



Nouilles au poulet haché et sauce asiatique douce

courgette, poivron et noix de cajou

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Courgette



Poivron



Piment rouge



Poulet haché
épicé à l'orientale



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Noix de cajou grillées



Échalote



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Purée de gingembre



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

La noix de cajou n'est « techniquement » pas une noix car elle ne pousse pas à l'intérieur du fruit, mais à l'extérieur : on devrait l'appeler « pomme de cajou » !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2377 /568	481 /115
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	3,9	0,8
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	18,3	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

3



Cuire les nouilles

- Ajoutez-y la sauce asiatique douce, la purée de gingembre et la sauce soja puis mélangez bien.
- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
- Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les au wok/sauteuse. Réchauffez 1 minute en remuant.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'échalote et l'ail avec le poulet haché 2 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y ensuite la courgette, le poivron et le **piment rouge**, puis faites cuire 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les nouilles aux légumes sur les assiettes.
- Garnissez-les des noix de cajou.

Bon appétit !



Lasagne crémeuse à la courgette et aux épinards

feuilles de lasagne fraîches et béchamel maison

Famille **Végé**

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Origan frais



Épinards



Crème liquide



Copeaux de Grana Padano AOP



Feuilles de lasagne fraîches



Épices italiennes



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

Comme une sensation de dents rugueuses après avoir mangé des épinards ? Contrez cet effet en les mélangeant à des ingrédients riches en calcium (crème, fromage).



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, fouet, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3084 /737	425 /102
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	19,5	2,7
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	10,3	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Couper la courgette

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Dans le bol, mélangez la courgette avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil : Pour vous épargner de la vaisselle, faites-le directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé !

4



Apprêter la sauce

- Ajoutez l'origan, les épices italiennes et les épinards à la sauce puis laissez réduire les épinards.
- Ajoutez la crème liquide, ½ du fromage, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive.
- Coupez les feuilles de lasagne selon la forme de votre plat à four.

2



Rôtir la courgette

- Disposez la courgette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 10 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles d'origan des brins et ciselez-les finement.

5



Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four.
- Couvrez de feuilles de lasagne et appuyez.
- Disposez à nouveau 1 couche de sauce par-dessus et ensuite quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les ingrédients en gardant un peu de sauce pour le dessus (voir conseil).

Conseil : Si vous avez trop de feuilles de lasagne, conservez-les au frigo et utilisez-les une autre fois.

3



Préparer la béchamel

- Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Mélangez-y la farine au fouet.
- Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez sans cesse au fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon, jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Portez à ébullition et laissez épaissir et réduire 1 à 2 minutes (voir conseil). Poivrez à votre goût.

6



Servir

- Saupoudrez la lasagne du reste de fromage.
- Enfournez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Ensuite, laissez-la reposer 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !



Penne à l'aubergine en sauce crémeuse et Parmigiano Reggiano

tomate séchée, roquette, mâche et basilic frais

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Crème liquide



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



Mélange d'épices siciliennes



Roquette et mâche



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

Ce plat de pâtes préparé avec des tomates séchées, du basilic et de la roquette regorge de saveurs et est prêt en 20 minutes seulement !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	596 /142
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	11	2,1
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	16,6	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et les tomates séchées 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les épices siciliennes et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez la crème liquide et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Cuire les pâtes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm et hachez grossièrement les tomates séchées.
- Couvrez l'aubergine de farine.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez les feuilles de salade avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez les pâtes, l'aubergine ainsi que la moitié du fromage râpé et du basilic à la sauce. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les penne et la salade dans les assiettes creuses.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano et basilic.

Bon appétit !



Curry jaune de poisson et nouilles complètes

carotte, brocoli et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de lieu noir



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Épices de curry jaune



Lait de coco



Sauce de poisson



Nouilles complètes



Oignon rouge



Gomasio



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

La sauce de poisson se caractérise par sa saveur umami. Subtile et savoureuse, c'est un condiment salé fréquemment utilisé dans la cuisine d'Asie du Sud-Est.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2628 / 628	375 / 90
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	16	2,3
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	12,2	1,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le bouquet de brocoli en toutes petites fleurettes et la tige en petits dés. Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm. Salez et poivrez.

3



Préparer le curry

- Ajoutez le bouillon, le lait de coco, la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), le sucre, le vinaigre de vin blanc, la carotte et le brocoli à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Le brocoli ne doit pas encore être totalement cuit à ce stade.
- Pendant ce temps, pesez les nouilles.
- Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez les nouilles et faites cuire 3 à 4 minutes.

2



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'ail, l'oignon et les épices de curry 2 à 3 minutes.
- Poussez les aromates d'un côté de la sauteuse et disposez les morceaux de poisson de l'autre.
- Faites cuire le poisson 2 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse.

4



Servir

- Remuez les nouilles avec une spatule pour les séparer et ajoutez éventuellement 1 filet d'eau ou de bouillon si le curry devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le poisson au curry. Réchauffez brièvement et servez sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.

Bon appétit !



Burger végétal façon poisson sur pain à la carotte

coleslaw à la pomme, pommes de terre au paprika, avocat et mayonnaise aux herbes

Rapido Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Dés de pommes de terre



Pomme



Paprika fumé en poudre



Ciboulette, aneth et persil frais



Petit pain à la carotte



Burger végétal façon poisson



Oignon rouge



Avocat



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur & vos artères en bonne santé !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger végétal façon poisson* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4088 /977	627 /150
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	96	15
Dont sucres (g)	22,6	3,5
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Enfourez le petit pain 4 à 6 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 15 minutes.
- Coupez le feu et assaisonnez-les de paprika fumé, de sel et de poivre.

Cuire le burger

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire/dorer le burger 2 minutes de chaque côté.
- Coupez le citron en quartiers. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en tranches.
- Dans le bol, mélangez le chou et la carotte avec la pomme et 1 filet de jus de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Émincez finement l'oignon et ciselez les herbes fraîches.
- Dans le 2e bol, mélangez la mayonnaise avec l'oignon, le sucre et les herbes fraîches.
- Ajoutez 1 filet de jus de citron à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.

4



Servir

- Coupez le petit pain en deux et tartinez-en les deux côtés d'un peu de sauce aux herbes. Déposez-y ensuite l'avocat et le burger.
- Ajoutez le reste de sauce au chou et à la carotte puis mélangez bien. Garnissez le burger d'un peu de chou et carotte.
- Servez avec les pommes de terre, le reste de chou et carotte et des quartiers de citron.
- Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Salade façon César avec pois chiches croustillants

sauce maison, Parmigiano Reggiano et croûtons

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



Concombre



Tomate



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Œuf



Épices pour BBQ



Parmigiano Reggiano AOP



Laitue



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

La salade César a été inventée par Caesar Cardini, restaurateur au Mexique. Il l'aurait improvisée un jour où il manquait d'ingrédients pour préparer autre chose.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, petite casserole avec couvercle, râpe fine, essuie-tout, saladier, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3046 / 728	581 / 139
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	9,3	1,8
Glucides (g)	39	7
Dont sucres (g)	6,3	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	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 les pois chiches

- Préchauffez le four à 220°C.
- Égouttez les pois chiches puis épongez-les avec l'essuie-tout.
- Ensuite, dans le bol, mélangez-les avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Couper les légumes

- Détaillez la tomate et le concombre en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail et réservez-le.
- Retirez le cœur dur de la salade et émincez-en grossièrement les feuilles.
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano ou coupez-le en petits dés.

2



Préparer les croûtons

- Enfournez-les 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants (voir conseil).
- Déchirez le pain en morceaux.
- Dans le 2e bol, mélangez les morceaux de pain avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Disposez-les ensuite à côté des pois chiches sur la plaque de cuisson et enfournez le tout à nouveau 10 minutes (voir conseil).

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

5



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez l'ail avec la mayonnaise, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié du fromage.
- Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la salade, la tomate et le concombre puis mélangez bien.

3



Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, immergez l'œuf dans l'eau dans la petite casserole.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes.
- Ensuite, écalez-le et coupez-le en deux.

6



Servir

- Servez la salade sur les assiettes. Garnissez-la des pois chiches croustillants, des croûtons et de l'œuf.
- Parsemez du fromage restant.

Bon appétit !



Tortelloni al forno en sauce crémeuse au fromage bleu

courgette, poireau et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Courgette



Oignon



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Poireau



Tortelloni aux champignons



Épices italiennes



Nouveauté dans votre box : les tortelloni aux champignons sont fabriqués par la famille Rana en Italie. Des pâtes authentiques et savoureuses : tradition oblige !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni aux champignons (g)	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120

Poivre noir à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4017 /960	503 /120
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	28	3,5
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	17,1	2,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,2	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. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette, l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poireau, l'oignon et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

3



Mélanger

- Ajoutez la crème liquide et la moitié des dés de fromage bleu à la casserole en inox.
- Faites cuire le tout encore 2 à 3 minutes. Mélangez la sauce aux légumes.

2



Préparer le roux

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Ajoutez ½ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Versez ⅓ de la sauce dans le fond du plat à four et recouvrez-la des ravioli. Couvrez-les du reste de sauce. Formez plusieurs couches si nécessaire.
- Émiettez-y les dés de fromage bleu restants. Enfouez 15 à 18 minutes.
- Laissez reposer au minimum 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !



Pâtes au pesto avec courgette et Parmigiano Reggiano

tomate, basilic et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Conchiglie



Persil plat et basilic frais



Pesto



Courgette



Parmigiano Reggiano AOP



Tomate



Épices italiennes



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

La courgette est un fruit, mais elle est bien souvent considérée comme un légume. Elle est peu calorique, riche en vitamine C et en fibres. Un aliment sain à incorporer à vos repas !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (pièce(s))	⅓	1⅓	2	2⅓	3⅓	4
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (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)	3460 / 827	759 / 181
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	8,3	1,8
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	12	2,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez le pesto avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Coupez la courgette en fines rondelles et la tomate en dés.

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

3



4



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la courgette, la tomate et les épices italiennes, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pâtes et le pesto puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



Salade d'orzo au salami croustillant

fromage frais au citron et mini-tomates Roma

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orzo



Salami



Gousse d'ail



Oignon rouge



Courgette



Feuilles de céleri



Parmigiano Reggiano AOP



Basilic frais



Citron



Fromage frais



Mini-tomates roma



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

Le salami nous vient d'Italie. L'ail est souvent utilisé dans sa fabrication et lui donne également son odeur prononcée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, essuie-tout, assiette, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	701 / 168
Lipides total (g)	36	9
Dont saturés (g)	11,4	2,7
Glucides (g)	70	17
Dont sucres (g)	16	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le salami en lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur puis en fines tranches. Ciselez finement les feuilles de céleri.

3



Préparer les garnitures

- Râpez le Parmigiano Reggiano à la râpe fine.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le miel et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement le basilic. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez le fromage frais avec le basilic et le jus de 1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le salami 3 à 4 minutes pour qu'il soit croustillant. Retirez-le de la poêle et laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon, l'ail et la courgette 4 minutes.
- Ajoutez-y les feuilles de céleri et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'orzo, au saladier et mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez la salade d'orzo dans des assiettes creuses.
- Disposez le fromage frais sur l'orzo et garnissez de Parmigiano Reggiano.
- Émiettez le salami croustillant sur le tout et accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Burrito bowl à composer et chips de tortilla

à garnir : d'avocat, de tomate, fromage et plus encore !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots noirs



Épices mexicaines



Passata



Gouda râpé



Coriandre fraîche



Tomate



Avocat



Maïs conserve



Chips de tortilla au piment doux



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

Les haricots noirs sont très riches en fibres, protéines, vitamines B et minéraux. Saviez-vous qu'ils aident ainsi à maintenir plus longtemps votre énergie ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Épices mexicaines (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	140	285	425	570	710	855
Chips de tortilla au piment doux (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3740 / 894	614 / 147
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,4	1,4
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	21,2	3,5
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,5	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. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Égouttez les haricots noirs et rincez-les.

3



Couper les légumes

- Ciselez finement la coriandre. Détaillez la tomate en dés.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Égouttez le maïs.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle dernière renferme en effet presque autant de vitamines, minéraux et fibres que des légumes frais.

2



Préparer le riz à la tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les haricots noirs, la passata et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez le riz, le fromage et réchauffez 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Servez le riz sur les assiettes.
- Présentez les autres ingrédients à table dans des bols séparés : la tomate, l'avocat, le maïs, la coriandre et les chips de tortilla.
- Assaisonnez la tomate et l'avocat d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis de sel et de poivre à votre goût.
- Laissez chacun garnir son burrito bowl à sa guise à table.

Bon appétit !



Frites garnies caprese au poulet haché

tomates cerises, poivron et mayonnaise au basilic

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Pomme de terre



Oignon



Poivron



Tomates cerises rouges



Mozzarella râpée



Crème de basilic



Basilic frais



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

Régalez-vous avec ce plat de frites copieusement garnies. Vous en préparez aujourd'hui une version inspirée des saveurs italiennes !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 /801	514 /123
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	13,8	2,1
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	11,2	1,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	39	6
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 210°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer les frites garnies

- Répartissez le mélange à base de viande hachée sur les frites.
- Dispersez le fromage par-dessus et enfournez 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et la crème de basilic. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la viande hachée

- Émincez l'oignon. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le poulet haché et faites-le cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y le poivron et laissez cuire encore 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez les tomates en deux.
- Placez-les dans le 2e bol et ajoutez-y le vinaigre balsamique ainsi que de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Déposez les tomates cerises sur les frites garnies et arrosez de mayonnaise au basilic. Déchirez le basilic en petits morceaux et garnissez-en les frites.

Bon appétit !



Légumes rôtis et œuf au plat

riz au lait de coco et sauce au curry

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz jasmin



Lait de coco



Courgette



Poivron



Champignons blancs



Échalote



Pomme



Épices de curry jaune



Œuf



Oignons frits



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

L'échalote, apparentée à l'oignon en cuisine, apporte toutefois une touche plus raffinée à vos plats grâce à son goût délicat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, casserole avec couvercle, petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons blonds* (g)	65	125	185	250	310	375
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3992 /954	434 /104
Lipides total (g)	55	6
Dont saturés (g)	22,8	2,5
Glucides (g)	95	10
Dont sucres (g)	20,7	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Taillez le poivron en morceaux de 1,5 cm et coupez les champignons en deux.
- Dans le bol, mélangez les légumes avec ½ cc d'épices de curry jaune par personne. Arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive, salez et poivrez puis mélangez bien.

4



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'échalote et la pomme 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y le reste d'épices de curry jaune et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la farine et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez-y le lait de coco et le bouillon réservés.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez réduire 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 18 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'échalote et coupez la pomme en petits dés.
- Réservez, par personne : 25 ml de lait de coco et 100 ml de bouillon pour préparer la sauce plus tard.
- Versez le reste de lait de coco et de bouillon dans la casserole.

5



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la petite poêle et cuire 1 œuf au plat par personne.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer le riz

- Portez à ébullition puis portez le feu sur moyen-doux.
- Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Égouttez-le si nécessaire puis réservez-le.

Conseil de santé 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez les ¾ du riz seulement. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.

6



Servir

- Servez le riz au lait de coco dans des assiettes creuses. Déposez-y les légumes rôtis et la sauce au curry.
- Déposez-y l'œuf au plat et garnissez des oignons frits.

Bon appétit !



Soupe de nouilles aux champignons et œuf mollet

maïs, oignon nouveau et sauce kimchi

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Œuf



Mélange de champignons prédécoupés



Maïs conserve



Oignon nouveau



Sauce kimchi



Huile de sésame



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Carotte



Hello umami



Sauce soja à faible teneur en sel



Nouilles udon fraîches



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

Les nouilles udon sont les plus épaisses consommées au Japon où elles sont dégustées de plusieurs manières : dans un bouillon, un curry épicé ou froides l'été.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole, casserole en inox, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	350	350	525	525
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2527 /604	294 /70
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	5,7	0,7
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	21	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	4,1	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles et les œufs, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Faites-y cuire les œufs 5 minutes. Ajoutez les nouilles et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les nouilles soient cuites "al dente". Ensuite, égouttez, remettez les nouilles dans la casserole et réservez.
- Rincez les œufs sous l'eau froide, égalez-les puis coupez-les en deux.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Apprêter la soupe

- Pendant ce temps, égouttez le maïs et râpez la carotte.
- Lorsque les champignons sont cuits, ajoutez-y l'huile de sésame, le Hello umami, le vinaigre de vin blanc, la sauce soja, le bouillon et la sauce kimchi (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.).
- Mélangez bien, portez à ébullition, puis retirez du feu.

2



Cuire les légumes

- Dans l'autre casserole, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le mélange de champignons 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez finement l'oignon nouveau. Réservez la moitié de la partie verte de l'oignon nouveau pour l'étape 4.
- Ajoutez l'ail, la purée de gingembre, la sauce soja sucrée et le reste d'oignon nouveau aux champignons. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 4 minutes.

4



Servir

- Servez les nouilles dans des bols.
- Versez-y la soupe aux champignons et déposez-y le maïs, la carotte râpée et les œufs.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau réservé.

Bon appétit !



Boulettes de cerf en sauce BBQ au curry

potato wedges et haricots verts

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Quartiers de pommes de terre



Haricots verts



Sauce BBQ



Sauce au curry



Épices pour BBQ



Le coup de cœur de Babette

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

« La douceur de la sauce BBQ, le peps du curry, le piquant de la moutarde et les arômes du bouillon de bœuf créent ensemble une explosion de saveurs. Le tout est associé aux boulettes de cerf, la star de ce plat bien sûr ! »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	10,4	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 13 minutes.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 1 autre filet d'huile de tournesol puis poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer la sauce

- Dans l'autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 8 à 9 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et légèrement dorer la farine 1 minute, en remuant continuellement.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, la sauce au curry et la moutarde, puis versez-y le bouillon.

2



Préparer les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Transférez-les dans la casserole et versez de l'eau à hauteur.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 6 à 8 minutes. Égouttez si nécessaire.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mélangez bien, baissez le feu puis laissez réduire et épaissir la sauce 2 minutes, en y ajoutant éventuellement 1 filet d'eau si elle devient trop épaisse.
- Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et mélangez bien.
- Servez les pommes de terre, les haricots verts et les boulettes de viande sur les assiettes. Arrosez du reste de sauce et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Émincés de steak en sauce hoisin et légumes verts

riz et cacahuètes salées

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de steak



Sauce hoisin



Poivron vert pointu



Gomasio



Brocoli



Riz long grain



Cacahuètes salées



Oignon



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

Dénuée d'amertume, la saveur du poivron pointu est légèrement sucrée. Comparée à celle du poivron classique, sa peau est plus fine, ce qui le rend plus agréable à manger.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce hoisin (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	150	300	360	600	660	900
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cacahuètes salées (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	526 /126
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,7	0,5
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	18,4	3,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, égouttez et réservez à couvert.
- Taillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.

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

3



Cuire les émincés de steak

- Retirez le couvercle et ajoutez-y les émincés de steak, la sauce hoisin, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les émincés de steak soient cuits.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les cacahuètes.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer un fond d'eau dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y blanchir le brocoli 2 à 3 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Égouttez le brocoli puis remettez-le dans la poêle et ajoutez-y 1 filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez-y l'oignon et le poivron pointu, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, à couvert.

4



Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y les légumes et les émincés de steak en sauce.
- Garnissez avec le gomasio et les cacahuètes.

Bon appétit !



Salade de pâtes au poulet et avocat

fromage à la grecque et vinaigrette miel-moutarde

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Radicchio et laitue iceberg



Tomates prunes



Fromage à la grecque



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Avocat



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

Les salades de pâtes s'adaptent à toutes les situations ! Délicieuses chaudes ou froides, elles sont parfaites pour les pique-niques, les paniers-repas ou les repas faciles. De plus, elles sont personnalisables avec toutes sortes de légumes, d'herbes ou de protéines !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radichio et laitue iceberg* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3586 / 857	738 / 176
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	12,4	2,6
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	14,6	3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

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

3



Préparer la vinaigrette

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

2



Couper les légumes

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Aubergine au miso et œuf au plat

à la japonaise : sur riz au sésame, garni de concombre et noix de cajou

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Huile de sésame



Riz jasmin



Miso blanc



Graines de sésame



Œuf



Concombre



Noix de cajou grillées



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise *cool as a cucumber* !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3632 / 868	462 / 111
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	10,6	1,3
Glucides (g)	91	12
Dont sucres (g)	17,8	2,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	2,5	0,3

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.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez la partie blanche et verte séparément.
- Dans le petit bol, mélangez le miso (attention au sel ! Goûtez et dosez à votre goût.) avec le miel et le sucre, ainsi que de la sauce rouge piquante (de type harissa) à votre convenance.

4



Enfourner l'aubergine

- Versez la sauce au miso sur l'aubergine dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Recouvrez bien l'aubergine de sauce, puis mettez-la dans le plat à four, face tranchée vers le haut.
- Nappez de sauce restante et saupoudrez de la moitié des graines de sésame.
- Couvrez de papier aluminium, puis enfournez 10 à 12 minutes.

2



Cuire le riz

- Faites fondre 1 noix de beurre et l'huile de sésame dans la casserole à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail et la partie blanche de l'oignon nouveau 2 à 3 minutes. Ajoutez le riz et le bouillon puis portez à ébullition.
- Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Égouttez si nécessaire et réservez jusqu'au service.

5



Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen dans la sauteuse utilisée pour l'aubergine et cuire 1 œuf au plat par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Détaillez le concombre en rondelles.
- Mélangez le reste des graines de sésame au riz.

3



Cuire l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur. Incisez ensuite la chair de chaque moitié en croisillons sans aller trop profond.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'aubergine - face tranchée vers le haut - 4 minutes.
- Ensuite, retournez-la et poursuivez-en la cuisson 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée.

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y l'aubergine et l'œuf au plat.
- Garnissez l'aubergine de la partie verte de l'oignon nouveau et des noix de cajou.
- Accompagnez du concombre.

Bon appétit !



Burger et pommes de terre sautées

champignons et mesclun

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Champignons



Tomate



Mesclun



Steak haché de bœuf et de porc



Romarin frais



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

Le mesclun est composé de pousses de salades tendres. Son nom vient de Provence (France) et signifie "mélange" en provençal.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 / 683	457 / 109
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,5	2
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	10,5	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le burger du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.

Conseil : Le mieux est de sortir le burger ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner.

2



Couper les légumes

- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles.
- Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les grossièrement.

3



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire les pommes de terre avec le romarin 20 à 25 minutes, à couvert, en remuant régulièrement.
- Ensuite, retirez le couvercle, puis salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient croustillantes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.

4



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et les champignons 7 à 9 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

5



Cuire le burger

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 4 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Détaillez la tomate en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la tomate et le mesclun puis mélangez bien.
- Servez le burger et les pommes de terre sautées sur les assiettes. Accompagnez de la salade et des légumes poêlés.

Bon appétit !



Filet de cabillaud en sauce au beurre à la sauge

pommes de terre au curry, courgette et carotte

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Carotte



Courgette



Filet de cabillaud



Curry en poudre



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

La sauce au beurre à la sauge maison renforce délicieusement les saveurs de cette recette ! Vous la préparez en mélangeant du beurre ramolli avec de la sauge fraîche et de l'ail.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauge fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2661 /636	418 /100
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	13,8	2,2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	13,7	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.
- Épluchez les pommes de terre ou lavez-les bien puis coupez-les en quartiers.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, le curry, du sel et du poivre.
- Disposez les pommes de terre sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 15 minutes.

3



Préparer le beurre à la sauge

- Pendant ce temps, ciselez finement la sauge.
- Dans le petit bol, mélangez le beurre, la sauge et le reste d'ail à la fourchette.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites fondre la moitié du beurre à la sauge dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.

2



Rôtir les légumes

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

4



Servir

- Assaisonnez le poisson de sel et de poivre à votre goût, ajoutez le reste de beurre à la sauge et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez le poisson avec les pommes de terre et légumes rôtis sur les assiettes.
- Arrosez du beurre à la sauge resté dans la poêle.

Bon appétit !



Flammekueche au chèvre et betterave rouge

poire poêlée, roquette et thym citron

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon rouge



Poire



Betteraves rouges cuites



Thym citron frais



Flammekueche



Crème aigre bio



Roquette et mâche



Bouchées de chèvre au miel



Graines de courge



Tomates prunes



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

Cette semaine vous variez les plaisirs et cuisinez avec du thym citron !
Cousin du thym ordinaire, sa saveur d'agrumes prononcée ajoutera de la fraîcheur à ce plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	570 /136
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	11,7	2,4
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	34,7	7,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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

1



Couper

- Préchauffez le four à 220°C.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Retirez le trognon de la poire puis coupez-la en fines tranches. Taillez la tomate en dés.
- Coupez ¾ de la betterave rouge en fines rondelles et le reste en dés de 1 cm.
- Effeuillez le thym citron.

3



Préparer la salade

- Émiettez le fromage de chèvre sur la flammekueche, parsemez-la de thym citron puis enfournez-la 8 à 10 minutes.
- Faites chauffer la poêle à sec et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la flammekueche

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la poire et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le sucre puis faites cuire/dorer 2 à 3 minutes en remuant.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-la de crème aigre puis salez et poivrez généreusement. Disposez-y les tranches de betterave puis l'oignon et la poire.

4



Servir

- Juste avant de servir, mélangez les dés de betterave, les graines de courge, la tomate et la salade à la vinaigrette.
- Coupez la flammekueche en parts et arrosez-la de miel à votre convenance.
- Servez-la sur les assiettes et accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Crevettes à la mexicaine

riz coriandre-citron vert et chips de tortilla

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Coriandre fraîche



Épices mexicaines



Cubes de tomate



Citron vert



Chips de maïs

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Les chips de tortilla nous viennent du Mexique où elles sont fabriquées avec du maïs. Cette variété est délicieusement croustillante et son goût authentique. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3217 / 769	677 / 162
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	7,1	1,5
Glucides (g)	104	22
Dont sucres (g)	14,6	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y le riz, la moitié du sucre et faites griller 1 minute en remuant pour bien en recouvrir les grains.
- Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes, à feu doux et à couvert. Réservez à couvert jusqu'au service.

4



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 autre filet d'huile d'olive dans le même wok/sauteuse et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate fraîche et faites cuire 2 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le reste de sucre puis laissez mijoter doucement 5 minutes à feu doux.

2



Préparer les crevettes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout puis mettez-les dans le bol. Ajoutez-y l'ail et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

5



Aprêter le riz

- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron vert puis coupez-le en quartiers.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Juste avant de servir, pressez 1 quartier de citron vert par personne sur le riz.
- Assaisonnez-le du zeste de citron vert et de la coriandre à votre convenance puis mélangez à la fourchette. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel.

3



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire les crevettes 3 minutes de chaque côté. Réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la tomate en dés.

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

6



Servir

- Mélangez les crevettes à la sauce tomate puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y les crevettes. Garnissez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Accompagnez des chips de tortilla.

Bon appétit !



Filet de poulet aux fines herbes

pommes de terre au four, courgette grillée et salade

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Courgette



Gomasio aux fines herbes



Aneth et ciboulette frais



Laitue



Oignon rouge



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Radis



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

Petit mais costaud ! Riche en fibres et peu calorique, le radis est une excellente source de vitamine C.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3x bol, poêle (à griller), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Laitue* (tête(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2209 /528	352 /84
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	11,2	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Couper les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : Pour vous épargner de la vaisselle, vous pouvez aussi le faire directement sur la plaque de cuisson.

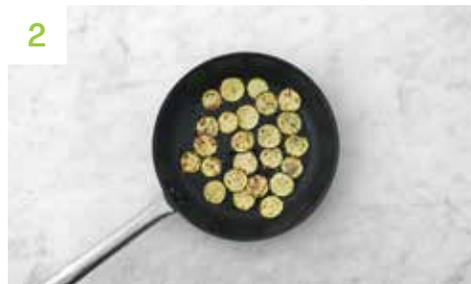
4



Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec la moutarde, le miel, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre de vin blanc.
- Salez, poivrez et rajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Mélangez-y la laitue, les radis et les herbes fraîches.
- Saupoudrez du reste de gomasio aux fines herbes.

2



Griller la courgette

- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines rondelles.
- Dans le 2e bol, mélangez-les avec la moitié du gomasio aux fines herbes, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Faites chauffer la poêle (à griller) à feu vif et cuire les rondelles de courgette 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-les.

5



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'oignon et le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson du poulet 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Servez le poulet sur les assiettes et déposez-y l'oignon.

3



Couper les légumes

- Coupez les radis en fines rondelles et mettez-les dans le 3e bol.
- Ajoutez-y la moitié du vinaigre de vin blanc puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Effeuillez la laitue et déchirez-la en plus petits morceaux. Émincez finement l'oignon.

6



Servir

- Servez les pommes de terre et la courgette à côté du poulet.
- Accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Linguine al ragù de sanglier

gouda et épices italiennes

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon rouge



Carotte



Burger de sanglier



Linguine



Tomates cerises en boîte



Épices italiennes



Feuille de laurier



Gouda râpé



Concentré de tomate



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

Les termes *ragù* et « ragoût » sont très proches, mais désignent des spécialités aux racines et au style bien différents ! Le *ragù* est une sauce italienne à base de viande, souvent servie avec des pâtes. Le ragoût, quant à lui, est un plat longuement mijoté, d'origine française, qui se déguste généralement seul.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	13	2,4
Glucides (g)	92	17
Dont sucres (g)	23,7	4,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les linguine.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la carotte en quatre dans la longueur, puis en tranches fines.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes. Conservez-en un peu de l'eau de cuisson, ensuite égouttez-les et réservez-les.

Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail, l'oignon et la carotte 4 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le burger et les épices italiennes à la sauteuse. Faites cuire la viande 3 à 4 minutes en l'émiettant.

3



4



Préparer la sauce

- Ajoutez les tomates cerises en conserve, la feuille de laurier et le sucre à la viande. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et mélangez bien.
- Ajoutez 2 à 3 cs d'eau de cuisson réservée des linguine par personne à la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.
- Retirez la feuille de laurier de la sauce tomate.

Servir

- Servez les linguine al ragù sur les assiettes.
- Garnissez du fromage râpé.

Bon appétit !



Salade de thon et patate douce en papillote

salade de crudités, ciboulette et aneth

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Pomme



Oignon rouge



Chou rouge, blanc et carotte



Crème aigre bio



Concombre



Thon au naturel



Aneth et ciboulette frais



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

Petite astuce pour couper facilement la ciboulette de manière uniforme : maintenez-la d'une main contre votre planche à découper en un tas serré. De l'autre main, hachez-la à l'aide d'un couteau.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	300	450	600	900	1050	1350
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	28,9	4,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis taillez-la en dés. Préparez 1 carré d'aluminium de 30 cm par personne.
- Disposez les dés de patate douce sur la feuille d'aluminium. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez chaque carré d'aluminium et disposez les papillotes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3



Préparer la salade de thon

- Égouttez le thon. Coupez la pomme en petits dés et ciselez finement la ciboulette. Émincez finement l'oignon.
- Dans le 2e bol, mélangez le miel avec la moutarde.
- Mélangez-y l'oignon, la crème aigre, le thon, la pomme et 2/3 de la ciboulette.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Préparer la salade de crudités

- Enfourez la patate douce en papillote 35 à 40 minutes (voir conseil).
- Coupez le concombre en dés et ciselez l'aneth.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y le concombre, l'aneth et le mélange de chou & carotte. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Au bout de 30 minutes, vérifiez-en la cuisson à l'aide d'une fourchette et ajustez-la si nécessaire.

4



Servir

- Une fois cuite, sortez la patate douce en papillote du four. Attention en ouvrant les papillotes ! De la vapeur très chaude pourra s'en échapper !
- Servez la patate douce sur les assiettes. Déposez-y la salade de thon.
- Parsemez le reste de ciboulette sur la salade de thon et la patate douce.
- Accompagnez de la salade de crudités.

Bon appétit !



Tarte fine à la courgette et au salami

salade de concombre & poire, fromage à la grecque

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poire



Oignon rouge



Courgette



Pâte feuilletée



Crème fraîche épaisse



Salami



Fromage à la grecque



Mini-concombre



Persil plat et menthe frais



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

Croustillante et légère, la pâte feuilletée est obtenue par la superposition de couches de pâte et de beurre. Elle gonfle ainsi à la cuisson en couches croquantes et aérées. C'est une base parfaite pour préparer de nombreux plats, comme cette tarte fine par exemple !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson, éplucheur ou rabot à fromage, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4130 /987	789 /189
Lipides total (g)	66	13
Dont saturés (g)	33,3	6,4
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	17,8	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fins rubans à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur.
- Déroulez la pâte feuilletée avec le papier sulfurisé sur la plaque de cuisson (voir conseil).

Conseil de santé 🍏 *Ce repas est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, limitez-vous à ½ de la pâte feuilletée par personne. Vous pourrez préparer le reste le lendemain pour une autre recette.*

3



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.
- Coupez le concombre en fins rubans à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur.
- Ajoutez-les, ainsi que les dés de poire réservés, au saladier. Mélangez bien.
- Ciselez finement les herbes fraîches et ajoutez-les à la salade.

2



Préparer la tarte fine

- Étalez la crème fraîche sur la pâte feuilletée. Poivrez généreusement. Déposez-y ensuite les rubans de courgette et arrosez d'huile d'olive à votre convenance.
- Retirez le trognon de la poire, puis détaillez-la en dés. Dispersez-en les ⅔ sur la tarte fine. Réservez le reste.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Disposez-les, ainsi que le salami, sur la tarte.
- Émiettez-y le fromage à la grecque puis enfournez 20 à 25 minutes.

4



Servir

- Coupez la tarte fine en parts.
- Servez-les sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade de concombre & poire.

Bon appétit !



Soupe de patate douce garnie de fromage à la grecque courgette et noix de cajou croquantes

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Courgette



Mélange d'épices péruviennes



Coriandre fraîche



Fromage à la grecque



Noix de cajou grillées



Pomme de terre



Ciabatta complète



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

Ce plat s'inspire du *locro de papa*, une soupe épaisse traditionnelle équatorienne à base de pomme de terre (*papa*) à laquelle on ajoute du fromage.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	100	200	375	500	575	700
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Lipides total (g)	34	3
Dont saturés (g)	12,5	1,3
Glucides (g)	82	8
Dont sucres (g)	18,2	1,8
Fibres (g)	22	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pesez les pommes de terre et la patate douce. Épluchez-les, puis coupez-les en cubes de 2 cm environ.
- Détaillez ⅔ de la courgette en petits dés et émincez grossièrement le reste.

4



Cuire la courgette

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les dés de courgette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 30 secondes.
- Ajoutez les épices péruviennes et poursuivez la cuisson 30 secondes.
- Ajoutez le bouillon, les pommes de terre, la patate douce et les gros morceaux de courgette. Portez à ébullition.
- Portez le feu sur moyen-doux, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à petit bouillon.

5



Aprêter la soupe

- Mixez la soupe au mixeur plongeant et ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le fromage en dés (voir conseil).
- Enfournez le pain 8 à 10 minutes.

Conseil de santé 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses. Déposez-y la courgette et le fromage à la grecque.
- Garnissez des noix de cajou et de la coriandre.
- Accompagnez du pain.

Bon appétit !



Filet de saumon sur risotto au fenouil

courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Riz pour risotto



Filet de saumon



Gouda râpé



Citron



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

Le fenouil annonce l'été comme nul autre. Sa saveur anisée se marie à merveille avec le poisson de cette recette !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe fine, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3506 /838	400 /96
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	14,1	1,6
Glucides (g)	82	9
Dont sucres (g)	14,2	1,6
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en fines rondelles et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez-le ensuite en fines lanières. Réservez-en les fanes s'il y en a pour les utiliser plus tard en garniture.

4



Apprêter le risotto

- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de bouillon.
- Le risotto est cuit lorsque les grains de riz sont tendres à l'extérieur mais encore « al dente » à l'intérieur. Comptez entre 25 et 30 minutes de cuisson. Ajoutez un peu d'eau si vous souhaitez un risotto moins « al dente ».
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

Conseil : Si elle est déjà prête, éteignez le four et laissez-la à l'intérieur pour la garder au chaud jusqu'au service.

2



Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les ¾ du fromag 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et ⅔ du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez, en remuant de temps en temps.

5



Cuire le filet de saumon

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre.
- Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron vert puis coupez-le en quartiers.

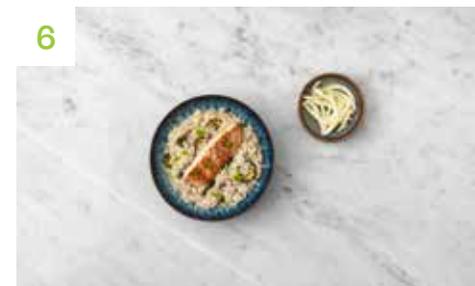
3



Préparer le risotto

- Ajoutez l'ail et le riz pour risotto au wok/ sauteuse. Faites griller les grains 2 minutes à feu doux.
- Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez ⅓ du bouillon. Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.

6



Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et ½ cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

Bon appétit !



Steak et choucroute douce à la pomme

purée à l'ail et sauce balsamique à la fraise

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Choucroute



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon rouge



Sauce à la fraise



Pomme



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« L'un de mes légumes préférés à cuisiner est le chou, ou plutôt la choucroute ! Pour en contrebalancer l'aigreur et la rendre accessible à tous, j'ai choisi dans cette recette de l'associer à des éléments plus doux comme la pomme, la cassonade et notre sauce balsamique aux fraises. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	481 /115
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	21,4	3,2
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	26,3	3,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 10 minutes à ébullition.
- Épluchez la gousse d'ail. Ajoutez-la aux pommes de terre et poursuivez la cuisson 5 minutes. Prélevez 30 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.

Cuire la pomme

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Égouttez et rincez la choucroute sous l'eau froide.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la pomme 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le sucre et laissez caraméliser 1 minute.

Cuire la choucroute

- Ajoutez la choucroute et faites cuire lentement 6 à 8 minutes.
- Ajoutez 1 noix de beurre et poursuivez la cuisson 2 minutes, à couvert. Salez et poivrez.
- Écrasez les pommes de terre et l'ail avec 1 noix de beurre, la moutarde et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.

4



5



6



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Retirez-le de la poêle, salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites-le cuire plus ou moins longtemps selon votre préférence.

Préparer le jus

- Faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes à feu moyen dans la même poêle.
- Ajoutez la sauce à la fraise, le vinaigre balsamique et le liquide de cuisson réservé.
- Mélangez bien et laissez réduire doucement 2 minutes. Ensuite, coupez le feu.
- Ajoutez 1 noix de beurre puis salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Découpez le steak en lanières.
- Servez la purée de pommes de terre à l'ail sur les assiettes et déposez-y le steak. Disposez la choucroute à côté.
- Arrosez le steak de sauce balsamique à la fraise pour apprêter.

Bon appétit !

« Huevos ahogados » à l'avocat et au fromage

œuf poché dans une sauce tomate à la mexicaine

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Dés de patate douce



Œuf



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Avocat



Citron vert



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Épices mexicaines



Paprika en poudre



Cheddar râpé



Persil plat frais

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

« Les huevos ahogados ressemblent à la chakchouka, mais avec une touche mexicaine, notamment grâce à la patate douce, aux épices, à l'avocat, à l'oignon mariné et au cheddar. Les saveurs et textures se complémentent à merveille et c'est un vrai régal pour les yeux ! »

Le coup de cœur de Babette



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de patate douce* (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	410 / 98
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	30,7	4,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la patate douce 4 minutes.
- Détaillez le poivron pointu en lanières.
- Ajoutez-les à la patate douce et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.

Préparer la sauce

- Ajoutez les tomates en cubes, le paprika en poudre, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) et la moitié du sucre.
- Faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.

Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et mettez-les dans le petit bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin rouge, 1 pincée de sel et le reste du sucre. Mélangez bien et réservez - en remuant de temps en temps.
- Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Coupez le citron vert en 6 quartiers.

4



5



6



Pocher les œufs

- Pour les œufs, formez des petits cratères dans le mélange de légumes.
- Cassez 1 œuf dans chaque petit cratère pour l'immerger presque entièrement dans la sauce.
- Couvrez et laissez pocher 4 à 6 minutes à feu moyen.

Apprêter

- Retirez le couvercle et augmentez le feu.
- Poursuivez le pochage des œufs 2 à 3 minutes pour laisser évaporer le surplus éventuel de liquide dans la sauteuse (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût, puis parsemez de fromage. Poursuivez la cuisson 1 minute.

Conseil : Le temps de cuisson dépend de votre sauteuse. Contrôlez la cuisson des œufs et faites-les pocher plus ou moins longtemps.

Servir

- Pressez quelques quartiers de citron vert sur les « huevos ahogados », puis disposez-y l'avocat et l'oignon mariné.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Mafaldine crémeuses au Grana Padano et roquette

légumes, crème balsamique, épices siciliennes et amandes

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Gousse d'ail



Mélange à sauter avec champignons



Fromage frais



Roquette



Copeaux de Grana Padano AOP



Mélange d'épices siciliennes



Amandes grillées et salées



Crème balsamique



Sauce soja



Oignon rouge



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« De la sauce soja pour des pâtes à l'italienne ? Cela peut surprendre, mais ce condiment salé ajoute une délicieuse saveur umami aux légumes ! Combinée à la crème balsamique douce utilisée pour apprêter le plat, elle équilibre les saveurs à merveille. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2874 /687	553 /132
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	14,5	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les mafaldine 7 à 9 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez les mafaldine, le fromage frais et les épices siciliennes aux légumes.
- Mélangez bien et ajoutez 1 filet d'eau de cuisson réservée si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la grande sauteuse et cuire l'oignon et le mélange de légumes 2 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ajoutez-le à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon et la sauce soja.

4



Servir

- Concassez grossièrement les amandes.
- Servez les mafaldine aux légumes sur les assiettes.
- Garnissez de la roquette, du Grana Padano et des amandes.
- Arrosez de la crème balsamique et d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Casarecce au poulet à la crème

courgette et tomates séchées

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Courgette



Casarecce



Oignon



Crème liquide



Gouda râpé



Bâtonnets de poivron



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



Tomates séchées



Mélange d'épices siciliennes



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3234 / 773	621 / 149
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	14,3	2,7
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les casarecce, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Détaillez la courgette en morceaux de 1 à 2 cm et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les casarecce 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien, puis laissez réduire la sauce 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez les casarecce et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la sauce est trop liquide, portez le feu sur vif et poursuivez la cuisson jusqu'à la consistance souhaitée.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et le poulet, puis faites cuire 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les tomates séchées en petits morceaux.
- Ajoutez la courgette, les bâtonnets de poivron, les tomates séchées et les épices siciliennes à la sauteuse. Faites cuire le tout 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Servez les casarecce et les légumes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage râpé.

Bon appétit !



Poké bowl au saumon fumé

salsa tropicale à la mangue & avocat, mayonnaise au chili et menthe fraîche

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Miettes de saumon fumé à chaud



Riz long grain



Mangue



Avocat



Maïs conserve



Sauce au chili sucrée et épicée



Citron vert



Paprika en poudre



Menthe fraîche



Sauce soja à faible teneur en sel



Mini-concombre



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

Les poké bowls nous viennent d'Hawaï et s'inspirent du poké traditionnel, composé de poisson cru assaisonné. Aujourd'hui, ils sont facilement personnalisables et offrent une infinité de combinaisons de protéines, de légumes et d'assaisonnements !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, casserole, 2x petit bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mangue* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3305 /790	704 /168
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	4,8	1
Glucides (g)	90	19
Dont sucres (g)	18,1	3,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, épluchez la mangue et coupez-la en dés.
- Ciselez finement la menthe et coupez le concombre en dés.
- Égouttez le maïs. Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés.

Préparer la salsa

- Coupez la moitié du citron vert en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Dans le bol, mélangez la mangue avec, l'avocat, le concombre et le maïs.
- Ajoutez du jus de citron vert à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Dans l'autre bol, mélangez le saumon fumé avec le vinaigre de vin blanc et le paprika en poudre. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans l'autre petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili.

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols et arrosez-le de la sauce soja.
- Déposez-y les ingrédients préparés.
- Parsemez de mayonnaise au chili et garnissez de la menthe.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !