| Poivre et sel  | à votre goût |     |     |     |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur   |              |     |     |     |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |  |  |  |  |  |
|-------------------|-------------|------------|--|--|--|--|--|
| Énergie (kJ/kcal) | 2644 /632   | 447 /107   |  |  |  |  |  |
| Lipides total (g) | 34          | 6          |  |  |  |  |  |
| Dont saturés (g)  | 12          | 2          |  |  |  |  |  |
| Glucides (g)      | 58          | 10         |  |  |  |  |  |
| Dont sucres (g)   | 13,1        | 2,2        |  |  |  |  |  |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |  |  |  |  |  |
| Protéines (g)     | 19          | 3          |  |  |  |  |  |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,3        |  |  |  |  |  |
|                   |             |            |  |  |  |  |  |

### Allergènes

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

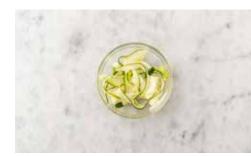


# 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm maximum. Taillez la **courgette** en **rubans** longs et fins à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Coupez la **poire** en deux, retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous!).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Préparer la courgette

Dispersez les **rubans de courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfournez-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Sortez la **courgette** du four et mélangez-la dans le saladier avec l'**oignon**, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil: Vous servez l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire à l'étape suivante avec les dés de pommes de terre.



# 3. Cuire les dés de pommes de terre

Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyenvif et griller les **noix concassées**. Réservez-les hors de la poêle. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et cuire les dés de **pommes de terre** 15 à 20 minutes à feu moyen-vif.



# 4. Cuire la poire

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de **poire** 8 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que l'extérieur commence à dorer. Si la **poire** est encore dure, il lui faudra plus de temps pour ramollir à la cuisson. Déglacez-la avec le vinaigre balsamique noir et réservez-la hors de la poêle.



# 5. Mélanger la salade

Dans le saladier, mélangez la **salade** aux **rubans de courgette** et à l'**oignon**. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre sautées** sur les assiettes. Disposez la **salade** à côté et garnissez-la de la **poire**, des **dés de fromage bleu** et **noix concassées** grillées.

Bon appétit!



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

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



# Filet d'églefin aux lardons et oignon caramélisé

purée de panais-épinards

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.









Oignon

Pomme de terre













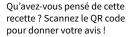
Gousse d'ail

Épinards



Panais









Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, presse-purée, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6р   |
|---|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)  | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon (pièce(s))   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Lardons* (g)  | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Filet d'églefin* (pièce(s))                                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Épinards* (g)   | 50           | 100 | 200 | 200 | 300  | 300  |
| Panais* (g)   | 100          | 200 | 200 | 400 | 400  | 600  |
| À ajouter v   | ous-n        |     |     |     |      |      |
| Lait [végétal] (splash)                                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)   | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile de tournesol (cs)                                       | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 1¼   | 1½   |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 1¼   | 1½   |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                                 | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel   | à votre goût |     |     |     |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur                                  |              |     |     |     |      |      |

Conserver du reinigerateur

## Valeurs nutritionnelles

| Par portion | Pour 100 g                                       |
|-------------|--|
| 2264 /541   | 358 /85  |
| 18          | 3  |
| 7,8         | 1,2  |
| 56          | 9  |
| 13,1        | 2,1  |
| 17          | 3  |
| 34          | 5  |
| 1,4         | 0,2  |
|             | 2264 /541<br>18<br>7,8<br>56<br>13,1<br>17<br>34 |

#### Allergènes

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



## 1. Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
   Aioutez-y le cube de bouillon.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
   Coupez le panais en gros dés.
- Faites cuire les pommes de terre et le panais 12 à 15 minutes.
   Ensuite, égouttez et réservez à couvert.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Écrasez ou émincez l'ail.

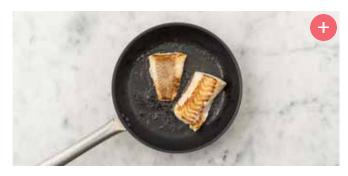


### 2. Cuire les lardons

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **lardons** 2 à 4 minutes, pour qu'ils soient croustillants. Retirez-les de la poêle et laissez-les égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Faites cuire l'oignon dans la même poêle à feu moyen-vif 9 à 12 minutes.
- Déglacez-le avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne.
   Ajoutez-y éventuellement un peu de miel à votre goût. Remuez bien et éteignez le feu.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Cuire le poisson

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu moven-vif.
- Frottez les deux côtés du **poisson** de sel et de poivre.
- Lorsque le beurre mousse, ajoutez-y le poisson et faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez le poisson de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez l'ail dans la poêle et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez-y les épinards et laissez-les réduire.
- Écrasez les pommes de terre et le panais au presse-purée en purée. Ajoutez-y les épinards à l'ail et 1 filet de lait puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



#### 4. Servir

- Servez la purée sur les assiettes.
- Garnissez-la de l'oignon caramélisé.
- Déposez le **poisson** à côté de la **purée** et garnissez des **lardons**.

Le saviez-vous? • Le poisson de cette recette est riche en iode - important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Bœuf teriyaki et nouilles complètes

carotte, poireau et concombre à l'aigre-douce

# Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.









Émincés de steak





Poireau

Carotte





Gingembre frais





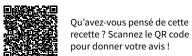




Nouilles complètes Sauce asiatique douce



Concombre



L'extrémité inférieure du poireau est la partie la plus savoureuse. Coupez-en la base et détaillez le reste en rondelles. Retirez les feuilles extérieures et la partie supérieure, plus dure et moins savoureuse.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

2x bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi calcina podi 1 - o per sorires |            |      |      |       |     |     |
|-------------------------------------|------------|------|------|-------|-----|-----|
|                                     | <b>1</b> p | 2p   | 3р   | 4p    | 5p  | 6р  |
| Émincés de steak* (g)               | 100        | 200  | 300  | 400   | 500 | 600 |
| Poireau* (pièce(s))                 | 1/2        | 1    | 1    | 2     | 2   | 3   |
| Carotte* (pièce(s))                 | 1          | 1    | 2    | 2     | 3   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))             | 1/2        | 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* (sachet(s))  | 1/2        | 1    | 3/4  | 1     | 1¾  | 2   |
| Concombre* (pièce(s))               | 1/2        | 1    | 1    | 1     | 2   | 2   |
| À ajouter v                         | ous-       | -mên |      |       |     |     |
| Sucre (cc)                          | 1          | 2    | 3    | 4     | 5   | 6   |
| Huile de tournesol (cs)             | 1          | 2    | 3    | 4     | 5   | 6   |
| Vinaigre de vin blanc (cs)          | 1¼         | 2½   | 3¾   | 5     | 6¼  | 7½  |
| Huile d'olive vierge extra          |            | à    | votr | e goû | t   |     |
|                                     |            |      |      |       |     |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

Poivre et sel

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2272 /543   | 488 /117   |
| Lipides total (g) | 16          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 2,2         | 0,5        |
| Glucides (g)      | 67          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 26          | 5,6        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 32          | 7          |
| Sel (g)           | 2,1         | 0,4        |
|                   |             |            |

à votre goût

### Allergènes

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



## 1. Préparer la marinade

Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine (scannez ci-dessous!). Dans le bol, composez une marinade avec la sauce teriyaki, l'ail, le gingembre avec ¼ cs de vinaigre de vin blanc par personne, du poivre et du sel. Ajoutez-y les émincés de steak, mélangez et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



2. Préparer le concombre à l'aigre-douce

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cc de sucre avec 1 pincée de sel. Mélangez-y le **concombre** et réservez.



## 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 quarts dans la longueur, puis en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poireau**, la **carotte** et faites cuire 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 4. Cuire les émincés de steak

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y cuire/dorer les **émincés de steak** avec la marinade au **teriyaki** 1 minute (voir conseil). Ils peuvent être encore rosés à l'intérieur.

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



# 5. Apprêter

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** dans la casserole 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les ainsi que la **sauce asiatique douce** au wok/sauteuse contenant les **légumes**. Mélangez bien et faites chauffer 1 minute. Arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût.



## 6. Servir

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

Le saviez-vous? • Le steak est riche en fer et potassium. Ce dernier agit favorablement sur votre pression artérielle. Les bananes, pommes de terre, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, légumes, le saumon et le lait en contiennent aussi.

## Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Rouleaux de chou à l'asiatique au haché végétarien

riz frit et oignon nouveau

# Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.





Riz jasmin



Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien





Gousse d'ail





Carotte

Oignon nouveau

Chou chinois

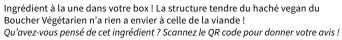




Épices pour nasi-bami Sauce asiatique douce



Sauce soja



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, passoire, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 3   | - 1        |      |      |       |      |     |
|---|------------|------|------|-------|------|-----|
|   | <b>1</b> p | 2p   | Зр   | 4p    | 5p   | 6р  |
| Riz jasmin (g)                                    | 75         | 150  | 225  | 300   | 375  | 450 |
| Gehackt Super Hâché du<br>Boucher Végétarien* (g) | 75         | 150  | 225  | 300   | 375  | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s))                           | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3   |
| Oignon nouveau* (botte(s))                        | 1/3        | 2/3  | 1    | 11/3  | 13/3 | 2   |
| Chou chinois* (pièce(s))                          | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3   |
| Carotte* (pièce(s))                               | 1/2        | 1    | 3/4  | 1     | 1¾   | 2   |
| Épices pour nasi-bami<br>(sachet(s))              | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3   |
| Sauce asiatique douce* (sachet(s))                | 1          | 1    | 2    | 2     | 3    | 3   |
| Sauce soja (ml)                                   | 10         | 20   | 30   | 40    | 50   | 60  |
| À ajouter v                                       | ous-       | -mên | ne   |       |      |     |
| Huile de tournesol (cs)                           | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6   |
| Poivre et sel                                     |            | à    | votr | e goû | t    |     |
| * Conserver au réfrigérateur                      |            |      |      |       |      |     |

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2577 /616   | 389 /93    |
| Lipides total (g) | 13          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 1,4         | 0,2        |
| Glucides (g)      | 88          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 17,1        | 2,6        |
| Fibres (g)        | 19          | 3          |
| Protéines (g)     | 28          | 4          |
| Sel (g)           | 3,8         | 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 à ébullition dans la casserole. Réservez 3 feuilles de chou chinois entières par personne. Hachez finement le reste du chou chinois. Écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous!). Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément les parties blanches et vertes. Taillez la **carotte** en quatre dans la longueur puis en fins morceaux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 2. Cuire

Faire cuire les feuilles de **chou chinois** réservées 1 minute dans la casserole d'eau bouillante. Retirez-les de la poêle, rincez-les sous l'eau froide et égouttez-les dans la passoire. Faites cuire le **riz** dans la même casserole 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Le saviez-vous ? • Le chou chinois est un véritable atout santé! Il est riche en calcium, acide folique et vitamine C - pour des os solides, des muscles en bonne forme et un bel apport en calcium.



## 3. Cuire les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen/vif. Ajoutez-y l'ail, la partie blanche de l'oignon nouveau et la carotte puis faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le **chou chinois** haché et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Dans le petit bol, mélangez la sauce soja avec la sauce asiatique douce.



# 4. Cuire le haché végétarien

Ajoutez le haché végétarien dans le wok ou la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les ¾ de la sauce, remuez bien et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil). Poivrez à votre goût.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez dans ce cas 1/3 de la sauce. Chacun pourra éventuellement en ajouter à sa guise après le service.



# 5. Former les rouleaux

Placez une feuille de **chou chinois** sur l'assiette. déposez 1 à 2 cs de garniture au centre de la feuille et enroulez-la. Rabattez les côtés du rouleau vers l'intérieur avec un doigt pour que rien ne puisse tomber. Répétez l'opération avec chaque feuille. Épongez les rouleaux de chou avec de l'essuietout. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire les rouleaux de chou 1 à 2 minutes de chaque côté. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.



#### 6. Servir

Ajoutez le riz et le mélange d'épices nasi-bami dans le wok ou la sauteuse avec le reste de la garniture, remuez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif. Assaisonnez de poivre et de éventuellement de sel. Servez les rouleaux de chou sur les assiettes. Arrosez-les du reste de sauce. Garnissez-les de la partie verte de l'oignon nouveau. Accompagnez du riz frit.

# Bon appétit!



Détachez les tranches de lard les unes des autres puis étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



# Lasagne végétarienne au mascarpone et basilic

courgette rôtie, carotte et fromage râpé

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.







Feuilles de lasagne fraîches







Courgette





Épices italiennes









Basilic frais

Gousse d'ail

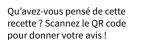


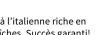
Gouda mi-vieux râpé



Mascarpone







Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 9                                    | - p          |     |     |     |     |      |
|--------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|------|
|                                      | <b>1</b> p   | 2p  | 3р  | 4p  | 5p  | 6р   |
| Feuilles de lasagne<br>fraîches* (g) | 100          | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Oignon (pièce(s))                    | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Courgette* (pièce(s))                | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Carotte* (pièce(s))                  | 1/2          | 1   | 1   | 1   | 2   | 2    |
| Épices italiennes<br>(sachet(s))     | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Passata (g)                          | 200          | 390 | 590 | 780 | 980 | 1170 |
| Gousse d'ail (pièce(s))              | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Basilic frais* (g)                   | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Gouda mi-vieux râpé* (g)             | 15           | 25  | 40  | 50  | 65  | 75   |
| Mascarpone* (g)                      | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| À ajouter v                          | ous-         | mên |     |     |     |      |
| Eau pour la sauce (ml)               | 50           | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Huile d'olive (cs)                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Poivre et sel                        | à votre goût |     |     |     |     |      |
| * Conserver au réfrigérateur         |              |     |     |     |     |      |

#### Valeurs nutritionnelles

| Valcul 3 Had Idol II Cilc3 |             |            |  |  |  |  |
|----------------------------|-------------|------------|--|--|--|--|
|                            | Par portion | Pour 100 g |  |  |  |  |
| Énergie (kJ/kcal)          | 2866 /685   | 501/120    |  |  |  |  |
| Lipides total (g)          | 28          | 5          |  |  |  |  |
| Dont saturés (g)           | 12,1        | 2,1        |  |  |  |  |
| Glucides (g)               | 82          | 14         |  |  |  |  |
| Dont sucres (g)            | 19,2        | 3,4        |  |  |  |  |
| Fibres (g)                 | 9           | 2          |  |  |  |  |
| Protéines (g)              | 19          | 3          |  |  |  |  |
| Sel (g)                    | 1           | 0,2        |  |  |  |  |
|                            |             |            |  |  |  |  |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en fines rondelles (scannez ci-dessous!).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Griller la courgette

Disposez les rondelles de **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfournez la **courgette** 8 à 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, coupez la **carotte** en petits dés.



## 3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon, l'ail et les dés de carotte puis faites cuire 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y ensuite la passata, 50 ml d'eau par personne et les épices italiennes puis laissez mijoter encore 3 à 4 minutes (voir conseil). Mélangez le mascarpone au tout.

Conseil: Remplissez la boîte de passata d'un peu d'eau, secouez et ajoutez-en 50 ml par personne à la sauteuse. Vous utilisez ainsi toute la passata restée dans l'emballage!



# 4. Former la lasagne

Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de **feuilles de lasagne**. Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de rondelles de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à quasi épuisement de la sauce. Terminez par 1 couche de sauce et saupoudrez de **fromage râpé**.



## 5. Ciselez le basilic

Enfournez la **lasagne** 25 à 35 minutes. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **basilic**.



#### 6. Servir

Avant de servir, laissez reposer la **lasagne** 3 minutes pour qu'elle s'affermisse. Servez-la sur les assiettes. Garnissez-la du **basilic**.

Bon appétit!





# Soupe de courgette au pesto de champignons des bois

servie avec un petit pain de Pâques gratiné

# Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.











Courgette



Pomme de terre

Graines de courge



Pesto aux



champignons



Huile parfumée à la truffe



Gouda mi-vieux râpé

Petit pain de Pâques



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Mixeur plongeant, éplucheur ou rabot à fromage, marmite à soupe avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 5   | - 1  |      |      |       |      |      |
|---|------|------|------|-------|------|------|
|   | 1р   | 2p   | 3р   | 4p    | 5p   | 6р   |
| Oignon (pièce(s))   | 1/2  | 1    | 1    | 2     | 2    | 3    |
| Pomme de terre (g)  | 100  | 200  | 300  | 400   | 500  | 600  |
| Courgette* (pièce(s))   | 1    | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Graines de courge (g)   | 5    | 10   | 15   | 20    | 25   | 30   |
| Pesto aux champignons des bois $^{\star}$ (g)                       | 40   | 80   | 120  | 160   | 200  | 240  |
| Gouda mi-vieux râpé* (g)  | 25   | 50   | 75   | 100   | 125  | 150  |
| Huile parfumée à la truffe<br>(ml)                                  | 4    | 8    | 12   | 16    | 20   | 24   |
| Petit pain* (pièce(s))  | 1    | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| À ajouter v   | ous- | -mên |      |       |      |      |
| Cube de bouillon de<br>légumes à faible teneur en<br>sel (pièce(s)) | 3/4  | 1½   | 21/4 | 3     | 3¾   | 4½   |
| Eau bouillante (ml)   | 300  | 600  | 900  | 1200  | 1500 | 1800 |
| Huile d'olive (cs)  | 1    | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Poivre et sel   |      | à    | votr | e goû | it   |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

| 55<br>13,9 | 432 /103<br>7<br>1,7 |
|------------|----------------------|
|            |                      |
| 13.9       | 1.7                  |
| - / -      | 1,1                  |
| 57         | 7                    |
| 10         | 1,2                  |
| 18         | 2                    |
| 24         | 3                    |
| 2,6        | 0,3                  |
|            | 10<br>18<br>24       |

### **Allergènes**

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous!). Épluchez ou lavez bien les **pommes** de terre et coupez-les en petits dés. Formez 3 fins rubans de courgette par personne à l'éplucheur ou au rabot à fromage et détaillez le reste de la courgette en dés.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Griller et cuire

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile, et griller les graines de courge, jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu doux et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez-y les dés de courgette, portez le feu sur moyen-doux et faites cuire 3 minutes en remuant.

Le saviez-vous ? Les graines de courge sont riches en zinc, un minéral important pour la croissance et le système immunitaire. On le retrouve surtout dans les produits d'origine animale. Il est donc encore plus important pour les végétariens de surveiller leur apport en zinc.



## 3. Cuire à l'eau et à la poêle

Ajoutez les pommes de terre et 300 ml d'eau bouillante par personne à la marmite à soupe. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire le tout 10 minutes à feu doux et à couvert (voir conseil). Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle (des graines de courge) et faites-y cuire les rubans de courgette 5 minutes à feu moyen-doux. Retournez-les à mi-cuisson.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez 1/3 ou 1/2 bouillon cube par personne.



# 4. Enfourner le petit pain

Coupez le **petit pain** en deux. Tartinez-le de la moitié du pesto aux champignons des bois et saupoudrez-le de la moitié du fromage râpé. Enfournez-le 5 à 7 minutes.



## 5. Assaisonner

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe au mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau bouillante pour éclaircir la **soupe** si elle est trop épaisse. Incorporez-y le reste de **pesto aux** champignons et de fromage. Salez et poivrez à votre goût.



#### 6. Servir

Servez la soupe dans des bols. Disposez les rubans de courgette dessus et garnissez des graines de courge. Arrosez d'huile d'olive parfumée à la truffe à votre goût. Accompagnez du petit pain gratiné.

Bon appétit!





# Dés de filet de porc caramélisés au gingembre

riz au citron vert et salade de concombre

# Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.





Oignon nouveau









Citron vert





Riz basmati

Concombre





Gingembre frais







Sauce soja

Yaourt entier bio

Dés de filet de porc





Gomasio



Qu'avez-vous pensé de cette Mais au fait, comment pousse le gingembre ? Le gingembre est une racine et pousse comme une pomme de terre si vous recette ? Scannez le QR code oour donner votre avis! le plantez en terre.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Sauteuse avec couvercle, râpe, saladier, 2x petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                   | <b>1</b> p   | 2p   | Зр  | 4p  | 5p  | 6р  |
|-----------------------------------|--------------|------|-----|-----|-----|-----|
| Oignon nouveau* (botte(s))        | 1/2          | 1    | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))           | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Citron vert* (pièce(s))           | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Riz basmati (g)                   | 75           | 150  | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Concombre* (pièce(s))             | 1/2          | 1    | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 5            | 10   | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Gingembre frais* (cc)             | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Yaourt entier bio* (g)            | 25           | 50   | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Dés de filet de porc* (g)         | 100          | 200  | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce soja (ml)                   | 10           | 20   | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Mâche* (g)                        | 20           | 40   | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Gomasio (sachet(s))               | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| À ajouter v                       | ous-         | -mên |     |     |     |     |
| Sucre (cc)                        | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile de tournesol (cs)           | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)   | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Eau pour la sauce (ml)            | 30           | 60   | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Beurre [végétal] (cs)             | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel                     | à votre goût |      |     |     |     |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2678 /640   | 520 /124   |
| Lipides total (g) | 23          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 7,3         | 1,4        |
| Glucides (g)      | 73          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 9,4         | 1,8        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 33          | 6          |
| Sel (g)           | 2,4         | 0,5        |

## Allergènes

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



# 1. Préparer

Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez le blanc et le vert séparément. Écrasez ou émincez l'ail. Prélevez le zeste du citron vert à la râpe fine puis pressez le fruit dans le petit bol. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y la partie blanche de l'oignon nouveau, la moitié de l'ail et faites cuire 2 à 3 minutes. Réservez la partie verte de l'oignon nouveau pour en garnir le plat. Râpez le gingembre à la râpe fine et réservez-le (scannez ci-dessous).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 4. Cuire les dés de porc

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Coupez les **dés de porc** en deux. Ajoutez-les ainsi que le **gingembre** au wok ou à la sauteuse et faites-les dorer uniformément 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la **sauce soja** et ½ cc de sucre et 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le liquide s'évapore et devienne sirupeux.



# 2. Préparer le riz

Ajoutez le **riz** à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite, par personne : 200 ml d'eau, ½ cc de zeste de **citron vert**, 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert. Baissez le feu et faites cuire 12 à 15 minutes. Remuez entre temps et ajoutez de l'eau si le **riz** s'assèche.



## 3. Mélanger le yaourt

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en fines rondelles. Retirez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les finement. Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec le **yaourt**, le reste d'ail, ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne et ⅓ du jus de **citron vert**. Salez et poivrez.

Le saviez-vous? • Le concombre contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



# 5. Apprêter

Ciselez finement la **coriandre**. Ajoutez le reste de jus de **citron vert** et la **coriandre** à la sauteuse et mélangez avec le **riz**. Réservez à couvert jusqu'au service. Dans le saladier, ajoutez le **concombre**, la **mâche** et la **menthe** puis ajoutez-y la vinaigrette au **yaourt**. Mélangez.



### 6. Servir

Servez le **riz au citron vert** sur les assiettes et disposez les **dés de porc caramélisés** dessus. Accompagnez de la **salade de concombre** et garnissez du **gomasio** et de la partie verte de l'oignon nouveau.

Bon appétit!



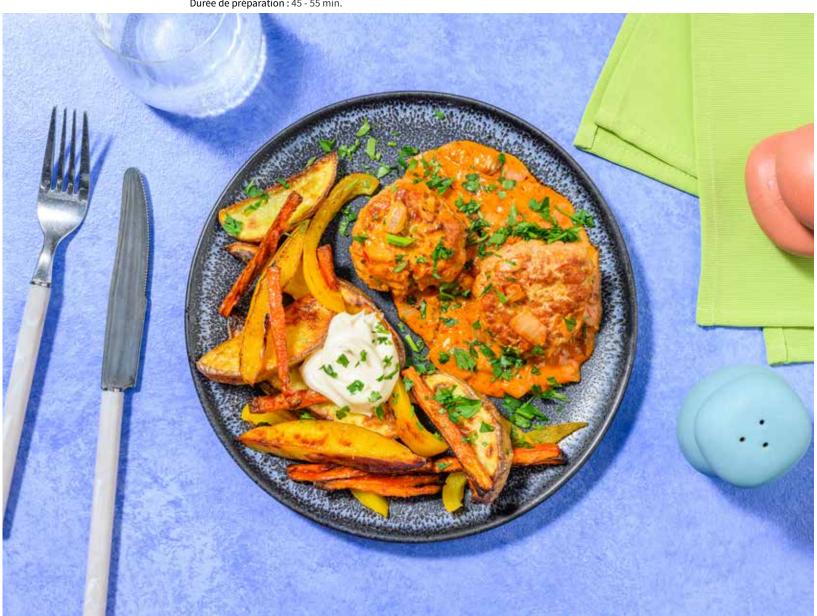


# Petits burgers porc-bœuf en sauce crémeuse à la tapenade

pommes de terre et carotte rôties

# Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.









Petits burgers porc-bœuf



Crème liquide







Oignon

Tapenade de tomate

Pomme de terre







Épices italiennes

Gousse d'ail



Carotte



Persil plat et basilic frais

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ing. concince pour =  | -  -       |     | · · · · |       |      |      |
|---|------------|-----|---------|-------|------|------|
|   | <b>1</b> p | 2p  | Зр      | 4p    | 5p   | 6р   |
| Petits burgers porc-bœuf* (pièce(s))                                | 2          | 4   | 6       | 8     | 10   | 12   |
| Crème liquide (g)   | 75         | 150 | 225     | 300   | 375  | 450  |
| Poivron* (pièce(s))   | 1/2        | 1   | 2       | 2     | 3    | 3    |
| Oignon (pièce(s))   | 1/2        | 1   | 1       | 2     | 2    | 3    |
| Tapenade de tomate* (g)   | 20         | 40  | 60      | 80    | 100  | 120  |
| Pomme de terre (g)  | 200        | 400 | 600     | 800   | 1000 | 1200 |
| Gousse d'ail (pièce(s))   | 1/2        | 1   | 1½      | 2     | 2½   | 3    |
| Épices italiennes<br>(sachet(s))                                    | 1/2        | 1   | 1½      | 2     | 2½   | 3    |
| Carotte* (pièce(s))   | 1/2        | 1   | 1½      | 2     | 2½   | 3    |
| Persil plat et basilic frais* (g)                                   | 5          | 10  | 15      | 20    | 25   | 30   |
| À ajouter v   | ous-       | mên |         |       |      |      |
| Huile d'olive (cs)  | 1          | 2   | 3       | 4     | 5    | 6    |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                                       | 1/2        | 1   | 1½      | 2     | 2½   | 3    |
| Eau pour la sauce (ml)  | 50         | 100 | 150     | 200   | 250  | 300  |
| Mayonnaise [végétale] (cs)  | 1          | 2   | 3       | 4     | 5    | 6    |
| Cube de bouillon de<br>légumes à faible teneur en<br>sel (pièce(s)) | 1/6        | 1/4 | 1/3     | 1/2   | 3/5  | 3/4  |
| Poivre et sel   |            | à   | votr    | e goû | t    |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3912/935    | 577 /138   |
| Lipides total (g) | 62          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 18          | 2,7        |
| Glucides (g)      | 63          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 14,6        | 2,2        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 4          |
| Sel (g)           | 2,5         | 0,4        |

## **Allergènes**

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



# 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la **carotte** en quarts puis en bâtonnets de 5 cm de long. Lavez les **pommes de terre**, taillez-les en deux puis en morceaux de 1 cm d'épaisseur.



#### 2. Enfourner

Dans le grand bol, mélangez les **pommes de terre** et la **carotte** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



## 3. Préparer les légumes

Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement les herbes fraîches et réservez-les. Coupez le poivron en lanières (scannez ci-dessous). Enfournez-les dans les 15 dernières minutes de cuisson des pommes de terre et de la carotte.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 4. Cuire les burgers

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire les **burgers**, l'**oignon**, l'ail et la **tapenade de tomate** 3 à 4 minutes.



# 5. Préparer la sauce crémeuse

Retournez les **burgers** et ajoutez 1,5 cc d'**épices italiennes** par personne. Faites cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que les **burgers** soient cuits. Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne. Ajoutez la **crème liquide** et, par personne : ½ cube de bouillon et 50 ml d'eau. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à feu doux (voir conseil).

Conseil de santé © Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez 50 ml de crème liquide par personne par une même quantité de lait ou de bouillon. Vous pourrez utiliser le reste de crème dans une soupe par exemple.



# 6. Servir

Servez la **carotte**, les **pommes de terre** et le **poivron** sur les assiettes. Disposez les **burgers en sauce** à côté. Garnissez des **herbes fraîches**. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Stoemp d'épinard, haché de porc fermier et jus de viande

champignons, noisettes grillées et basilic

# Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.









Pomme de terre



Champignons





Oignon



Gousse d'ail





Noisettes

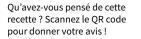
Épinards





Basilic frais

Viande de porc fermier





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Casserole, presse-purée, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi caici ita podi 1 - o per sori ita                     |            |      |      |       |      |      |
|--|------------|------|------|-------|------|------|
|  | <b>1</b> p | 2p   | 3р   | 4p    | 5p   | 6р   |
| Pomme de terre (g)   | 250        | 500  | 750  | 1000  | 1250 | 1500 |
| Champignons* (g)   | 125        | 250  | 375  | 500   | 625  | 750  |
| Oignon (pièce(s))  | 1/2        | 1    | 1    | 2     | 2    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                    | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Noisettes (g)  | 10         | 20   | 30   | 40    | 50   | 60   |
| Épinards* (g)  | 100        | 200  | 300  | 400   | 500  | 600  |
| Basilic frais* (g)   | 5          | 10   | 15   | 20    | 25   | 30   |
| Viande de porc fermier<br>hachée* (g)                      | 100        | 200  | 300  | 400   | 500  | 600  |
| À ajouter \  | ous-       | -mên |      |       |      |      |
| Beurre [végétal] (cs)                                      | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Moutarde (cs)  | 3/4        | 1½   | 21/4 | 3     | 3¾   | 4½   |
| Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)                 | 1/2        | 1    | 1½   | 2     | 2½   | 3    |
| Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4        | 1/2  | 3/4  | 1     | 1¼   | 1½   |
| Huile d'olive (cs)   | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Lait [végétal] (splash)                                    | 1          | 2    | 3    | 4     | 5    | 6    |
| Eau pour la sauce (ml)                                     | 60         | 120  | 180  | 240   | 300  | 360  |
| Poivre et sel  |            | à    | votr | e goû | t    |      |
| * Conserver au réfriaérateur                               |            |      |      |       |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3494 /835   | 485 /116   |
| Lipides total (g) | 52          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 17,3        | 2,4        |
| Glucides (g)      | 57          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 9,5         | 1,3        |
| Fibres (g)        | 17          | 2          |
| Protéines (g)     | 34          | 5          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,4        |
|                   |             |            |

## Allergènes

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



## 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez ou lavez les **pommes de terre** et coupezles en gros morceaux. Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les puis réservez-les sans couvercle.



### 2. Cuire la viande

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en fines lamelles. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'**oignon** et la **viande hachée** en l'émiettant 2 à 3 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 3. Préparer le jus

Ajoutez-y les **champignons** et faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez-y, par personne : 1 cs de beurre, ½ cs de moutarde, ½ cs de ketjap et ¼ de cube de bouillon de **bœuf**. Mélangez bien et déglacez avec la quantité d'eau indiquée pour le jus. Portez le feu sur doux et laissez réduire le jus jusqu'au service.



### 4. Griller les noisettes

Concassez grossièrement les **noisettes**. Faites chauffer la 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noisettes** 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle. Ensuite, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et revenir l'**ail** 1 minute. Déchirez les **épinards** en gros morceaux au-dessus de la poêle et poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Éteignez le feu.



# 5. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** en **stoemp** épais au presse-purée. Ajoutez-y 1 filet de lait, 1 cc de moutarde par personne et éventuellement un peu de beurre à votre goût. Ajoutez-y ensuite les **épinards** à l'**ail**. Salez et poivrez généreusement. Mélangez bien le tout et gardez au chaud jusqu'au service. Coupez le **basilic** en fines lanières.

Le saviez-vous ? • Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.



#### 6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Versez le jus de viande aux **champignons** par-dessus. Garnissez des **noisettes** grillées et du **basilic**.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Salade de boulgour garnie d'avocat, concombre et cranberries

herbes fraîches et amandes effilées

# Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.







Tomate





Concombre



Boulgour



Persil plat et menthe frais

Graines de coriandre moulues





Amandes effilées





Fromage grec



Cranberries séchées

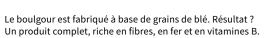


Piment rouge





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



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi edients podi 1-0 personnes                                     |            |              |      |       |     |      |
|---|------------|--------------|------|-------|-----|------|
|   | <b>1</b> p | 2p           | 3р   | 4p    | 5p  | 6р   |
| Oignon (pièce(s))   | 1          | 2            | 2    | 4     | 4   | 6    |
| Tomate (pièce(s))   | 1          | 2            | 3    | 4     | 5   | 6    |
| Concombre* (pièce(s))   | 1/2        | 1            | 1    | 1     | 2   | 2    |
| Boulgour (g)  | 75         | 150          | 225  | 300   | 375 | 450  |
| Graines de coriandre<br>moulues (cc)                                | 1/2        | 1            | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Persil plat et menthe frais* (g)                                    | 10         | 20           | 30   | 40    | 50  | 60   |
| Amandes effilées (g)  | 10         | 20           | 30   | 40    | 50  | 60   |
| Avocat (pièce(s))   | 1/4        | 1/2          | 1    | 1     | 1½  | 1½   |
| Fromage grec* (g)   | 25         | 50           | 75   | 100   | 125 | 150  |
| Cranberries séchées (g)   | 10         | 20           | 30   | 40    | 50  | 60   |
| Piment rouge* (pièce(s))  | 1/4        | 1/2          | 3/4  | 1     | 1¼  | 1½   |
| Poivron* (pièce(s))   | 1/2        | 1            | 1    | 2     | 2   | 3    |
| À ajouter v   | ous-       | -mên         | ne   |       |     |      |
| Cube de bouillon de<br>légumes à faible teneur en<br>sel (pièce(s)) | 1/4        | 1/2          | 3/4  | 1     | 1¼  | 1½   |
| Huile d'olive (cs)  | 1/4        | 1/2          | 3/4  | 1     | 1¼  | 1½   |
| Eau (ml)  | 175        | 350          | 525  | 700   | 875 | 1050 |
| Vinaigre de vin blanc (cs)  | 1/2        | 1            | 1½   | 2     | 2½  | 3    |
| Huile d'olive vierge extra  |            | à            | votr | e goû | t   |      |
| Poivre et sel   |            | à votre goût |      |       |     |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2515 /601   | 382/91     |
| Lipides total (g) | 23          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 6,2         | 0,9        |
| Glucides (g)      | 70          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 13,4        | 2          |
| Fibres (g)        | 21          | 3          |
| Protéines (g)     | 20          | 3          |
| Sel (g)           | 1,1         | 0,2        |

## Allergènes

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



# 1. Préparer

Pour le **boulgour**, portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez-y ¼ de cube de bouillon de légumes par personne. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en fines rondelles. Coupez le **concombre**, le **poivron** et la **tomate** en petits dés. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention: ça pique! Dosez-le selon votre goût.).



## 2. Cuire le boulgour

Ajoutez le **boulgour** au bouillon lorsque celui-ci est à ébullition et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez les dés de **tomate**, de **concombre**, le vinaigre de vin blanc et ½ cc de **graines de coriandre moulues** par personne. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Griller les amandes

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle sans matière grasse à feu vif et dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Faites à nouveau chauffer la poêle sans huile à feu vif et faites-y cuire l'**oignon** et le **poivron** 3 à 4 minutes avec 1 bonne pincée de sel. Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas. Ajoutez-y ensuite l'huile d'olive, baissez le feu et laissez caraméliser l'**oignon** et le **poivron** 6 à 8 minutes.



# 4. Préparer les garnitures

Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en les feuilles en lanières. Ciselez grossièrement le **persil**. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches. Émiettez le **fromage grec** (scannez ci-dessous).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 5. Préparer la salade

Ajoutez le **boulgour**, l'**oignon**, le **poivron** et ¾ des **herbes fraîches au** saladier. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? © Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale.
Celles-ci donnent de la saveur, mais sont aussi bonnes pour votre cœur et vos artères en raison de leurs propriétés hypocholestérolémiantes.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez-la d'avocat, des **amandes effilées**, du **fromage grec**, du reste d'**herbes fraîches**, des **cranberries séchées** et du **piment rouge**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit!





# Linguine aux crevettes à l'ail et sauce au fenouil & tomate

poivron pointu et basilic

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.





Crevettes marinées





Linguine





Fenouil

Mélange d'épices siciliennes

Gousse d'ail







Oignon

Basilic frais



Poivron rouge pointu



Citron

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6p  |
|--|--------------|-----|-----|-----|------|-----|
| Crevettes marinées* (g)                  | 80           | 160 | 240 | 320 | 400  | 480 |
| Passata (g)                              | 100          | 200 | 300 | 390 | 500  | 590 |
| Linguine (g)                             | 90           | 180 | 270 | 360 | 450  | 540 |
| Gousse d'ail (pièce(s))                  | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Fenouil* (pièce(s))                      | 1/2          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3   |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Basilic frais* (g)                       | 5            | 10  | 15  | 20  | 25   | 30  |
| Oignon (pièce(s))                        | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3   |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s))         | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3   |
| Citron* (pièce(s))                       | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½  |
| À ajouter v                              | ous-n        |     |     |     |      |     |
| Beurre [végétal] (cs)                    | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Vinaigre balsamique noir (cs)            | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
| Poivre et sel                            | à votre goût |     |     |     |      |     |
| * Consorver au réfrigératour             |              |     |     |     |      |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2377 /568   | 470 /112   |
| Lipides total (g) | 13          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 5           | 1          |
| Glucides (g)      | 84          | 17         |
| Dont sucres (g)   | 16,2        | 3,2        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 26          | 5          |
| Sel (g)           | 1,7         | 0,3        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Coupez le fenouil en deux, puis en quatre et retirez-en le cœur dur.
   Taillez le fenouil en fines lanières (scannez ci-contre).
- Taillez le poivron pointu en demi-rondelles. Ciselez finement le basilic. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

Le saviez-vous? © 200 g de fenouil contiennent presque ¼ des AJR en potassium. Ce dernier joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique de notre corps et dans la transmission des stimuli à notre système nerveux.



## 2. Cuire les crevettes

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y les **crevettes** 1 à 2 minutes de chaque côté. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Réservez-les hors de la sauteuse et éteignez le feu.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Préparer la sauce

- Faites chauffer la même sauteuse sans huile à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le fenouil, l'oignon et le poivron pointu puis faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y les épices siciliennes, l'ail et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec, par personne: 1 cs de vinaigre balsamique noir et 1 cs de liquide de cuisson réservé. Ajoutez-y la passata et assaisonnez de sel et de poivre. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.



#### 4. Servir

- Ajoutez les crevettes et les pâtes à la sauce au fenouil & tomate puis mélangez bien (voir conseil). Servez les pâtes sur les assiettes.
- Râpez le zeste du citron à la râpe fine et coupez le citron en quartiers.
- Garnissez les pâtes de zeste de citron et de basilic. Accompagnez de 1 quartier de citron par personne.

Conseil: Si la sauce n'est pas assez liquide, rajoutez-y un peu d'eau de cuisson.

## Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Boulgour aux épinards et à la harissa

carotte rôtie, feta et amandes grillées

# Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.













Boulgour







Oignon



Jeunes pousses



Amandes grillées et salées

d'épinards



Feta



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ii igi caici ico peai =                         | • • por cor in loc |      |      |     |     |      |
|---|--------------------|------|------|-----|-----|------|
|   | <b>1</b> p         | 2p   | Зр   | 4p  | 5p  | 6р   |
| Carotte* (pièce(s))                             | 3/4                | 2    | 2½   | 3   | 4½  | 5    |
| Mélange d'épices du<br>Moyen-Orient (sachet(s)) | 1/2                | 1    | 1½   | 2   | 2½  | 3    |
| Boulgour (g)                                    | 75                 | 150  | 225  | 300 | 375 | 450  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1/2                | 1    | 1½   | 2   | 2½  | 3    |
| Oignon (pièce(s))                               | 1/2                | 1    | 1    | 2   | 2   | 3    |
| Harissa* (g)                                    | 15                 | 30   | 45   | 60  | 75  | 90   |
| Jeunes pousses d'épinards*<br>(g)               | 65                 | 125  | 250  | 250 | 375 | 375  |
| Amandes grillées et salées (g)                  | 15                 | 30   | 40   | 60  | 70  | 90   |
| Feta* (g)                                       | 50                 | 100  | 150  | 200 | 250 | 300  |
| À ajouter v                                     | ous-               | -mên |      |     |     |      |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175                | 350  | 525  | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs)                              | 3/4                | 1½   | 21/4 | 3   | 3¾  | 4½   |
| Miel (cc)                                       | 1                  | 2    | 3    | 4   | 5   | 6    |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

| Par portion | Pour 100 g  |
|-------------|---|
| 2912 /696   | 480 /115  |
| 32          | 5   |
| 10,9        | 1,8   |
| 69          | 11  |
| 15,7        | 2,6   |
| 21          | 3   |
| 25          | 4   |
| 2,7         | 0,4   |
|             | 2912 /696<br>32<br>10,9<br>69<br>15,7<br>21<br>25 |

### **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 la **carotte** en deux dans la longueur, puis en fins bâtonnets de ½ cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec, par personne: 1,5 cc d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



### 2. Cuire la carotte

Dispersez la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson et ajoutez un peu plus d'huile d'olive si nécessaire. La **carotte** est cuite lorsque les pointes commencent à brunir et que l'intérieur est tendre.



## 3. Cuire le boulgour

Préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil). Ajoutez-y le **boulgour** et faites-le cuire 10 minutes jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, préparez 100 ml de bouillon par personne seulement et complétez-le par 75 ml d'eau bouillante par personne.



# 4. Préparer la sauce

Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon (scannez ci-dessus). Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyenvif. Ajoutez-y l'ail et l'oignon et faites-les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le miel et la harissa. Faites chauffer 30 secondes, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent. Incorporez tout de suite la sauce au boulgour.

Le saviez-vous? • La teneur en sel de la harissa de votre box a baissé de 90 %! Résultat? Un produit tout aussi savoureux mais meilleur pour la santé.



# 5. Apprêter

Ajoutez les **épinards** au **boulgour** par poignée en remuant bien à chaque fois. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **amandes**.



## 6. Servir

Servez le **boulgour** sur les assiettes. Disposez la **carotte rôtie** dessus. Émiettez la **feta** sur le tout et garnissez des **amandes** concassées.

Bon appétit!



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés de poulet 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût puis servez sur la salade. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Farfalle fondantes et dés de filet de porc

aubergine et tapenade de tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.













Farfalle





Dés de filet de porc





Thym séché

Crème liquide





Gouda mi-vieux râpé

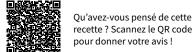




Oignon émincé



Gousse d'ail





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, 2x sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| J 1   |       |      |        |        |     |     |
|---|-------|------|--------|--------|-----|-----|
|   | 1p    | 2p   | 3р     | 4p     | 5p  | 6р  |
| Tapenade de tomate* (g)                                       | 40    | 80   | 120    | 160    | 200 | 240 |
| Aubergine* (pièce(s))   | 1/2   | 1    | 1      | 2      | 2   | 3   |
| Farfalle (g)  | 90    | 180  | 270    | 360    | 450 | 540 |
| Dés de filet de porc* (g)                                     | 100   | 200  | 300    | 400    | 500 | 600 |
| Crème liquide (g)   | 50    | 100  | 150    | 200    | 250 | 300 |
| Thym séché (sachet(s))  | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½  | 3   |
| Gouda mi-vieux râpé* (g)                                      | 25    | 50   | 75     | 100    | 125 | 150 |
| Bâtonnets de poivron* (g)                                     | 50    | 100  | 200    | 200    | 300 | 300 |
| Oignon émincé* (g)  | 50    | 100  | 150    | 200    | 250 | 300 |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1     | 2    | 3      | 4      | 5   | 6   |
| À ajouter v   | ous-n | nême |        |        |     |     |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                                 | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½  | 3   |
| Farine (cs)   | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½  | 3   |
| Huile d'olive (cs)  | 1½    | 3    | 4½     | 6      | 7½  | 9   |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4   | 1/2  | 3/4    | 1      | 1¼  | 1½  |
| Poivre et sel   |       |      | à votr | e goût |     |     |
| * C   |       |      |        |        |     |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4054 /969   | 732 /175   |
| Lipides total (g) | 46          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 15,3        | 2,8        |
| Glucides (g)      | 90          | 16         |
| Dont sucres (g)   | 14,9        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 44          | 8          |
| Sel (g)           | 2,5         | 0,5        |

## Allergènes

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



## 1. Cuire l'aubergine

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les pâtes. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel.
- Taillez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs de farine par personne.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer l'aubergine 10 à 12 minutes.

Le saviez-vous ? • L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



# 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Écrasez ou émincez l'ail (scannez ci-dessous).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon, l'ail et le poivron 1 minute. Ajoutez-y les dés de filet de porc, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports caloriques, pesez 60 g de pâtes par personne et utilisez la moitié de la crème liquide.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Préparer la sauce

- Déglacez les **dés de filet de porc** avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et la crème liquide.
- Ajoutez le thym, la tapenade de tomate et les pâtes, puis émiettez-y ¼ de cube de bouillon par personne.
- Réchauffez le tout 3 à 4 minutes à feu doux et à couvert.



#### 4. Servir

- Incorporez l'aubergine et la moitié du fromage râpé aux pâtes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les du reste du fromage.

Bon appétit!

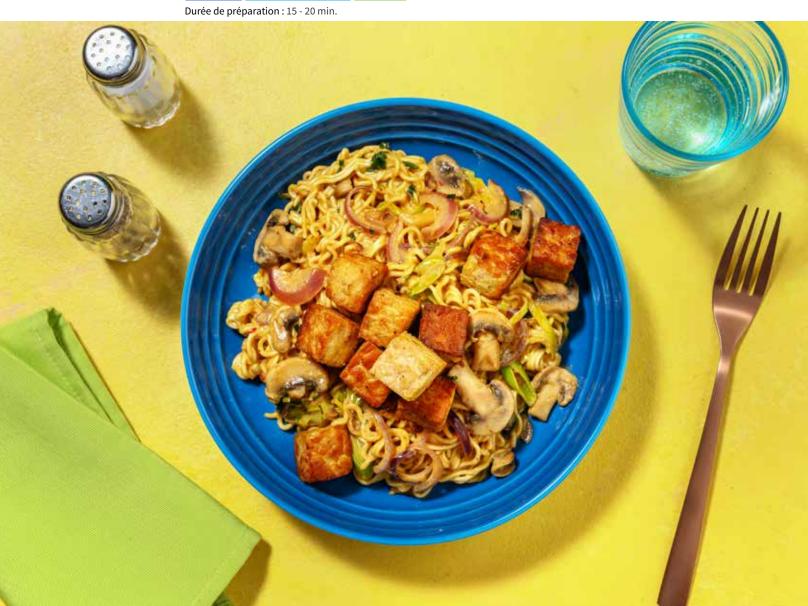


À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Nouilles crémeuses au beurre de cacahuète et tempeh croustillant champignons et épinards

Rapido Calorie Smart Vegan









Dés de tempeh





Mélange de légumes avec champignons





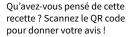
Beurre de cacahuètes

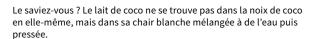
Gousse d'ail



Nouilles complètes









Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Casserole, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p   | 3р  | 4p  | 5p   | 6р   |
|--|--------------|------|-----|-----|------|------|
| Dés de tempeh* (g)                       | 80           | 160  | 240 | 320 | 400  | 480  |
| Lait de coco (ml)                        | 90           | 180  | 250 | 360 | 430  | 540  |
| Mélange de légumes avec champignons* (g) | 200          | 400  | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Épinards* (g)                            | 50           | 100  | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Beurre de cacahuètes (contenant(s))      | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                  | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Nouilles complètes (g)                   | 50           | 100  | 150 | 200 | 250  | 300  |
| À ajouter v                              | ous-n        | nême |     |     |      |      |
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs) | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile de tournesol (cs)                  | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Sambal Lucullus                          | à votre goût |      |     |     |      |      |
| Poivre et sel                            | à votre goût |      |     |     |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur             |              |      |     |     |      |      |

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2845 /680   | 577 /138   |
| Lipides total (g) | 36          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 17,1        | 3,5        |
| Glucides (g)      | 57          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 13,2        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 31          | 6          |
| Sel (g)           | 1,7         | 0,3        |

### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les nouilles "al dente", soit 4 à 5 minutes. Prélevez-en un peu du liquide de cuisson puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Cuire le tempeh

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu vif et cuire l'ail avec le mélange de légumes 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Une fois l'huile très chaude, ajoutez-y les dés de tempeh et faitesles cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec ½ cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 1 minute.



# 3. Préparer la sauce

- Ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuètes et la sauce soja au wok/sauteuse avec les légumes puis mélangez bien. Ajoutez du sambal (ou de la harissa) à votre goût. Laissez réduire la sauce 1 à 2 minutes à feu moyen-vif (scannez ci-dessus).
- Déchirez les épinards, éventuellement en plusieurs fois, en petits morceaux au-dessus du wok/sauteuse.
- Ajoutez-y les **nouilles** et mélangez bien. Ajoutez un peu du liquide de cuisson si le tout devient trop sec. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



### 4. Servir

- Servez le plat de **nouilles** dans des bols ou assiettes creuses.
- Déposez le **tempeh croustillant** dessus.

Bon appétit!



Coupez le concombre en demi-rondelles. Émincez finement les aromates. Concassez les cacahuètes. Pressez 1/2 citron vert, coupez le reste en quarts. Dans le bol, mélangez le jus avec 1/2 sachet de sauce de poisson, le concombre et les aromates. Garnissez des cacahuètes & citron vert.



# Curry de poulet façon jalfrezi

riz jaune et salsa de concombre et tomate

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.







Dés de filet de poulet



Oignon





Tomate

Concentré de tomate





Riz basmati





Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Concombre





Épices de curry jaune



Curry en poudre



Yaourt entier bio



Vous préparez aujourd'hui un "curry jalfrezi" et l'accompagnez de Qu'avez-vous pensé de cette riz jaune. Le jalfrezi est un "curry sec", c'est à dire cuit dans moins recette ? Scannez le QR code de liquide. Sa sauce est ainsi épaisse et enrobe à merveille les oour donner votre avis! ingrédients.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, râpe, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi caici ico poar E o por c                       |              |     |     |     |     |     |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | 1p           | 2p  | 3р  | 4p  | 5р  | 6р  |
| Dés de filet de poulet* (g)                         | 100          | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Oignon (pièce(s))                                   | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Tomate (pièce(s))                                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Concentré de tomate (barquette(s))                  | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Riz basmati (g)                                     | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Menthe, coriandre et basilic thaï * $(g)$           | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g) | 10           | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Concombre* (pièce(s))                               | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épices de curry jaune (sachet(s))                   | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Curry en poudre (sachet(s))                         | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Yaourt entier bio* (g)                              | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter v   | ous-n        |     |     |     |     |     |
| Eau pour la sauce (ml)                              | 30           | 60  | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Vinaigre de vin blanc (cc)                          | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Sucre (cc)  | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile de tournesol (cs)                             | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                     | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel                                       | à votre goût |     |     |     |     |     |
| * Conserver au réfrigérateur                        |              |     |     |     |     |     |

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2795 /668   | 502/120    |
| Lipides total (g) | 23          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 3,6         | 0,6        |
| Glucides (g)      | 79          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 16          | 2,9        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 35          | 6          |
| Sel (g)           | 0,6         | 0,1        |

#### **Allergènes**

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y le **riz** et 1 cc de **curry en poudre** par personne puis faites cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous). Râpez la moitié de la tomate et réservez.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire l'oignon, les épices pour curry jaune, le mélange de gingembre, d'ail et de piment ainsi que le reste de la poudre de curry 1 à 2 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 2. Préparer le curry

- Ajoutez le **poulet** et le **concentré de tomate** dans la poêle. Mélangez bien. Faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez-y la **tomate** râpée, le sucre et la quantité d'eau indiquée pour la sauce. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel à votre goût.
- Réduisez le feu et laissez mijoter le curry à couvert.



# 3. Préparer la salsa

- Coupez le concombre et le reste de tomate en dés.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le bol, mélangez les dés de **concombre** et de **tomate** avec la moitié des **herbes fraîches**, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



#### 4. Servir

- Servez le **riz jaune** dans des assiettes creuses et versez le curry par-dessus.
- Garnissez de yaourt et du reste des herbes fraîches.
- Accompagnez de la salsa de tomate et concombre.

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

## Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

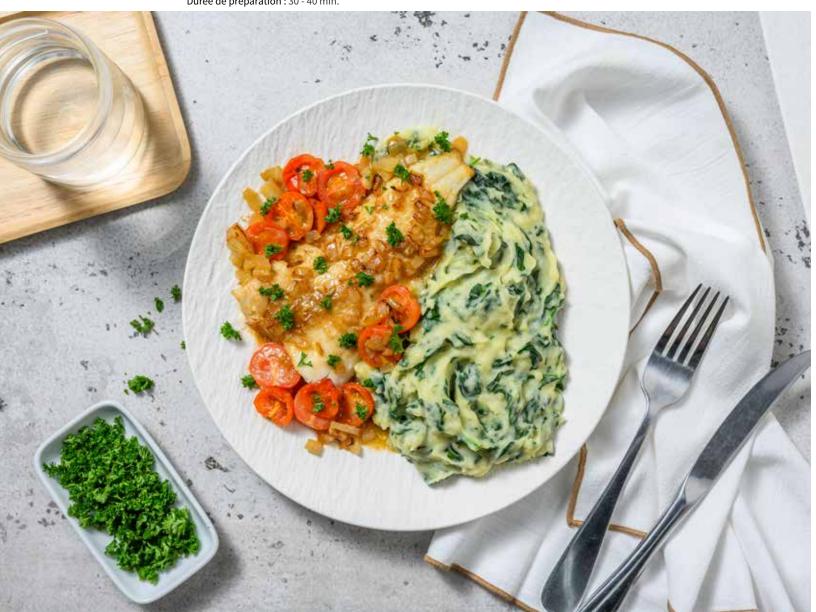


# Filet de merlu au four en sauce soja-moutarde

purée de pommes de terre-épinards & tomates-cerises rôtie

# Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.







Pomme de terre







Gousse d'ail

Sauce soja





Épinards

Filet de merlu





Persil frisé frais

Tomates cerises rouges

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, papier sulfurisé, presse-purée, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ii igi conci ico poui =      | G   G G G III   G G |     |     |     |      |      |
|------------------------------|---------------------|-----|-----|-----|------|------|
|                              | 1р                  | 2p  | Зр  | 4p  | 5p   | 6р   |
| Pomme de terre (g)           | 200                 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon (pièce(s))            | 1/2                 | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))      | 1                   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Sauce soja (ml)              | 10                  | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Épinards* (g)                | 100                 | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Filet de merlu* (pièce(s))   | 1                   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Persil frisé frais* (g)      | 2½                  | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Tomates cerises rouges (g)   | 125                 | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| À ajouter v                  | ous-                | mên |     |     |      |      |
| Moutarde (cc)                | 1                   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)        | 1                   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Lait [végétal] (splash)      | 1                   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive (cs)           | 1                   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                | à votre goût        |     |     |     |      |      |
| * Consorver au réfrigérateur |                     |     |     |     |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |  |  |  |  |
|-------------------|-------------|------------|--|--|--|--|
| Énergie (kJ/kcal) | 2435 /582   | 385 /92    |  |  |  |  |
| Lipides total (g) | 30          | 5          |  |  |  |  |
| Dont saturés (g)  | 11,3        | 1,8        |  |  |  |  |
| Glucides (g)      | 45          | 7          |  |  |  |  |
| Dont sucres (g)   | 8,3         | 1,3        |  |  |  |  |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |  |  |  |  |
| Protéines (g)     | 31          | 5          |  |  |  |  |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,4        |  |  |  |  |
|                   |             |            |  |  |  |  |

## Allergènes

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



# 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien puis coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **tomates-cerises** en deux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **sauce soja**, la moutarde, l'**oignon** et l'huile d'olive. Poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le filet de merlu

Ajoutez les **tomates-cerises** au plat à four recouvert de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1/3 de la **sauce soja**-moutarde. Épongez le **filet de merlu** avec l'essuie-tout et déposez-le sur les **tomates**. Nappez-le du reste de **sauce soja-moutarde** et enfournez le tout 15 à 18 minutes.



# 4. Cuire les épinards

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire l'ail 1 minute. Émincez finement ¾ des épinards. Ajoutez-les à la poêle, remuez et laissez-les réduire 4 à 6 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil frisé.

Le saviez-vous? Nous savons que les épinards sont riches en fer, mais ils sont aussi riches en calcium. 200 g d'épinards vous apportent autant de calcium qu'un verre de lait.



# 5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée en **purée** homogène. Ajoutez-y le reste de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - pour l'onctuosité. Ajoutez les **épinards** cuits. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



# 6. Servir

Servez le reste des **épinards** sur les assiettes et la **purée de pommes de terre-épinards** dessus. Disposez le **filet de merlu** et les **tomates-cerises** à côté. Garnissez du **persil frisé**. Si vous le souhaitez, versez le jus du plat à four sur la **purée**.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

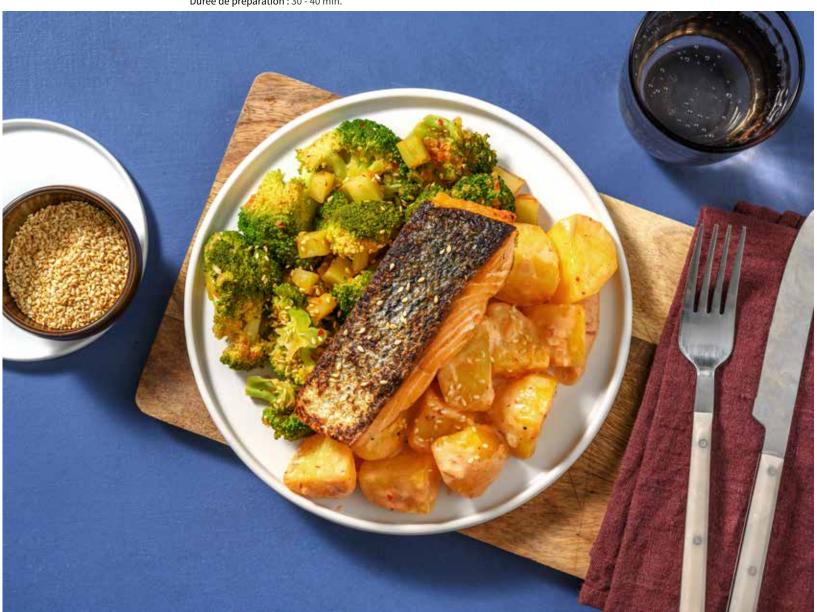
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Filet de saumon et salade de pommes de terre à l'asiatique

brocoli au wok, sauce soja et graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.









Pomme de terre



Gousse d'ail



Graines de







Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon

Qu'avez-vous pensé de cette

recette ? Scannez le QR code

oour donner votre avis!

Vous donnez une note asiatique à cette salade de pommes de terre en l'accompagnant d'une vinaigrette avec de la coriandre, des graines de sésame, de la mayonnaise et du sambal.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                   | 1р           | 2p  | 3р  | 4p  | 5p   | 6р   |
|-----------------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)                | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Brocoli* (g)                      | 180          | 360 | 560 | 720 | 920  | 1080 |
| Gousse d'ail (pièce(s))           | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Graines de coriandre moulues (cc) | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Oignon (pièce(s))                 | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Sauce soja (ml)                   | 5            | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Graines de sésame<br>(sachet(s))  | 1/2          | 1   | 3/4 | 1   | 1¾   | 2    |
| Filet de saumon* (pièce(s))       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| À ajouter v                       | ous-         | mên |     |     |      |      |
| Vinaigre de vin blanc (cc)        | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Sambal Lucullus (cc)              | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½   |
| Huile d'olive (cs)                | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mayonnaise [végétale] (cs)        | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                     | à votre goût |     |     |     |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur      |              |     |     |     |      |      |

#### Valeurs nutritionnelles

| Valcai o Hadi Idorii Idico |                                    |  |  |  |  |  |
|----------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Par portion                | Pour 100 g                         |  |  |  |  |  |
| 3146 /752                  | 558 /133                           |  |  |  |  |  |
| 48                         | 8                                  |  |  |  |  |  |
| 6,9                        | 1,2                                |  |  |  |  |  |
| 44                         | 8                                  |  |  |  |  |  |
| 3,6                        | 0,6                                |  |  |  |  |  |
| 14                         | 2                                  |  |  |  |  |  |
| 30                         | 5                                  |  |  |  |  |  |
| 1,7                        | 0,3                                |  |  |  |  |  |
|                            | 48<br>6,9<br>44<br>3,6<br>14<br>30 |  |  |  |  |  |

# Allergènes

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



# 1. Préparer les pommes de terre

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



### 2. Blanchir le brocoli

Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en petites fleurettes et la tige en petits dés. Dans la 2e casserole, versez de l'eau à hauteur du **brocoli**, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide pour en interrompre la cuisson (voir conseil).

Conseil: Si vous préférez le brocoli un peu plus tendre, faites-le cuire 3 minutes de plus.



## 3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Émincez l'**oignon**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**oignon**, la **coriandre moulue**, la **sauce soja**, le sambal et le vinaigre de vin blanc (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil: Vous servez l'oignon cru. Si vous n'aimez pas ça, ne l'incorporez pas à la vinaigrette et faites-le cuire à l'étape suivante avec le brocoli.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 4. Faire sauter le brocoli

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **brocoli** précuit et la moitié de la vinaigrette, puis faites cuire en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre tout en restant un peu croquant. Incorporez-y la moitié des **graines de sésame**.



## 5. Cuire le saumon

Pendant ce temps, épongez le **filet de saumon** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau, puis 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux **pommes de terre**, puis salez et poivrez. Servez la **salade de pommes de terre** et le **brocoli** sur les assiettes. Accompagnez du **filet de saumon** et saupoudrez du reste de **graines de sésame**.

Le saviez-vous? Nous absorbons souvent trop peu de vitamine D. Celle-ci renforce le système immunitaire et permet d'assimiler le calcium. Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, le hareng et la sardine en sont très riches.

# Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Salade de pâtes à la niçoise au thon et haricots verts

tomate et œuf dur

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.







Haricots verts



Persil plat frais





Gousse d'ail

Oignon





Olives Leccino

Penne

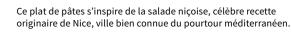
Citron





Thon au naturel







Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Casserole avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 9                               |        |      |        |        |      |     |
|---------------------------------|--------|------|--------|--------|------|-----|
|                                 | 1p     | 2p   | 3р     | 4p     | 5p   | 6p  |
| Haricots verts* (g)             | 75     | 150  | 300    | 300    | 450  | 450 |
| Œuf* (pièce(s))                 | 1      | 2    | 3      | 4      | 5    | 6   |
| Tomate (pièce(s))               | 2      | 4    | 6      | 8      | 10   | 12  |
| Persil plat frais* (g)          | 5      | 10   | 15     | 20     | 25   | 30  |
| Gousse d'ail (pièce(s))         | 1/2    | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Oignon (pièce(s))               | 1/2    | 1    | 1      | 2      | 2    | 3   |
| Olives Leccino* (g)             | 10     | 20   | 30     | 40     | 50   | 60  |
| Penne (g)                       | 90     | 180  | 270    | 360    | 450  | 540 |
| Thon au naturel (boîte(s))      | 1/2    | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Citron* (pièce(s))              | 1/4    | 1/2  | 3/4    | 1      | 11/4 | 1½  |
| À ajouter                       | vous-n | nême |        |        |      |     |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1      | 2    | 3      | 4      | 5    | 6   |
| Moutarde (cc)                   | 1/2    | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Poivre et sel                   |        |      | à votr | e goût |      |     |
| * Conserver au réfrigérateur    |        |      |        |        |      |     |

Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2799 /669   | 544 /130   |
| Lipides total (g) | 23          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 4,2         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 76          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 9           | 1,7        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 35          | 7          |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,2        |

#### **Allergènes**

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole pour les **penne**, les **haricots verts** et les **œufs**. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en 2 morceaux de taille égale.
- Faites cuire les **penne** et les **œufs** ensemble 10 à 12 minutes à couvert dans la grande casserole.
- Ajoutez-y les haricots verts au bout de 4 à 6 minutes. Égouttez, rincez sous l'eau froide et réservez sans couvercle.



## 2. Couper

- Coupez la **tomate** en petits quartiers et ciselez finement le persil plat.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon et coupez les olives en deux (scannez ci-dessous).
- Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre partie en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Mélanger

- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant, par personne: 1 cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cc de moutarde et ½ cs de jus de citron.
- Ajoutez-y le thon, le persil plat, l'oignon, l'ail, la tomate et les olives. Salez, poivrez. Mélangez le tout.
- Écalez les œufs durs et coupez-les en quartiers.
- Ajoutez les penne et les haricots verts au saladier et mélangez bien.



#### 4. Servir

- Servez les pâtes à la niçoise avec les quartiers d'œuf dur et 1 quartier de citron par personne.
- Ajoutez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? • Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

# Bon appétit!



Faites chauffer une poêle à sec à feu moyen-vif et faites-y cuire les lardons 3 à 4 minutes (croquants). Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Burger de poisson et salade de chou rouge-concombre

sauce à l'ail maison et dés de pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.





Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Chou rouge râpé



Concombre



Pomme de terre



Gousse d'ail



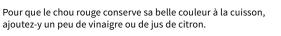
Pain à burger aux graines de sésame



Qu'avez-vous pensé de cette

recette ? Scannez le QR code

oour donner votre avis!





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 1р    | 2p  | 3р   | 4p  | 5p   | 6р  |
|-------|---|--|---|--|---|
| 1     | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   |
| 100   | 200   | 300  | 400   | 500  | 600   |
| 1/3   | 2/3   | 1  | 11/3  | 1⅔   | 2   |
| 200   | 400   | 600  | 800   | 1000   | 1200  |
| 1     | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   |
| 1     | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   |
| ous-n | nême  |  |   |  |   |
| 1/2   | 1   | 1½   | 2   | 2½   | 3   |
| 1/2   | 1   | 1½   | 2   | 2½   | 3   |
| 1     | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   |
| 1     | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   |
| 11/4  | 2½  | 3¾   | 5   | 6¼   | 7½  |
|       |   | à votr   | e goût  |  |   |
|       | 1 100 ½ 200 1 1 200 1 1 1 1 //ous-n ½ ½ 1 1 | 1 2 100 200 ½ ½ 200 400 1 2 1 2 //ous-même ½ 1 ½ 1 1 2 1 2 | 1 2 3 100 200 300 ½ ½ 1 200 400 600 1 2 3 1 2 3 1 2 3  yous-même ½ 1 1½ ½ 1 1½ 1 2 3 1 2 3 1¼ 2½ 3¾ | 1 2 3 4  100 200 300 400  ½ ½ 1 1½  200 400 600 800  1 2 3 4  1 2 3 4  1 1 ½ 2  1 1½ 2  1 1½ 2  1 2 3 4  1 2 3 4 | 1 2 3 4 5  100 200 300 400 500  ½ ½ 1 1½ 1½  200 400 600 800 1000  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 1½ 2 2½  ½ 1 1½ 2 2½  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4105 /981   | 620 /148   |
| Lipides total (g) | 46          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 12,8        | 1,9        |
| Glucides (g)      | 106         | 16         |
| Dont sucres (g)   | 15          | 2,3        |
| Fibres (g)        | 14          | 2          |
| Protéines (g)     | 33          | 5          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,4        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre puis coupez-les en dés de 1 cm d'épaisseur maximum (voir conseil).
- Dispersez les dés de pommes de terre et l'ail non épluché sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive per personne, du sel et du poivre.
- Enfournez 10 minutes puis retirez l'ail. Retournez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.



# 3. Cuire le burger de poisson

- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **burgers de poisson** 3 minutes de chaque côté.
- Pressez la gousse d'ail soufflée dans le petit bol et écrasez-la à la fourchette.
- Mélangez la mayonnaise avec l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 2. Préparer la salade

- Coupez le concombre en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous).
- Dans le bol, mélangez le concombre, le chou rouge, l'huile de sésame et par personne: ½ cs de vinaigre de vin blanc et 1 cc de sucre. Assaisonnez de poivre et de sel.

Le saviez-vous ? ● Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 4. Servir

- Ouvrez les petits pains et tartinez-les d'un peu de sauce à l'ail.
- Garnissez les petits pains avec le burger de poisson et une partie de la salade de chou rouge et de concombre.
- Servez les burgers avec les dés de pommes de terre, le reste de la salade de chou rouge et de concombre et le reste de la sauce à l'ail.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Rice bowl aux émincés de porc et œuf au plat

inspiré du "bibimbap" coréen

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.









Riz basmati



Gousse d'ail



Gomasio





Champignons





Sauce soja



Oignon





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



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, casserole, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingle calcine poar 1 oper connec |       |      |        |        |      |     |
|----------------------------------|-------|------|--------|--------|------|-----|
|                                  | 1p    | 2p   | 3р     | 4p     | 5p   | 6р  |
| Riz basmati (g)                  | 75    | 150  | 225    | 300    | 375  | 450 |
| Concombre* (pièce(s))            | 1     | 1    | 2      | 2      | 3    | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))          | 1/2   | 1    | 1½     | 2      | 2½   | 3   |
| Gomasio (sachet(s))              | 1/3   | 2/3  | 1      | 1⅓     | 13/3 | 2   |
| Champignons* (g)                 | 65    | 125  | 250    | 250    | 375  | 375 |
| Dés de filet de porc* (g)        | 100   | 200  | 300    | 400    | 500  | 600 |
| Sauce soja (ml)                  | 10    | 20   | 30     | 40     | 50   | 60  |
| Oignon (pièce(s))                | 1/2   | 1    | 1      | 2      | 2    | 3   |
| Œuf* (pièce(s))                  | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6   |
| À ajouter v                      | ous-n | nême |        |        |      |     |
| Vinaigre de vin blanc (cc)       | 2     | 4    | 6      | 8      | 10   | 12  |
| Sambal Lucullus (cc)             | 1/4   | 1/2  | 3/4    | 1      | 1¼   | 1½  |
| Huile de tournesol (cs)          | 1½    | 3    | 4½     | 6      | 7½   | 9   |
| Cassonade (cc)                   | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6   |
| Eau (cs)                         | 1     | 2    | 3      | 4      | 5    | 6   |
| Poivre et sel                    |       |      | à votr | e goût |      |     |
| 4.5                              |       |      |        |        |      |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2937 /702   | 535 /128   |
| Lipides total (g) | 28          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 4,5         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 72          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 10,3        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 4           | 1          |
| Protéines (g)     | 40          | 7          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,5        |

#### Allergènes

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Réservez-le 5 minutes.
- Formez des rubans de concombre à l'éplucheur ou au rabot à fromage, puis, dans le bol, mélangez-les à 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, du sel et du poivre.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- Dans le petit bol, mélangez, par personne: ¼ cc de sambal, 1 cs d'eau, 1 cc de vinaigre de vin blanc et 1 cc de cassonade ainsi que la moitié du gomasio et de l'ail. Réservez jusqu'au service.



## 2. Couper et cuire

- Taillez l'oignon en demi-rondelles (scannez ci-dessous).
- · Coupez les champignons en quatre.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les champignons
   5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez. Réservez-les hors de la poêle jusqu'à l'étape 4.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



# 3. Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu vif dans la même poêle.
- Faites-y cuire les émincés de porc et le reste d'ail 2 à 4 minutes.
   Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e poêle à feu moyen et faites-y cuire 1 œuf au plat par personne.
   Assaisonnez de sel et de poivre.

Le saviez-vous? • L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



### 4. Servir

- Servez le riz dans un bol et disposez les émincés de porc, le concombre et les champignons dessus. Ajoutez l'œuf au plat en dernier.
- Garnissez du reste de gomasio.
- Arrosez de la sauce au sambal et de la sauce soja ou servez-les à part.

# Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Pain de viande maison aux épices italiennes

préparé avec de la courgette et accompagné d'une salade de grenailles au pesto

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.









Courgette



Bœuf haché assaisonné à l'italienne







Chapelure panko



Crème de basilic



Grenailles



Tomate



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Bol, râpe, plat à four, casserole avec couvercle, saladier

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ii igi caici ico peai =                     | 0 por cor    |     |     |      |      |     |  |
|---|--------------|-----|-----|------|------|-----|--|
|   | <b>1</b> p   | 2p  | 3р  | 4p   | 5p   | 6р  |  |
| Courgette* (pièce(s))                       | 1/3          | 2/3 | 1   | 11/3 | 13/3 | 2   |  |
| Oignon (pièce(s))                           | 1/2          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3   |  |
| Bœuf haché assaisonné à<br>l'italienne* (g) | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600 |  |
| Chapelure panko (g)                         | 25           | 50  | 75  | 100  | 125  | 150 |  |
| Crème de basilic (ml)                       | 15           | 24  | 39  | 48   | 63   | 72  |  |
| Grenailles (g)                              | 150          | 300 | 450 | 600  | 750  | 900 |  |
| Tomate (pièce(s))                           | 1            | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |  |
| Mâche* (g)                                  | 40           | 60  | 100 | 120  | 160  | 180 |  |
| À ajouter vous-même                         |              |     |     |      |      |     |  |
| Mayonnaise [végétale] (cs)                  | 1/2          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3   |  |
| Poivre et sel                               | à votre goût |     |     |      |      |     |  |

#### Valeurs nutritionnelles

\* Conserver au réfrigérateur

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2711/648    | 511/122    |
| Lipides total (g) | 32          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 8,8         | 1,7        |
| Glucides (g)      | 56          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 9,5         | 1,8        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 5          |
| Sel (g)           | 2           | 0,4        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Pesez 70 g de **courgette** et coupez-en 2 à 3 rondelles par personne d'environ ½ cm d'épaisseur (voir conseil et scannez ci-dessous)). Râpez le reste à l'aide d'une râpe à gros trous. Râpez aussi l'**oignon** ou émincez-le.

Conseil: Si vous mettez trop de courgette dans le pain de viande, il pourra devenir spongieux. Il est donc important d'en peser la bonne quantité.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Préparer le pain de viande

Mettez la **viande hachée**, la **chapelure panko**, la **courgette** râpée, l'**oignon** et le **fromage** dans le bol. Ajoutez-y la moitié de la **crème de basilic**. Salez et poivrez généreusement, puis malaxez!

Le saviez-vous? • La viande bœuf est une source de fer et la courgette est riche en vitamine C. Cette dernière aide à absorber le fer contenu dans votre alimentation. La combinaison idéale donc!



## 3. Cuire le pain de viande

Placez le mélange à base de **viande hachée** dans le plat à four et disposez les rondelles de **courgette** par-dessus (voir conseil). Enfournez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le **pain de viande** soit cuit.



## 4. Cuire les grenailles

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition avec une bonne pincée de sel. Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



# 5. Préparer la salade de grenailles

Coupez la **tomate** en dés. Dans le petit bol, mélangez le reste de **crème de basilic** à la mayonnaise et ajoutez le tout aux **grenailles** (voir conseil). Mélangez. Mettez la **mâche**, les dés de **tomate** et les **grenailles** dans le saladier. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil: Si vous n'avez pas de mayonnaise, remplacez-la par une même quantité d'huile d'olive.



#### 6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches et disposezles sur les assiettes. Accompagnez de la **salade de grenailles**.

Bon appétit!





# Bowl de riz au lard fumé et épices coréennes

accompagné de carotte à l'aigre-douce et de germes de soja

Durée de préparation: 35 - 45 min.









Gousse d'ail





Carotte

Sauce soja





Riz long grain



Mélange d'épices





Sauce asiatique douce



Germes de soja

Radicchio et laitue

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, poêle

#### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi calcino pour 1 o perconinco       |              |      |     |     |     |     |  |
|--|--------------|------|-----|-----|-----|-----|--|
|  | <b>1</b> p   | 2p   | Зр  | 4p  | 5p  | 6р  |  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Lard fumé * (pièce(s))                 | 2            | 4    | 6   | 8   | 10  | 12  |  |
| Sauce soja (ml)                        | 10           | 20   | 30  | 40  | 50  | 60  |  |
| Carotte* (pièce(s))                    | 1            | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |  |
| Riz long grain (g)                     | 75           | 150  | 225 | 300 | 375 | 450 |  |
| Oignon (pièce(s))                      | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Germes de soja* (g)                    | 50           | 100  | 150 | 200 | 250 | 300 |  |
| Sauce asiatique douce* (sachet(s))     | 1/2          | 1    | 3/4 | 1   | 1¾  | 2   |  |
| Radicchio et laitue romaine* (g)       | 25           | 50   | 75  | 100 | 125 | 150 |  |
| À ajouter v                            | ous-         | -mên |     |     |     |     |  |
| Huile de tournesol (cs)                | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Sucre (cs)                             | 1/2          | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |  |
| Vinaigre de vin blanc (cs)             | 1            | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |  |
| Miel (cc)                              | 1            | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |  |
| 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) | 3535 /845   | 776 / 186  |
| Lipides total (g) | 41          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 13,8        | 3          |
| Glucides (g)      | 85          | 19         |
| Dont sucres (g)   | 22,1        | 4,9        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 30          | 7          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,6        |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **lard fumé** en morceaux de 1 cm et mélangez-les dans le bol avec la moitié de l'**ail** et de la **sauce soja**. Salez et poivrez. Réservez et laissez mariner au moins 10 minutes.



## 2. Préparer la carotte

Râpez la **carotte** à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans le bol, préparez une vinaigrette avec, par personne: 1 cs de vinaigre de vin blanc, ½ cs de sucre et 1 pincée de sel. Mélangez la **carotte** à la vinaigrette à l'aigre-douce. Réservez et mélangez de temps en temps.

Le saviez-vous? • La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire.



#### 3. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 4. Cuire le lard fumé

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu vif. Faites-y cuire l'oignon et les morceaux de lard fumé marinés 7 à 10 minutes (voir conseil). Ajoutez-y les épices coréennes et portez le feu sur doux. Ajoutez-y ensuite, par personne : 1 cc de miel et 1 cs d'eau. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une sauce.

Conseil: Baissez légèrement le feu si nécessaire pour éviter que le tout ne brûle.



## 5. Cuire les germes de soja

Ajoutez l'**ail** restant, les **germes de soja** et la **sauce soja** à la poêle contenant le **lard fumé** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, coupez grossièrement la **laitue**.



#### 6. Servir

Servez le riz dans des bols. Déposez la laitue, la carotte à l'aigre-douce le lard fumé et les germes de soja par-dessus par-dessus. Arrosez de la sauce asiatique douce.

Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Lasagne ouverte en sauce crémeuse aux crevettes

préparée avec du poireau, de la tomate et garnie d'aneth frais

# Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.





Oignon Gousse d'ail



Tomate

Feuilles de lasagne fraîches



Poireau

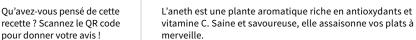


Crevettes



Aneth frais

Crème liquide





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Sauteuse, passoire, casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi caicita pour 1 - o personnes               |      |     |      |       |     |     |  |
|---|------|-----|------|-------|-----|-----|--|
|   | 1p   | 2p  | 3р   | 4p    | 5p  | 6р  |  |
| Oignon (pièce(s))                               | 1/2  | 1   | 1    | 2     | 2   | 3   |  |
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1    | 2   | 3    | 4     | 5   | 6   |  |
| Feuilles de lasagne<br>fraîches* (g)            | 100  | 200 | 300  | 400   | 500 | 600 |  |
| Tomate (pièce(s))                               | 1½   | 3   | 4½   | 6     | 7½  | 9   |  |
| Poireau* (pièce(s))                             | 1/2  | 1   | 2    | 2     | 3   | 3   |  |
| Aneth frais* (g)                                | 5    | 10  | 15   | 20    | 25  | 30  |  |
| Crevettes* (g)                                  | 80   | 160 | 240  | 320   | 400 | 480 |  |
| Crème liquide (g)                               | 75   | 150 | 225  | 300   | 375 | 450 |  |
| À ajouter v                                     | ous- | mên |      |       |     |     |  |
| Huile d'olive (cs)                              | 1    | 2   | 3    | 4     | 5   | 6   |  |
| Vinaigre de vin blanc (cs)                      | 1/2  | 1   | 1½   | 2     | 2½  | 3   |  |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 25   | 50  | 75   | 100   | 125 | 150 |  |
| Poivre et sel                                   |      | à   | votr | e goû | t   |     |  |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2665 /637   | 476 /114   |
| Lipides total (g) | 26          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 9,6         | 1,7        |
| Glucides (g)      | 72          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 12,9        | 2,3        |
| Fibres (g)        | 8           | 1          |
| Protéines (g)     | 25          | 5          |
| Sel (g)           | 1           | 0,2        |
| Protéines (g)     | 25          | 5          |

### **Allergènes**

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



## 1. Préparer

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour y blanchir les **feuilles de lasagne** (voir conseil). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Coupez la **tomate** en dés et le **poireau** en demi-rondelles. Effeuillez l'**aneth**.

Conseil: Gardez les feuilles de lasagne au réfrigérateur jusqu'à utilisation à l'étape 4 pour éviter qu'elle ne collent entre elles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



### 2. Cuire les crevettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 minute. Ajoutez-y les **crevettes** et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant à feu moyen-vif. Déglacez avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du vin blanc à la maison, remplacez le vinaigre de vin blanc par celui-ci pour plus de goût !



## 3. Préparer la sauce

Préparez le bouillon et ajoutez-le, ainsi que les **tomates**, le **poireau**, la **crème liquide** et la moitié de l'**aneth** à la sauteuse avec les **crevettes**. Laissez mijoter la **sauce** jusqu'à ce que les **feuilles de lasagne** soient cuites à l'étape 5. Salez et poivrez à votre goût.



## 4. Découper les feuilles de la sagne

Détachez délicatement. les **feuilles de lasagne** les unes des autres. Découpez les **feuilles de lasagne** en 2 morceaux de taille égale, afin de pouvoir servir 4 feuilles par personne.



## 5. Cuire les feuilles de lasagne

Faites cuire les **feuilles de lasagne** avec 1 pincée de sel dans la casserole 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les dans la passoire et rincez-les brièvement à l'eau froide. Passez immédiatement à l'étape 6 (voir conseil).

Conseil: Si vous attendez trop longtemps, les feuilles de lasagnes colleront entre elles.



#### 6. Servir

Disposez 1 feuille de lasagne sur une assiette et versez-y une couche de sauce crémeuse aux crevettes. Couvrez d'une feuille de lasagne et ajoutez une autre couche de sauce. Répétez l'opération une fois de plus et terminez avec une feuille de lasagne. Arrosez la lasagne de ½ cs d'huile d'olive par personne. Garnissez du reste d'aneth.

Le saviez-vous? • Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.

## Bon appétit!



À l'étape indiquée, ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utililsez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre.

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



# Soupe de poivron et patate douce

servi avec un petit pain aux drêches, garni de crème aigre

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.









Oignon



Gousse d'ail





Pomme de terre







Petit pain aux drêches

Graines de courge









Crème aigre bio

Poivron



Carotte jaune



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingi caici ita podi 1-0 per sori ita            |              |      |      |      |      |      |
|---|--------------|------|------|------|------|------|
|   | 1р           | 2p   | Зр   | 4p   | 5p   | 6р   |
| Oignon (pièce(s))                               | 1/2          | 1    | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1            | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Pomme de terre (g)                              | 50           | 100  | 150  | 200  | 250  | 300  |
| Patate douce (g)                                | 150          | 300  | 450  | 600  | 750  | 900  |
| Petit pain aux drêches*<br>(pièce(s))           | 1            | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Graines de courge (g)                           | 10           | 20   | 30   | 40   | 50   | 60   |
| Crème aigre bio* (g)                            | 25           | 50   | 75   | 100  | 125  | 150  |
| Poivron* (pièce(s))                             | 1            | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Carotte jaune* (pièce(s))                       | 1/2          | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    |
| À ajouter v                                     | ous-         | -mên |      |      |      |      |
| Beurre [végétal] (cs)                           | 1/2          | 1    | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 400          | 800  | 1200 | 1600 | 2000 | 2400 |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |      |      |      |      |      |

#### Valeurs nutritionnelles

\* Conserver au réfrigérateur

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2703 /646   | 264 /63    |
| Lipides total (g) | 18          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 7,7         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 93          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 19,3        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 26          | 3          |
| Protéines (g)     | 19          | 2          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,3        |

#### Allergènes

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



# 1. Préparer

Préparez le bouillon (voir conseil). Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Épluchez la patate douce et les pommes de terre et taillez-les en petits dés. Coupez le poivron en dés (scannez ci-dessous).

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez la moitié du bouillon par de l'eau bouillante, ou optez pour un bouillon pauvre en sel.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 2. Cuire la soupe

Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, la patate douce, les pommes de terre et le poivron, puis faites cuire 3 minutes. Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Le saviez-vous? • La pomme de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium ainsi que de la vitamine B et C. La patate douce quant à elle contient aussi de la vitamine A, bonne pour les yeux et le système immunitaire.



3. Enfourner le petit pain

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes.



## 4. Griller les graines de courge

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



# 5. Mixer la soupe

Hors du feu, mixez la **soupe** au mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si vous souhaitez l'éclaircir, puis salez et poivrez à votre goût.



#### 6. Servir

Servez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la des **graines de courge** et de la **crème aigre**. Accompagnez du **petit pain aux drêches**.

Bon appétit!





# Saucisses de porc et stoemp de patate douce

fromage grec, jus à l'oignon et poireau

Famille

Durée de préparation: 30 - 40 min.









Pomme de terre



Poireau



Patate douce





Fromage grec

Mélange d'épices siciliennes





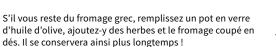
Oignon



Saucisse de porc, marjolaine et ail



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





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1р  | 2p  | Зр  | 4p  | 5p   | 6р   |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)                                 | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Patate douce (g)                                   | 150 | 300 | 450 | 600 | 750  | 900  |
| Poireau* (pièce(s))                                | 1/2 | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))           | 1/2 | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Oignon (pièce(s))                                  | 1   | 2   | 2   | 4   | 4    | 6    |
| Fromage grec* (g)                                  | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Saucisse de porc,<br>marjolaine et ail* (pièce(s)) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| À ataustan   |     |     |     |     |      |      |

| À ajouter vous-même           |              |    |    |     |     |     |  |
|-------------------------------|--------------|----|----|-----|-----|-----|--|
| Beurre [végétal] (cs)         | 2            | 4  | 6  | 8   | 10  | 12  |  |
| Eau pour la sauce (ml)        | 30           | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |  |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1/2          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |  |
| Poivre et sel                 | à votre goût |    |    |     |     |     |  |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4017 /960   | 568 /136   |
| Lipides total (g) | 57          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 31,4        | 4,4        |
| Glucides (g)      | 80          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 19          | 2,7        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 4          |
| Sel (g)           | 2,5         | 0,4        |

### Allergènes

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



# 1. Cuire les pommes de terre et la patate douce

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et la **patate douce** puis coupez-les en gros morceaux. Versez de l'eau à hauteur des deux dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 2. Cuire la saucisse

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**oignon** et la **saucisse** 2 à 3 minutes uniformément. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que la **saucisse** soit cuite. Retournez régulièrement. Déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique noir et la quantité d'eau indiquée. Mélangez pour obtenir un jus. Portez le feu sur doux et laissez réduire le **jus** (voir conseil).

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse.



## 3. Couper le poireau

Taillez le **poireau** en quatre dans la longueur puis émincez-le.

Le saviez-vous ? ● 100 g de poireau vous apportent plus de 1/3 des AJR en acide folique. Cette vitamine B est essentielle à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.



## 4. Cuire le poireau

Faites chauffer ½ cs de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **épices siciliennes** 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum. Ajoutez-y le **poireau** et faites cuire 4 à 5 minutes.



# 5. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** au presse-purée en **stoemp** épais. Ajoutez-y 1 cs de beurre par personne et 1 filet d'eau de cuisson réservée puis écrasez bien. Incorporez-y le **poireau**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



#### 6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Émiettez-y le **fromage grec**. Disposez la **saucisse** sur le tout et arrosez du **jus à l'oignon**.

Bon appétit!



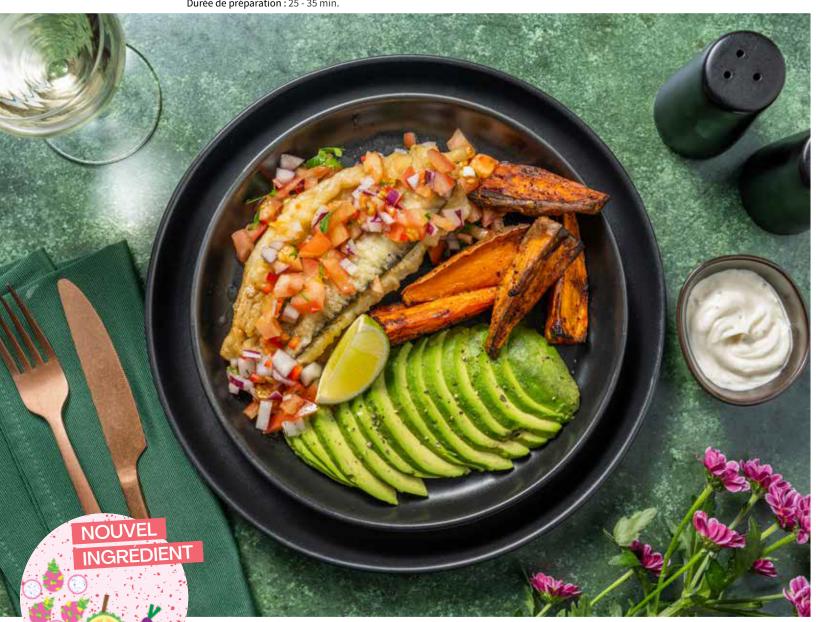


# Filet de bar croustillant à la mexicaine

avocat, pico de gallo et patate douce rôtie



Durée de préparation : 25 - 35 min.









Filet de bar







Patate douce

Tomate







Piment rouge



Citron vert





Épices mexicaines

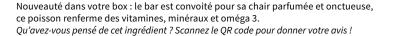


Mayo au citron et poivre noir



Échalote





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol, essuie-tout, assiette, poêle

#### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                     | 1p           | 2p  | 3р  | 4p  | 5р   | 6p  |
|-------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|-----|
| Filet de bar* (g)                   | 120          | 240 | 360 | 480 | 600  | 720 |
| Chapelure panko (g)                 | 15           | 25  | 40  | 50  | 65   | 75  |
| Patate douce (g)                    | 150          | 300 | 450 | 600 | 750  | 900 |
| Tomate (pièce(s))                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
| Avocat (pièce(s))                   | 1/2          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3   |
| Citron vert* (pièce(s))             | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Piment rouge* (pièce(s))            | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1   | 11/4 | 1½  |
| Persil plat et coriandre frais* (g) | 5            | 10  | 15  | 20  | 25   | 30  |
| Épices mexicaines (sachet(s))       | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Mayo au citron et poivre noir* (g)  | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150 |
| Échalote (pièce(s))                 | 1/2          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3   |
| À ajouter v                         | ous-n        |     |     |     |      |     |
| Farine (g)                          | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150 |
| Huile de tournesol (cs)             | 3            | 6   | 9   | 12  | 15   | 18  |
| Huile d'olive (cs)                  | 1/2          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3   |
| Eau (ml)                            | 30           | 60  | 90  | 120 | 150  | 180 |
| Poivre et sel                       | à votre goût |     |     |     |      |     |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4017 /960   | 633 /151   |
| Lipides total (g) | 58          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 7,8         | 1,2        |
| Glucides (g)      | 70          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 15,2        | 2,4        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 34          | 5          |
| Sel (g)           | 1           | 0,2        |
| (6/               |             | - ,=       |

#### Allergènes

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



#### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez la patate douce en fins quartiers.
- Mélangez-les dans le bol avec les épices mexicaines (attention : ça pique! Dosez-les selon votre goût.) et ½ cs d'huile d'olive par personne.
- Étalez les quartiers de patate douce sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le citron vert en 4 quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 3. Préparer le pico de gallo

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
   Vérifiez si l'huile est assez chaude en y trempant une petite quantité de pâte. Si l'huile commence à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y faire frire le poisson.
- Trempez le poisson dans la pâte à base de farine puis dans la panko. Placez délicatement le poisson dans l'huile et faites-le frire/ dorer 2 à 3 minutes de chaque côté, en le retournant.
- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout pour y égoutter le poisson frit.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches (scannez ci-dessus).



## 2. Préparer la pâte

- Émincez l'**échalote** (voir conseil). Coupez la **tomate** en petits dés. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le 2e bol, mélangez l'échalote, la tomate, le piment rouge, la moitié des herbes fraîches et le jus de 1 quartier de citron vert par personne. Assaisonnez d'une pincée de sel.
- Dans le grand bol, réalisez une pâte avec la quantité d'eau indiquée, la farine, du sel et du poivre.
- Dans le 3e bol, mélangez la panko avec le reste des herbes fraîches.

Conseil : Vous servez ici l'échalote crue. Si vous n'aimez pas ça, faites-la cuire avec le poisson lors des 2 à 3 dernières minutes de cuisson de celui-ci.



#### 4. Servir

- Servez le **poisson** sur les assiettes et versez le **pico de gallo** dessus.
- Disposez les tranches d'avocat en éventail à côté du poisson.
- Accompagnez des quartiers de patate douce, de la mayonnaise au citron et de 1 quartier de citron vert par personne.

Le saviez-vous? É L'avocat est riche en graisses végétales insaturées.

Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur et vos artères en bonne santé.

## Bon appétit!



Émincez l'oignon nouveau, la tomate, l'échalote et l'ail. Garnissez les chips d'oignon nouveau, jalapeños et fromage. Enfournez 15 à 20 minutes à 200°C. Écrasez l'avocat, pressez le citron vert et mélangez aux légumes. Servez les nachos avec le guacamole et la crème aigre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Linguine aux crevettes et poisson à l'espagnole

aïoli et poivron

# Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.





Linguine



Crevettes





Citron

Paprika fumé en poudre





Oignon

Gousse d'ail



Cubes de tomate à l'ail et oignon





Poivron



poissons : saumon, cabillaud et colin



Persil plat frais



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code

pour donner votre avis!

Le cabillaud de cette recette est pêché à la ligne, ce qui réduit sa prise au minimum. C'est en partie pour cette raison qu'il a reçu le label MSC.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Bol, grand wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ingredients pour 1 - 6 personnes                            |      |      |     |     |     |     |
|---|------|------|-----|-----|-----|-----|
|   | 1p   | 2p   | 3р  | 4p  | 5p  | 6р  |
| Linguine (g)  | 90   | 180  | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crevettes* (g)  | 60   | 120  | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Paprika fumé en poudre<br>(cc)                              | 1    | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Citron* (pièce(s))  | 1/2  | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                     | 1/2  | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Oignon (pièce(s))   | 1/2  | 1    | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))               | 1/2  | 1    | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Aïoli* (g)  | 25   | 50   | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Poivron* (pièce(s))   | 1/2  | 1    | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Mélange de poissons :<br>saumon, cabillaud et colin*<br>(g) | 130  | 260  | 390 | 520 | 650 | 780 |
| Persil plat frais* (g)                                      | 5    | 10   | 15  | 20  | 25  | 30  |
| À ajouter v   | ous- | -mên | ne  |     |     |     |
| Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)             | 75   | 150  | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive (cs)  | 1    | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

Poivre et sel

#### Valeurs nutritionnelles

| Par portion | Pour 100 g                          |
|-------------|-------------------------------------|
| 3883 /928   | 499 /119                            |
| 40          | 5                                   |
| 5,3         | 0,7                                 |
| 88          | 11                                  |
| 20,1        | 2,6                                 |
| 14          | 2                                   |
| 48          | 6                                   |
| 3,2         | 0,4                                 |
|             | 40<br>5,3<br>88<br>20,1<br>14<br>48 |

à votre goût

#### 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**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous). Dans le bol, mélangez les **crevettes** avec l'**ail** et, par personne : 1 cs d'huile d'olive, ½ cc de **paprika fumé en poudre**, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil: La saveur du paprika fumé est assez prononcée. Si vous ne l'appréciez pas, ajoutez-en moins ou omettez-le carrément.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 2. Cuire les crevettes

Faites chauffer le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec la marinade 3 à 4 minutes. Retirez-les ensuite du wok/sauteuse et réservez-les.



## 3. Cuire les légumes

Ajoutez l'oignon à la sauteuse/wok utilisé(e) pour les crevettes et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez le poivron et ½ cc de paprika fumé par personne. Poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez les cubes de tomate et le bouillon, puis portez à ébullition. Cassez les pâtes en deux et ajoutez-les au wok/sauteuse. Laissez mijoter 7 à 9 minutes à couvert. Remuez régulièrement et baissez éventuellement le feu si la sauce réduit trop vite.



## 4. Préparer les garnitures

Coupez le **citron** en quartiers. Ciselez finement le **persil**.



# 5. Apprêter

Pressez 1 quartier de **citron** par personne au-dessus du wok/sauteuse et ajoutez-y la moitié du **persil**.
Salez et poivrez à votre goût puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **pâtes** soient cuites (voir conseil). Ajoutez le **mélange de poisson** et faites-le cuire 1 à 2 minutes dans la **sauce**. Ajoutez-y les **crevettes** et mélangez le tout.

Conseil: S'il y reste encore trop de liquide dans le wok/ sauteuse, retirez le couvercle au bout de 2 minutes. Si au contraire il ne reste plus assez de liquide, rajoutez un peu de bouillon.



## 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes et parsemez-le du reste de **persil**. Accompagnez de 1 quartier de **citron** par personne et de l'**aïoli**.

¡Buen provecho!



Râpez le fromage et l'ail. Coupez la laitue. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail, 3 cc de moutarde, 3 cs de mayonnaise et 3 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la laitue. Garnissez des noix et de fromage.

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



# Entrecôte en sauce moutarde et pommes de terre à l'ail et au persil

servi une salade de little gem et mini-tomates roma

# Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.









Gousse d'ail



terre Roseval



Persil frisé frais



Entrecôte





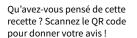
Little gem

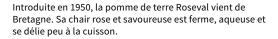
Oignon



Mini-tomates roma









Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, essuie-tout, saladier, poêle

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                 | 1р           | 2p  | Зр   | 4p   | 5p   | 6р   |
|---------------------------------|--------------|-----|------|------|------|------|
| Gousse d'ail (pièce(s))         | 1/2          | 1   | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Pomme de terre Roseval (g)      | 250          | 500 | 750  | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil frisé frais* (g)         | 2½           | 5   | 7½   | 10   | 12½  | 15   |
| Entrecôte* (pièce(s))           | 1            | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    |
| Oignon (pièce(s))               | 1/2          | 1   | 1    | 2    | 2    | 3    |
| Little gem* (pièce(s))          | 1            | 2   | 4    | 4    | 6    | 6    |
| Mini-tomates roma (g)           | 100          | 200 | 300  | 400  | 500  | 600  |
| À ajouter vous-même             |              |     |      |      |      |      |
| Huile d'olive (cs)              | 1/2          | 1   | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Moutarde (cs)                   | 3/4          | 1½  | 21/4 | 3    | 3¾   | 4½   |
| Vinaigre de vin blanc (cc)      | 1            | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)           | 1            | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Mayonnaise [végétale] (cs)      | 1            | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Eau pour la sauce (ml)          | 25           | 50  | 75   | 100  | 125  | 150  |
| Huile d'olive vierge extra (cc) | 1            | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Poivre et sel                   | à votre goût |     |      |      |      |      |
| * Conserver au réfriaérateur    |              |     |      |      |      |      |

Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3887 /929   | 540 /129   |
| Lipides total (g) | 58          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 19,8        | 2,8        |
| Glucides (g)      | 60          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 9           | 1,2        |
| Fibres (g)        | 13          | 2          |
| Protéines (g)     | 40          | 6          |
| Sel (g)           | 1,3         | 0,2        |
|                   |             |            |

### **Allergènes**

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



## 1. Couper

Préchauffez le four à 210°C. Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Émincez ou écrasez l'ail. Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.



## 2. Cuire les pommes de terre

Dans le bol, mélangez les pommes de terre avec l'ail, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Ciselez finement le persil frisé.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 3. Préparer l'entrecôte

Épongez l'entrecôte avec l'essuie-tout, puis frottez-la de sel et de poivre. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des **pommes de terre**, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre commence à dorer, saisissez-y la viande 2 à 3 minutes de chaque côté. Transférez-la ensuite dans le plat à four et enfournez-la 5 à 10 minutes (voir conseil).

Conseil : Le temps de cuisson dépend de votre four et de vos préférences. Si vous n'êtes pas fan du bœuf saignant, faites-le rôtir au moins 6 minutes ou saisissez-le plus longtemps à la poêle.



## 4. Préparer la sauce

Ajoutez, par personne : 25 ml d'eau et ¼ de cs de moutarde à la poêle contenant la graisse de cuisson. Mélangez jusqu'à obtenir un jus puis salez et poivrez à votre goût. Faites cuire jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.



# 5. Préparer la salade

Émincez très finement l'**oignon** et coupez les mini-tomates roma en deux (scannez ci-dessus). Détachez les feuilles de la little gem, mais laissezles entières. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, l'oignon et ½ cs de moutarde par personne. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez les feuilles de little gem et les minitomates roma à la vinaigrette.



#### 6. Servir

Mélangez le **persil** aux **pommes de terre** et servezles sur les assiettes. Coupez l'entrecôte en tranches et déposez-les à côté (voir conseil). Versez la sauce moutarde sur la viande. Accompagnez de la salade et de la mayonnaise.

Conseil : Coupez l'entrecôte à contre-fil. Si vous regardez bien la viande, vous remarquez qu'elle présente des fibres musculaires toutes orientées dans le même sens. Disposez la viande de sorte que ces fibres soient à l'horizontale, puis coupez-la en tranches à la perpendiculaire des fibres. Vous raccourcissez ainsi les fibres musculaires et obtenez une viande encore plus tendre.



Ciselez les herbes fraîches et émincez l'ail. Râpez le fromage. Mélangez le beurre avec les herbes, l'ail, 4 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez la baguette en tranches et tartinez-les de beurre aux herbes. Disposez le fromage sur le pain et enfournez 8 à 10 minutes. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Ramen gourmand au miso et steak mariné

œuf mollet et am choï

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 35 min.









Steak mariné



Oignon nouveau



Am choï





Miso blanc

Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Maïs conserve

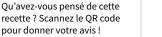


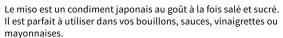
Nouilles mie



Sauce asiatique douce









Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de peremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Papier aluminium, passoire, grand wok ou sauteuse, casserole en inox, poêle

#### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| 9  |       |     |        |        |      |      |
|--|-------|-----|--------|--------|------|------|
|  | 1p    | 2p  | 3р     | 4p     | 5p   | 6р   |
| Steak mariné* (pièce(s))                                   | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Œuf* (pièce(s))  | 1     | 2   | 3      | 4      | 5    | 6    |
| Oignon nouveau* (botte(s))                                 | 1/2   | 1   | 1      | 2      | 2    | 3    |
| Am choï* (g)   | 100   | 200 | 400    | 400    | 600  | 600  |
| Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)        | 10    | 20  | 30     | 40     | 50   | 60   |
| Miso blanc (g)   | 10    | 25  | 35     | 50     | 60   | 75   |
| Maïs conserve (g)  | 70    | 140 | 210    | 285    | 350  | 425  |
| Nouilles mie (g)   | 50    | 100 | 150    | 200    | 250  | 300  |
| Sauce asiatique douce* (sachet(s))                         | 1/2   | 1   | 3/4    | 1      | 1¾   | 2    |
| À ajouter v  | ous-n |     |        |        |      |      |
| Beurre [végétal] (cs)                                      | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Huile de tournesol (cs)                                    | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Eau (ml)   | 400   | 800 | 1200   | 1600   | 2000 | 2400 |
| Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)                                 | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)                 | 1/2   | 1   | 1½     | 2      | 2½   | 3    |
| Sambal Lucullus  |       |     | à votr | e goût |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3021 /722   | 325 /78    |
| Lipides total (g) | 26          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 9,2         | 1          |
| Glucides (g)      | 70          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 19,4        | 2,1        |
| Fibres (g)        | 12          | 1          |
| Protéines (g)     | 48          | 5          |
| Sel (g)           | 4,6         | 0,5        |

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



### 1. Préparer

- Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).
- Pour les œufs, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Retirez la base dure de le **pak-choï** et coupez-en les tiges comme les feuilles en petits morceaux.
- Coupez l'oignon nouveau en petites rondelles en séparant le blanc du vert.

Conseil: Le mieux est de le faire ½ h à 1 h avant de commencer à cuisiner. Le steak sera ainsi à température ambiante à l'intérieur aussi et le résultat n'en sera que plus tendre.



#### 3. Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Dès que le beurre est très chaud, déposez délicatement le **steak** dans la poêle et faites-le cuire/dorer 1 à 3 minutes de chaque côté. Saupoudrez-le d'un peu de poivre et laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les **nouilles** et l'**am choï** au wok/sauteuse, mélangez bien, puis faites cuire 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que les nouilles soient cuites.
- Laissez égoutter le maïs dans la passoire.



## 2. Cuire au wok/sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le mélange de gingembre, d'ail et piment rouge ainsi que le blanc de l'oignon **nouveau** 1 à 2 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les **aromates** commencent à libérer leur parfum.
- Ajoutez ensuite la sauce asiatique douce et le miso blanc (attention au sel! Dosez-le/ progressivement et goûtez bien entre temps.). Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite l'eau, le vinaigre de vin blanc, le ketjap, et le bouillon cube. Portez à ébullition et laissez mijoter à petit bouillon. Goûtez et ajoutez du sambal ou de la harissa au goût.
- Faites cuire les **œufs** 5 à 7 minutes dans la casserole en inox. Passezles ensuite sous l'eau froide, écalez-les puis coupez-les en deux.



#### 4. Servir

- Coupez le **steak** en tranches.
- Servez les **nouilles** et le bouillon dans des assiettes creuses ou des bol. Dispersez le maïs dessus.
- Disposez les tranches de **steak** sur le le tout et accompagnez des œufs mollets.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

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

## Bon appétit!



Coupez le concombre en demi-rondelles. Émincez finement les aromates. Concassez les cacahuètes. Pressez 1/2 citron vert, coupez le reste en quarts. Dans le bol, mélangez le jus avec 1/2 sachet de sauce de poisson, le concombre et les aromates. Garnissez des cacahuètes & citron vert.



# Steak et sauce crémeuse aux champignons

crème de carotte, haricots aux lardons et pommes de terre rôties

# Premium

Durée de préparation : 60 - 70 min.









Pomme de terre





Épices italiennes





Romarin frais









Carotte

Haricots verts



Crème fraîche liquide

Lardons



Les champignons sont un bon complément à votre repas : ils contiennent de la vitamine B2, sont riches en protéines et ajoutent une consistance agréable.



Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Papier aluminium, bol haut, plat à four, 2x casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, mixeur plongeant, 2x poêle

#### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | <b>1</b> p   | 2p   | 3р  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|--------------|------|-----|------|------|------|
| Steak* (pièce(s))  | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Pomme de terre (g)   | 300          | 600  | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Épices italiennes<br>(sachet(s))                           | 1/3          | 2/3  | 1   | 1⅓   | 1¾   | 2    |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                    | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Romarin frais* (brin(s))                                   | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Champignons* (g)   | 125          | 250  | 375 | 500  | 625  | 750  |
| Haricots verts* (g)  | 100          | 200  | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Carotte* (pièce(s))  | 1            | 1    | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Crème fraîche liquide* (ml)                                | 100          | 200  | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Lardons* (g)   | 25           | 50   | 75  | 100  | 125  | 150  |
| À ajouter v  | ous-         | -mên |     |      |      |      |
| Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s)) | 1/4          | 1/2  | 3/4 | 1    | 1¼   | 1½   |
| Vinaigre de vin blanc (cs)                                 | 1/2          | 1    | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Beurre [végétal] (cs)                                      | 2            | 4    | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Moutarde (cc)  | 1            | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Poivre et sel  | à votre goût |      |     |      |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur                               |              |      |     |      |      |      |

#### Valeurs nutritionnelles

| Par portion | Pour 100 g                          |
|-------------|-------------------------------------|
| 4954 /1184  | 541/129                             |
| 78          | 8                                   |
| 43,4        | 4,7                                 |
| 72          | 8                                   |
| 8,6         | 0,9                                 |
| 21          | 2                                   |
| 44          | 5                                   |
| 2           | 0,2                                 |
|             | 78<br>43,4<br>72<br>8,6<br>21<br>44 |

#### Allergènes

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



## 1. Préparer

Sortez le **steak** et le beurre du réfrigérateur pour les porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 180°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau dans la casserole à ébullition. Ajoutez-y une pincée de sel. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

Conseil: Pour un résultat optimal, sortez la viande 1 demi-heure à 1 heure du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Sortez-la de son emballage et épongez-la à l'essuie-tout.



## 2. Rôtir les pommes de terre

Pendant ce temps, épongez la **viande** avec de l'essuie-tout. Frottez-la de sel, de poivre et des épices italiennes. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Dans le petit bol, préparez le beurre aux fines herbes en mélangeant le **romarin**, 1 cs de beurre par personne, ½ de l'**ail**, du sel et du poivre. Mélangez le beurre aux fines herbes aux **pommes de terre** cuites. Disposez-les ensuite dans le plat à four et enfournez-les 20 à 25 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



#### 3. Cuire le steak

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle. Disposez-y le **steak** dès que le beurre est très chaud. Faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-le de la poêle, assaisonnez de poivre et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson.

Conseil: Le temps de cuisson du steak dépend de votre préférence.



## 4. Cuire les champignon

Portez de l'eau à ébullition dans les 2 casseroles. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Détaillez la carotte en petits dés. Faites cuire les haricots verts 6 à 8 minutes et la carotte 10 à 12 minutes dans les casseroles. Égouttez les deux en conservant un peu d'eau de cuisson des carottes. Coupez les champignons en lamelles. Faites-les cuire ainsi que le reste de l'ail 4 à 6 minutes à feu moyen-vif dans la poêle du steak. Ajoutez-y, par personne: 75 ml de crème fraîche liquide, ½ cs de vinaigre de vin blanc et ¼ de cube de bouillon. Mélangez bien. Faites cuire la sauce à feu doux.



# 5. Apprêter les légumes

Faites chauffer l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 6 à 8 minutes sans matière grasse. Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, dans le bol profond, écrasez les morceaux de **carotte** avec le reste de **crème fraîche liquide** et la moutarde au mixeur plongeant. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson pour plus d'onctuosité.



## 6. Servir

Découpez le **steak** en tranches fines, à contrefil. Servez-en quelques-unes sur chaque assiette et disposez la **crème de carotte** à côté. Servez les **pommes de terre** et **haricots verts aux lardons** dans de jolis plats. Présentez la **sauce aux champignons** dans un petit bol pour que chacun puisse se servir à sa guise.

Bon appétit!



Ciselez les herbes fraîches et émincez l'ail. Râpez le fromage. Mélangez le beurre avec les herbes, l'ail, 4 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez la baguette en tranches et tartinez-les de beurre aux herbes. Disposez le fromage sur le pain et enfournez 8 à 10 minutes.

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



# Escalope de jambon enrobée de lard et vinaigrette au citron

grenailles au four, mayonnaise aux fines herbes, haricots verts et plats

# Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.











Haricots verts



The same of the sa



Oignon

Citron



Ciboulette fraîche, aneth et persil plat

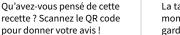


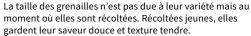
Haricots plats



Escalope de jambon









Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### **Ustensiles**

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, passoire, râpe, casserole avec couvercle, 2x petit bol, poêle

#### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| •   |     |     |     |      |      |      |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
|   | 1p  | 2p  | 3р  | 4p   | 5p   | 6р   |
| Thym frais* (g)                               | 2½  | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Grenailles (g)                                | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Haricots verts* (g)                           | 100 | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Oignon (pièce(s))                             | 1/2 | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Citron* (pièce(s))                            | 1/2 | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Lard* (tranche(s))                            | 2   | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Ciboulette fraîche, aneth et persil plat* (g) | 5   | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Haricots plats* (g)                           | 50  | 100 | 200 | 200  | 300  | 300  |
| Escalope de jambon*<br>(pièce(s))             | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| À aiouter vous-même                           |     |     |     |      |      |      |

| À ajouter vous-même             |              |     |     |   |    |    |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|---|----|----|
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1            | 2   | 3   | 4 | 5  | 6  |
| Moutarde (cc)                   | 1/2          | 1   | 1½  | 2 | 2½ | 3  |
| Huile d'olive (cs)              | 1/4          | 1/2 | 3/4 | 1 | 1¼ | 1½ |
| Miel (cc)                       | 1            | 2   | 3   | 4 | 5  | 6  |
| Beurre [végétal] (cs)           | 1/2          | 1   | 1½  | 2 | 2½ | 3  |
| Mayonnaise [végétale] (cs)      | 1½           | 3   | 4½  | 6 | 7½ | 9  |
| Poivre et sel                   | à votre goût |     |     |   |    |    |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3699 /884   | 542 /130   |
| Lipides total (g) | 52          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 12,2        | 1,8        |
| Glucides (g)      | 65          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 13,2        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 37          | 5          |
| Sel (g)           | 2           | 0,3        |

#### **Allergènes**

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



## 1. Enfourner les grenailles

Sortez l'escalope de jambon du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Préchauffez le four à 220°C. Détachez les feuilles de thym. Lavez les grenailles et coupez-les en deux. Disposezles sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et le **thym**. Salez et poivrez. Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

Le saviez-vous ? • Les grenailles se mangent toujours avec leur peau, ce qui permet de consommer non seulement plus de fibres, mais aussi plus vitamines - B6 notamment, importante pour le métabolisme.



## 4. Cuire l'escalope de jambon

Saupoudrez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Enroulez-la avec les tranches de lard. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'escalope de jambon au lard 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Retirez-la de la poêle et réservez-la enveloppée dans une feuille d'aluminium.



### 2. Préparer

Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Équeutez les haricots plats et taillez-les en lamelles diagonales de 2 cm. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Taillez l'oignon en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Prélevez le zeste du citron à la râpe fine puis pressez-en le jus dans le petit bol. Faites cuire les **haricots verts** et plats 6 à 8 minutes à couvert. Ils ne doivent pas être encore tout à fait cuits à ce stade. Égouttez-les dans la passoire et rincez-les à l'eau froide.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans le 2e petit bol, mélangez, par personne : ½ cc de zeste de **citron**, ½ cc de moutarde, 1 cc de miel, ½ cs de jus de **citron** et 1 cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez, puis réservez. Ciselez finement la ciboulette, l'aneth et le persil plat. Mélangez les herbes fraîches avec la mayonnaise dans le bol. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 5. Cuire les haricots

Dans la poêle utilisée pour la **viande**, faites cuire l'oignon ainsi que les haricots verts et plats 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants et l'oignon tendre (voir conseil). Hors du feu, incorporez 1 cs de vinaigrette au citron par personne aux haricots.

Conseil: S'il ne reste pas assez de beurre dans la poêle, ajoutez-en 1/4 cs par personne.



#### 6. Servir

Servez l'escalope de jambon, les grenailles et les **haricots** sur les assiettes. Garnissez la **viande** du reste de vinaigrette au citron (voir conseil). Accompagnez les grenailles de la mayonnaise aux fines herbes.

Conseil: Si vous aimez la fraîcheur du zeste de citron. garnissez-en le plat avec le reste à votre quise.

Bon appétit!



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



# Tacos de poulet fumé effiloché

pommes de terre au kimchi et salade de chou & carotte

## Street food

Durée de préparation : 45 - 55 min.













Ketchup fumé



Huile de sésame



Coriandre fraîche





Mini-tortilla





Pomme de terre

Sauce kimchi

Gousse d'ail

Citron vert





Oignon nouveau



Chou rouge,

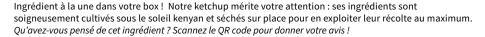


blanc et carotte



Cheddar râpé





Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

#### Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, saladier, 2x petit bol, poêle

### Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| ii igi caici ico peai =           | o por cormico |     |     |     |      |      |
|-----------------------------------|---------------|-----|-----|-----|------|------|
|                                   | 1р            | 2p  | Зр  | 4p  | 5p   | 6р   |
| Poulet effiloché* (g)             | 100           | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Ketchup fumé* (g)                 | 30            | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |
| Huile de sésame (ml)              | 5             | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Coriandre fraîche* (g)            | 5             | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Avocat (pièce(s))                 | 1/2           | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Mini-tortilla (pièce(s))          | 3             | 6   | 9   | 12  | 15   | 18   |
| Citron vert* (pièce(s))           | 1/2           | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Pomme de terre (g)                | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon nouveau* (botte(s))        | 1/2           | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Sauce kimchi (g)                  | 20            | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 100           | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Gousse d'ail (pièce(s))           | 1/2           | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Cheddar râpé* (g)                 | 25            | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| 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)        | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mayonnaise [végétale] (cs)        | 1½            | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Poivre et sel                     | à votre goût  |     |     |     |      |      |

<sup>\*</sup> Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5305 /1268  | 670 /160   |
| Lipides total (g) | 74          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 15,7        | 2          |
| Glucides (g)      | 102         | 13         |
| Dont sucres (g)   | 19,1        | 2,4        |
| Fibres (g)        | 17          | 2          |
| Protéines (g)     | 41          | 5          |
| Sel (g)           | 3,8         | 0,5        |

### **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 200°C. Lavez soigneusement les **pommes de terre** ou épluchez-les et coupez-les en quartiers. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne. Salez et poivrez à votre goût. Enfournez-les 30 à 35 minutes.



# 2. Préparer la salade de chou et carotte

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez le chou rouge, chou blanc & la carotte avec l'huile de sésame et, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cc de sucre. Ciselez finement la coriandre. Ajoutez-en la moitié au saladier. Salez et poivrez au goût. Mélangez bien. Réservez.

Le saviez-vous ? © Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.



## 3. Préparer les garnitures

Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches (scannez ci-dessous). Prélevez le zeste du citron vert à la râpe fine. Pressez la moitié du citron vert. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec, par personne : 1 cc de jus et ½ cc de zeste de citron vert. Coupez le reste de citron vert en quarts.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires!



## 4. Préparer le poulet effiloché

Écrasez ou émincez l'ail. Détaillez l'oignon nouveau en fines rondelles. Réservez-en un peu de vert pour la garniture. Sortez le poulet effiloché de son emballage et détachez-le en petits morceaux. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle et revenir le blanc de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y le poulet effiloché et 30 ml d'eau par personne puis faites cuire 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le ketchup fumé avec 1 cs d'eau par personne.



# 5. Apprêter les pommes de terre

Emballez les **tortillas** dans du papier aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four. Sortez les **pommes de terre** du four. Dans l'autre petit bol, mélangez la **sauce kimchi** (attention: ça pique! Dosez-la selon votre goût.) et la moitié de la mayonnaise au **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût. Servez les **pommes de terre** dans un plat, arrosez-les de mayonnaise au **kimchi** et garnissez du vert d'**oignon nouveau** réservé.



## 6. Servir

Servez les tortillas à table. Présentez la coriandre, le reste de mayonnaise au citron vert, la sauce au ketchup fumé, le poulet effiloché, l'avocat, le cheddar, les quartiers de citron vert et la salade de chou & carotte dans des bols séparés. Laissez chacun garnir ses tacos à sa guide. Accompagnez des pommes de terre.

## Bon appétit!



Coupez le concombre en demi-rondelles. Pressez le citron vert et, dans le saladier, mélangez le jus avec 1/2 sachet de mayonnaise, la sauce soja, 20 g de tahini & l'huile de sésame. Ajoutez les épinards & le concombre. Mélangez bien. Garnissez des graines de sésame.

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