



Filet de poulet en sauce crémeuse aux champignons

riz, brocoli et graines de sésame

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Champignons



Riz long grain



Graines de sésame



Crème liquide



Oignon rouge



Brocoli



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



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

Saviez-vous que les graines de sésame proviennent de minuscules gousses ? Une fois que les graines sont mûres, les gousses s'ouvrent d'un coup sec.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	514 / 123
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,1	1,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	7,9	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz et le brocoli.
- Coupez les champignons en 4. Émincez l'oignon.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le riz 5 à 6 minutes à couvert dans la casserole, puis ajoutez-y le brocoli. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, puis égouttez et réservez.



Cuire les champignons

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant régulièrement (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Les champignons absorbent beaucoup d'humidité en début de cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, la moutarde et le bouillon aux champignons.
- Laissez réduire la sauce aux champignons 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Goûtez bien et remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, augmentez un peu le feu, retirez le couvercle et laissez-la réduire encore un peu. Si au contraire vous la trouvez trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau.



Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le poulet 3 à 5 minutes.
- Transférez-le ensuite dans la sauteuse contenant la sauce aux champignons. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes.
- Servez le riz et le brocoli sur les assiettes. Garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Déposez-y le poulet en sauce crémeuse aux champignons.

Bon appétit !



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



Lasagne aux légumes et basilic frais

sauce au mascarpone, courgette rôtie et carotte

Famille | Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



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

Pour qu'elle soit encore plus savoureuse, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.

Détachez-moi !



Feuilles de lasagne fraîches



Oignon



Courgette



Carotte



Passata



Gousse d'ail



Basilic frais



Gouda râpé



Mascarpone



Mélange d'épices siciliennes



Mozzarella râpée



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four

Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	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)	2966 /709	464 /111
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	22,7	3,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices siciliennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.

Conseil : Après avoir ajouté la passata, remplissez-en le paquet de l'eau pour la sauce. Secouez avant de verser l'eau dans la sauteuse pour utiliser ainsi toute la passata restée dans l'emballage !

Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et mozzarella râpés.



Faites cuire la viande hachée en l'éminçant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Bon appétit !



Gratin de poireau crèmeux au jambon

purée de pommes de terre et panko au fromage croustillante

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poireau



Pomme de terre



Gouda vieux râpé



Tranches de jambon fumé



Chapelure panko



Noix de muscade



Crème liquide



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

Le gratin est un plat composé de couches d'ingrédients, souvent des légumes ou des pommes de terre, recouverts de fromage ou de chapelure. Il est ensuite cuit au four et devient ainsi croustillant sur le dessus et moelleux et savoureux à cœur.

Détachez-moi !



Tranches de jambon fumé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, casserole en inox, fouet

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 /863	400 /96
Lipides total (g)	48	5
Dont saturés (g)	30,7	3,4
Glucides (g)	80	9
Dont sucres (g)	12,9	1,4
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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



Braiser le poireau

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le poireau en tronçons de 15 cm.
- Faites fondre la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y saisir/dorer uniformément le poireau 4 à 5 minutes. Ensuite, déglacez-le avec la moitié du bouillon. Couvrez.
- Poursuivez la cuisson 15 minutes. Égouttez ensuite le poireau et déposez-le sur une feuille d'essuie-tout.



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez 1 pointe de noix de muscade.



Préparer la sauce

- Faites fondre le reste du beurre à feu moyen dans la casserole en inox. Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à ce qu'elle libère son parfum.
- Ajoutez-y 1/2 du bouillon restant et incorporez-le au fouet.
- Lorsque la sauce épaisse, répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.



Préparer la purée

- Incorporez la crème et la moitié de la noix de muscade à la sauce.
- Retirez du feu et ajoutez 2/3 du fromage. Mélangez bien.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 filet d'eau de cuisson réservée et un peu de beurre à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et le reste de noix de muscade. Salez et poivrez à votre goût.



Assembler

- Assaisonnez le poireau de sel et de poivre puis enveloppez-le de jambon.
- Transférez la purée de pommes de terre dans le plat à four. Déposez-y les rouleaux de poireau.
- Versez-y la sauce au fromage. Saupoudrez-y la chapelure panko et le reste du fromage
- Enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'une jolie croûte dorée se soit formée.



Servir

- Servez le gratin sur les assiettes.

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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



Nouilles aux crevettes en sauce douce à la mangue

légumes sautés et gomasio

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Poireau



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Sauce asiatique douce



Ketchup à la mangue



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

Le ketchup de mangue de cette recette accompagne les crevettes à merveille grâce à son mélange audacieux et équilibré de saveurs sucrées, acidulées et légèrement aigres.

Détachez-moi !



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole(s) (avec couvercle), petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2117 / 506	474 / 113
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	1,8	0,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	18,4	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	3,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Détaillez le poivron en lanières.



Cuire les nouilles

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le grand wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 6 minutes en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites cuire les nouilles « al dente » dans la casserole, soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu du liquide de cuisson, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



Sauter

- Ajoutez les nouilles, la sauce asiatique douce et la sauce soja aux légumes.
- Poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Si nécessaire, ajoutez-y 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍎 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en plus tard à table si vous le souhaitez.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices coréennes 3 minutes.
- Ajoutez-y le ketchup à la mangue et 1 cc d'eau par personne. Mélangez bien, puis éteignez le feu.
- Servez les nouilles et légumes sautés sur les assiettes. Déposez-y les crevettes en sauce.
- Garnissez de gomasio.

Bon appétit !



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



Curry crémeux garni de pois chiches croustillants et pita

épinards, fromage à la grecque et yaourt

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Ingédient à la une dans votre box ! Notre yaourt entier biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Pois chiches



Curcuma en poudre



Lait de coco



Épinards



Yaourt entier bio



Fromage à la grecque



Pains pita



Purée de gingembre



Épices de curry jaune



Carotte



Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), presse-purée, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	150	300	500	600	800	900
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	443 / 106
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	25,7	3,4
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	12,8	1,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

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



Frire les pois chiches

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail, la purée de gingembre et le **piment rouge** 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et l'ail doré.
- Ajoutez les pois chiches, les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants.



Apprêter les pois chiches

- Pendant ce temps, coupez la carotte en dés.
- Retirez environ ⅓ des pois chiches de la sauteuse et réservez-les pour la garniture.
- Écrasez grossièrement le reste dans la sauteuse au presse-purée ou avec le dos d'une cuillère.



Préparer le curry

- Ajoutez-y ensuite la carotte, le bouillon, le curcuma et le lait de coco.
- Incorporez bien le tout en remuant puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter environ 10 à 13 minutes, ou jusqu'à ce que le curry ait réduit et épaisse (voir conseil).
- Ajoutez-y alors les épinards et laissez-les réduire.



Enfourner la pita

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez la pita 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Vous pouvez aussi choisir de la faire au grille-pain.



Servir

- Coupez la pita en petits morceaux.
- Servez le curry dans des assiettes creuses et déposez-y le yaourt et les pois chiches réservés.
- Émiettez-y le fromage à la grecque. Accompagnez de pita.

Bon appétit !

Conseil : Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir s'il est trop épais.



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



Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

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

Le coup de cœur de Sarah



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	468 /112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en 4 dans la longueur. Badigeonnez-la de l'huile épicee, puis disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



Rôtir les tomates

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



Cuire l'oignon

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



Préparer la semoule

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



Apprêter

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



Servir

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



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

Bon appétit !



Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

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

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Ingédient à la une dans votre box ! Le filet de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages « Bien-être Belgique » par exemple.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Chou rouge,
blanc et carotte



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Riz long grain



Riz de brocoli



Sauce soja



Graines de sésame



Mélange d'épices
coréennes



Filet de cuisse de poulet



Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), grand bol, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, assiette, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Riz long grain (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3732 /892	666 /159
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	13,1	2,3
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	28,3	5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



Préparer

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



Cuire le riz

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



Préparer la pâte à panure

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

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



Frire le poulet

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



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien et laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour bien le recouvrir de sauce.



Servir

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

Bon appétit !



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



Conchiglie aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



Conchiglie



Oignon



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

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

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	596 /143
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	11	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.



Cuire les légumes

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



Apprêter

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



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'émiellant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de merlu aux lardons et oignon caramélisé

purée de panais-épinard & sauce au beurre à l'ail

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Lardons



Gousse d'ail



Épinards



Panais



Filet de merlu



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

Le filet de merlu est idéal à frire, de préférence côté de la peau, pour qu'elle devienne bien croustillante.

Détachez-moi !



Filet de merlu

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, 2x essuie-tout, assiette, presse-purée, 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
Lardons* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Panaïs* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fillet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3238 /774	442 /106
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,3	2,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	15,8	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les, ainsi que le panais, en gros morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre et le panais 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines demi-rondelles.



Cuire l'oignon

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons 2 à 4 minutes. Ensuite, transférez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Faites cuire l'oignon 9 à 12 minutes dans la même poêle.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez le miel. Mélangez bien, puis coupez le feu.
- Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les épinards.
- Laissez-les réduire et réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Écrasez les pommes de terre et le panais avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y les épinards et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Faites-le cuire 3 minutes côté peau, puis retournez-le.
- Ajoutez le reste de l'ail et poursuivez la cuisson du poisson 3 minutes.
- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y l'oignon caramélisé et le poisson au beurre à l'ail. Apprêtez avec les lardons.

Bon appétit !



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



Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre poêlées et salade de concombre croquante

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Concombre



Pomme



Brie crémeux



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme de terre



Radicchio et laitue romaine



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

Ce n'est un secret pour personne, le brie est un fromage français. Mais saviez-vous que la flammekueche venait d'Alsace (région frontalière franco-allemande) ?

Détachez-moi !



Lard

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole(s) (avec couvercle), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2812 /672	457 /109
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,4	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm.
- Mettez-les dans la casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 10 à 15 minutes à ébullition.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en fines tranches.



Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et la pomme avec 1 bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.



Garnir la flammekueche

- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la crème aigre.
- Déposez-y l'oignon, la pomme et le brie. Arrosez la flammekueche d'un peu de miel à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle utilisée pour la pomme et l'oignon, faites cuire les pommes de terre 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, avec la salade, au saladier. Mélangez bien.
- Coupez la flammekueche en parts et servez-la avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !



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



Légumes rôtis garnis de cranberries et houmous

boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Boulgour



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Oignon rouge



Patate douce



Chou-fleur



Persil plat et menthe fraîche



Hello Harissa



Cranberries séchées



Houmous



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

Le blanc est la couleur la plus courante du chou-fleur, mais saviez-vous que ce légume existe aussi en orange, vert et violet ? L'exposition au soleil, par exemple, lui donne une teinte violette.

Détachez-moi !



Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), 2x casserole(s) (avec couvercle), petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique 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)	2816 / 673	376 / 90
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,3	0,6
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	29	3,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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



Blanchir la patate douce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés.
- Mettez-la dans la casserole et recouvrez-la d'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.



Préparer les légumes

- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez l'oignon en 6 quartiers.
- Mettez le chou-fleur et l'oignon dans le bol et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.). Salez, poivrez et mélangez bien.



Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon dans la casserole.
- Faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Incorporez-y les épices du Moyen-Orient, puis réservez.



Servir

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour avec les légumes rôtis et le houmous sur les assiettes.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes et garnissez des cranberries.

Bon appétit !



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



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 !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrediénts 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	1½	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
Oeuf* (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	3½	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)	3063 /732	574 /137
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	9,3	1,7
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	7,2	1,3
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.



Préparer les pois chiches

- Préchauffez le four à 220°C.
- Égouttez les pois chiches, puis épongez-les avec l'essuie-tout.
- 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 ensuite à côté des pois chiches sur la plaque de cuisson et enfournez le tout à nouveau 10 minutes (voir conseil).



Préparer les croûtons

- Enfournez-les 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.
- Déchirez le pain en morceaux.
- Dans le 2e bol, mélangez-les 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).



Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, immergez l'œuf dans de 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.



Couper les légumes

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



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.



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 !



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



Boulettes de poulet et spaghetti crémeux au citron

courgette, épinards et Grana Padano

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Cette recette est prête en un clin d'œil ! Le citron apporte une note de fraîcheur à la sauce onctueuse tandis que les boulettes de poulet pré-assaisonnées et les copeaux de Grana Padano ajoutent une touche savoureuse à ce plat. »



Spaghetti



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Épinards



Citron



Persil plat et basilic frais



Copeaux de Grana Padano AOP



Hello Buon Appetito



Mélange d'épices siciliennes



Boulettes de poulet haché

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, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Crème liquide (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
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3289 /786	583 /139
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15	2,7
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	14,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec la courgette 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y les épices siciliennes.
- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule, puis ajoutez l'ail, l'oignon et le Hello Buon Appetito.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Prélevez le zeste du citron et coupez ce dernier en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans la grande sauteuse, ajoutez la crème, le miel, le jus de 1 quartier de citron par personne, ainsi que la moitié des herbes fraîches et du fromage.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter à feu moyen.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce ainsi que la moitié des épinards et 1 filet d'eau de cuisson des pâtes à votre convenance. Laissez réduire les épinards.
- Servez le reste des épinards sur les assiettes et déposez-y les spaghetti en sauce.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches et de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



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



Bowl de crevettes à la crème acidulée au jalapeño

riz, tomates cerises, noix de cajou et herbes fraîches

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

La crème de cette recette est une sauce épaisse et onctueuse souvent utilisée comme garniture dans la cuisine mexicaine. Infusée de jalapeños, elle offre juste le piquant nécessaire pour éveiller les saveurs et parfaire le plat !

Détachez-moi !



Riz jasmin



Crevettes



Gousse d'aïl



Oignon rouge



Poivron



Poivron vert pointu



Tomates cerises rouges



Citron vert



Coriandre fraîche



Fresco spalmabile - fromage frais



Mélange d'épices péruviennes



Noix de cajou grillées



Jalapeño



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), casserole avec couvercle, essuie-tout, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	10	20	30	40	50	60
Fresco spalmabile - fromage frais*	25	50	75	100	125	150
(g)						
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3197 / 764	581 / 139
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	10,3	1,9
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	15,2	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Égouttez-le, puis remettez-le dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût. Réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, coupez le poivron et le poivron pointu en lanières. Taillez l'oignon en demi-rondelles.



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poivron et le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les tomates cerises et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Dans l'autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices péruviennes 3 minutes.



Préparer la sauce

- Pressez 1 quart de citron vert par personne dans le bol profond.
- Épépinez le **jalapeño** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et ajoutez-le au bol profond.
- Ajoutez-y le fromage frais, l'ail, la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez les ¾ des herbes fraîches, puis mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ciselez finement le reste des herbes fraîches. Coupez le reste du citron vert en quartiers.
- Servez le riz dans les bols et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'un peu de sauce épiceée et servez le reste en accompagnement.
- Garnissez des noix de cajou et des herbes fraîches. Apprêtez avec les quartiers de citron vert.

Bon appétit !



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



Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poivron pointu, Parmigiano Reggiano et basilic

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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

C'est au début du XXe siècle que la combinaison de spaghetti et de boulettes de viande a vu le jour. Ce classique italo-américain est né lorsque les immigrants italiens ont été contraints d'ajuster leur cuisine traditionnelle en fonction des ressources disponibles aux États-Unis.

Détachez-moi !



Boulettes de bœuf et de porc



Spaghetti



Poivron rouge pointu



Basilic frais



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Crème liquide



Passata



Parmigiano Reggiano AOP



Oignon

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(s) (avec couvercle), grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3862 /923	762 /182
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	18,7	3,7
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	22	4,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, taillez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu 1 minute.
- Ajoutez-y la passata, le sucre et le vinaigre balsamique. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 3 minutes à couvert.



Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Coupez les boulettes en deux à la spatule, puis ajoutez-les à la sauce. Retirez ensuite la sauteuse du feu.



Servir

- Ajoutez la crème, les spaghetti et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne à la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le basilic en lanières.
- Servez les spaghetti sur les assiettes.
- Garnissez du basilic et râpez le Grana Padano directement dans chaque assiette.

Bon appétit !

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



Salade au fromage de chèvre, noix de pécan et graines de courge

pommes de terre, courgette, sauce au yaourt et pomme

Végé | Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le coup de cœur de Sylvie

La recette préférée de Sylvie, créatrice culinaire :

« J'aime les combinaisons de saveurs étonnantes. Cette salade le prouve ! Le fromage de chèvre crémeux et la pomme forment un bel équilibre tandis que la garniture aux noix de pécan donne du croquant. La fraîcheur et l'onctuosité de la vinaigrette au yaourt apportent une délicieuse touche finale, tout en légèreté. »



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bouchées de chèvre au miel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce au yaourt* (g)	40	80	120	160	200	240
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 / 695	513 / 123
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,6	2
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	18	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Poêler les pommes de terre

- Ajoutez les dés de pommes de terre à la poêle et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis faites cuire à l'étouffée 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Retirez le couvercle et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Ajoutez les épices italiennes, puis mélangez bien.
- Faites cuire les pommes de terre 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Griller les graines de courge

- Faites chauffer une 2e poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la courgette et le concombre en dés.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la aussi en dés.



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la roquette et la mâche dans des assiettes creuses.



Servir

- Déposez la pomme, le concombre, la courgette et le fromage de chèvre sur la salade.
- Arrosez de la sauce au yaourt au yaourt, puis garnissez des noix de pécan et des graines de courge.
- Disposez les pommes de terre à côté.

Bon appétit !



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



Burger végé façon poisson au chili doux et slaw au fenouil

pain brioché, sauce ravigote & wedges aux épices BBQ

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pain brioché



Sauce au chili sucrée et épicee



Pomme de terre



Graines de moutarde jaune



Fenouil



Oignon rouge



Carotte jaune



Sauce ravigote



Épices pour BBQ



Bâtonnets végétaux façon poisson



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

Chiara, créatrice culinaire : « Cette recette revisite les bâtonnets de poisson classiques ! Nos bâtonnets végés sont enrobés de sauce au chili doux après cuisson, ce qui leur donne une délicieuse note légèrement sucrée et épicee. Le tout est complété par la fraîcheur du fenouil et l'onctuosité de la sauce ravigote. »

Détachez-moi !



Bâtonnets végétaux façon poisson

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, râpe, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au chili sucrée et épicee* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Sauce ravigote* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3841 / 918	554 / 132
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	124	18
Dont sucres (g)	26,1	3,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la sauteuse.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Faites-les blanchir 6 à 8 minutes dans la sauteuse à couvert. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) et faites cuire 5 à 7 minutes à feu moyen-vif en remuant régulièrement.



Couper l'oignon

- Mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre, la mayonnaise et les graines de moutarde dans le saladier. Salez et poivrez.
- Râpez la carotte.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).

Conseil : L'oignon sera servi cru. Si vous ne l'apprécierez pas ainsi, ajoutez-le à la poêle et faites-le cuire à l'étape 4.



Préparer le slaw

- Taillez le fenouil en quartiers, retirez-en le cœur dur, puis coupez-le en fines lamelles.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et le fenouil au saladier, puis mélangez-les bien à la vinaigrette.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Enfournez le pain 3 à 5 minutes.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen dans la poêle.
- Faites-y cuire les bâtonnets végés 3 minutes de chaque côté, puis recouvrez-les de sauce au chili doux.
- Coupez le pain en deux et étalez-y la sauce ravigote. Garnissez-le de bâtonnets végés et d'un peu de slaw au fenouil.
- Accompagnez des potato wedges et du reste de slaw.

Bon appétit !



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



Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo



Crème liquide



Gouda râpé



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

Connaissez-vous l'origine du chicon ? Il est en fait né d'un pur hasard ! C'est un agriculteur belge qui, après avoir oublié des racines de chicorée dans sa cave, a eu la surprise de les voir germer et développer ces feuilles blanches et croquantes si caractéristiques ! Un beau cadeau de la nature !

Détachez-moi !



Tranches de jambon fumé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2657 / 635	388 / 93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,8	2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



Préparer

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



Cuire le chicon

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

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



Préparer l'orzotto

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



Servir

- Coupez le jambon en dés.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le jambon 7 à 9 minutes.
- Ajoutez-le ainsi que ¾ du fromage à l'orzotto. Mélangez et réchauffez 2 minutes.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses et parsemez-le du fromage restant. Garnissez du chicon réservé à votre convenance.

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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



Filet de dinde en sauce crémeuse au basilic

quartiers de pommes de terre et légumes verts

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Filet de dinde



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Courgette



Crème liquide



Crème de basilic



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

Lorsqu'elle fut introduite au XVI^e siècle, la dinde était considérée comme une viande de premier choix et n'était servie qu'à des occasions spéciales. Sa consommation s'est popularisée au XIX^e siècle et elle est aujourd'hui couramment utilisée dans nos repas - festifs ou non !

Détachez-moi !



Filet de dinde

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g)	75	150	300	300	450	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2891 / 691	461 / 110
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	14,9	2,4
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	10,7	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Mettez-les dans la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 pincée de sel, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Égouttez et réservez.



Cuire la dinde

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la dinde 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la crème et poursuivez doucement la cuisson 6 à 8 minutes.
- Coupez le feu et incorporez la crème de basilic.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la courgette en demi-rondelles.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'oignon avec la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les haricots verts et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les quartiers de pommes de terre sur les assiettes et disposez tous les ingrédients à côté.

Bon appétit !



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



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

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

Détachez-moi !



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), tamis, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2715 /649	451 /108
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	105	17
Dont sucres (g)	25	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



Cuire le riz

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



Ciseler le persil

- Rincez et égouttez les lentilles.
- Ciselez grossièrement le persil (brins compris).

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



Cuire les légumes

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



Servir

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

Bon appétit !



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



Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

Préparer un risotto parfait prend du temps. Une astuce pratique peut vous y aider : conservez le bouillon bien chaud sur le feu !

Détachez-moi !



Jambon serrano



Oignon



Tomate



Piment rouge



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Copeaux de Grana Padano AOP



Mozzarella



Crème balsamique



Épinards

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À 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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	372 / 89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13	1,7
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	12,3	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.



Préparer le risotto

- Ajoutez ⅓ du bouillon à la casserole et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Ajoutez à nouveau ⅓ du bouillon.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés, puis réservez-les.

Conseil : Si vous le souhaitez, remplacez ⅓ du bouillon par une même quantité de vin blanc.



Ciseler le basilic

- Incorporez la tomate au risotto. Ajoutez le reste du bouillon. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant sans cesse.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore « al dente » à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins « al dente ».
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en morceaux.



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de **piment rouge** à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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



Hachis Parmentier au bœuf & porc gratiné au cheddar

carotte, poireau et thym

Famille

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Feuille de laurier



Concentré de tomate



Thym frais



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



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

Le laurier apporte de la profondeur et de la complexité à vos plats. Mais saviez-vous aussi qu'il est efficace pour repousser les insectes grâce à son parfum puissant et amer ? Si vous craignez les nuisibles dans votre cuisine ou votre jardin, gardez-le à portée de main !

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2	3	4	5	7	8
Sauce Worcestershire (g)	15	30	45	60	75	90
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3402 /813	420 /100
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	20,4	2,5
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	24,1	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,8	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 200°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'eau.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la carotte en petits dés. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez finement le poireau.

3



Préparer la purée

- Ajoutez la feuille de laurier, le concentré de tomate, la sauce Worcestershire, le thym non réservé et la farine à la sauteuse. Mélangez bien, puis ajoutez le bouillon.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Retirez la feuille de laurier de la sauce. Versez la garniture à base de viande hachée dans le plat à four.
- Répartissez la purée de pommes de terre dessus. Saupoudrez du fromage et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes.
- Garnissez des feuilles de thym réservées.

Bon appétit !



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



Soupe à l'italienne garnie de tortelloni et épinards

fromage italien et crème de basilic

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Cubes de tomate
à l'ail et oignon



Oignon



Carotte



Épinards



Mélange d'épices
siciliennes



Fromage italien râpé



Crème de basilic



Poivron



Tortelloni ricotta-
épinards



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

Leurs noms sont si similaires qu'il est facile de les confondre mais, tortelloni et tortellini ne sont pas identiques !
La différence réside dans leur taille : les tortelloni sont plus gros que les tortellini, plus délicats.

Détachez-moi !



Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre noir	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 / 695	323 / 77
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	7,1	0,8
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	27	3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4,8	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon.
- Coupez la carotte et le poivron en dés.



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte et le poivron 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les épices siciliennes. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez les cubes de tomate et le bouillon. Portez le tout à ébullition et couvrez.
- Laissez mijoter 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Cuire les tortelloni

- Ajoutez les tortelloni à la casserole et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez-y les épinards, puis laissez-les réduire.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Servir

- Servez la soupe aux tortelloni dans des assiettes creuses.
- Garnissez du fromage râpé et de la crème de basilic.

Bon appétit !



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



Bûches ardenaises maison

pommes de terre poêlées, pois mange-tout et carotte

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



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

Le pois mange-tout, ou pois gourmand, est une variété de pois intégralement comestible, cosse comprise. Doux, il ajoute aussi une note croquante à vos sautés, salades et accompagnements.

Détachez-moi !



Viande de porc fermier hachée



Pomme de terre



Œuf



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Carotte



Pois mange-tout

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, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oeuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3565 / 852	532 / 127
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	17,1	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers longs et fins.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 30 à 35 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle après 20 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Mélanger la viande hachée

- Dans le grand bol, mélangez la viande hachée, le fromage, l'œuf et les ¾ de la chapelure panko.
- Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien.



Préparer les bûches ardennaises

- Formez 2 bûches par personne (voir photo pour la forme).
- Mélangez le reste du panko et le romarin séché dans l'assiette creuse, puis roulez-y chaque bûche.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les bûches uniformément 2 à 3 minutes.



Cuire les bûches ardennaises

- Disposez-les dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes (voir conseil).

Conseil : Si certaines bûches sont plus épaisses que d'autres, le temps de cuisson pourra être plus long. Prolongez-le en fonction et surveillez de près la cuisson. Incisez éventuellement l'une de vos bûches au milieu pour en vérifier la cuisson avant de servir.



Cuire les légumes

- Coupez la carotte en fines rondelles.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire la carotte 8 minutes.
- Ajoutez les pois mange-tout à la carotte lors des 4 dernières minutes de cuisson (voir conseil).
- Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez sans couvercle.

Conseil : Certains pois mange-tout présentent des fils. Vous pouvez les retirer facilement en en coupant l'extrémité.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les bûches. Ajoutez-y la carotte, les pois mange-tout et faites-les cuire 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les bûches ardennaises, les légumes et les pommes de terre poêlées sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.

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



Chakchouka au curry et fromage à la grecque

pain pita, sauce parfumée à la coco, épinards et fenouil

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Piment rouge



Fenouil



Œuf



Lait de coco



Épinards



Pains pita



Citron vert



Fromage à la grecque



Épices de curry jaune



Oignon



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

Même si c'est assez exceptionnel, les plants de fenouil peuvent mesurer jusqu'à 2 mètres de haut !
Pas simple à couper... Mais pas de panique, celui de votre box est bien plus petit.

Détachez-moi !



Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse avec couvercle, petit bol

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	100	200	200	300	400	500
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	35	70	105	140	175	210
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 /771	490 /117
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,3	3,4
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	9,8	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Taillez le fenouil en quartiers et retirez-en le cœur dur. Coupez le fenouil en fines lanières.



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y revenir l'ail avec la purée de gingembre et le **piment rouge** 1 minute.
- Ajoutez-y les épices de curry et poursuivez la cuisson 1 minute.

Conseil : Pour pocher plus facilement les œufs, utilisez une sauteuse à fond épais. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



Préparer le curry

- Ajoutez l'oignon et le fenouil à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Préparez le bouillon, puis ajoutez-le, ainsi que le lait de coco, à la sauteuse.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y les épinards et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.



Ajouter les œufs

- Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Disposez les pitas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Pour chaque œuf, formez un petit cratère dans le mélange de légumes et cassez-y les œufs en veillant à ce qu'ils soient presque immersés dans la sauce.



Pocher les œufs

- Couvrez et laissez pocher les œufs 8 à 10 minutes (voir conseil).
- Si le tout est encore trop aqueux, retirez le couvercle à mi-cuisson pour éliminer l'excédent de liquide.

Conseil : Les œufs sont prêts lorsque le blanc d'œuf est opaque et que le jaune est encore tendre. Si vous préférez des jaunes plus durs, faites cuire les œufs plus longtemps.



Servir

- Enfournez les pitas 4 à 6 minutes.
- Coupez le citron vert en quartiers. Émiettez le fromage à la grecque dans le petit bol.
- Servez la chakchouka sur les assiettes et garnissez de fromage.
- Pressez 1 quartier de citron vert par portion et accompagnez des pitas.

Bon appétit !



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



Filet mignon de porc en sauce balsamique à la fraise

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon rouge



Sauce à la fraise



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Filet mignon de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	458/110
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	12,8	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	16,2	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive et ⅓ du romarin. Salez, poivrez, mélangez et enfournez 30 à 35 minutes.



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et émincez l'oignon.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les haricots verts.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire les haricots verts 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Cuire le filet mignon

- Pendant ce temps, assaisonnez le filet mignon de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le filet mignon 10 à 13 minutes.
- Réservez-le ensuite hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites revenir la moitié de l'oignon et le reste du romarin 3 à 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y la sauce à la fraise, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Ensuite, coupez le feu.
- Juste avant de servir, incorporez 1 généreuse noix beurre à la sauce, puis salez et poivrez à votre goût.



Poêler les haricots

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les haricots verts et faites-les cuire 2 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Coupez la viande en tranches et servez-les sur les assiettes avec les pommes de terre et les haricots verts à côté.
- Arrosez la viande de sauce balsamique à la fraise.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.

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



Steak et purée de pommes de terre

épinards à la crème

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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

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

Détachez-moi ! ↗



Steak mariné



Pomme de terre



Épinards



Oignon



Romarin frais



Gousse d'ail



Crème liquide



Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 669	391 / 93
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	17,6	2,5
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	12,9	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Préparer

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



Cuire le steak

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

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



Préparer la sauce

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



Préparer les épinards

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



Préparer la purée

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



Servir

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

Bon appétit !



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



Saumon pané au panko et purée au lait infusé au romarin

glaçage cranberries-orange et amandes grillées

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte



Amandes effilées



Chapelure panko



Oignon rouge



Gousse d'ail



Cranberries séchées



Orange



Aneth et ciboulette frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Romarin frais



Filet de saumon

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, plat à four, 2x casserole(s) (avec couvercle), presse-purée, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberries séchées (g)	10	20	30	40	50	60
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4280 /1023	596 /142
Lipides total (g)	60	8
Dont saturés (g)	22	3,1
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	36	5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Préparer les légumes

- Coupez la carotte en longs bâtonnets et l'oignon en 4.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les amandes.
- Faites-y cuire la carotte et l'oignon 8 à 10 minutes en remuant à mi-cuisson.
- Déglacez avec le jus d'orange, puis ajoutez-y le miel, les cranberries ainsi que le reste du beurre.

Préparer la purée

- Laissez réduire la sauce 1 à 2 minutes, puis retirez-la du feu. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, retirez le brin de romarin du lait.
- Écrasez les pommes de terre et l'ail, puis mélangez-y le lait infusé jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.

Servir

- Servez le saumon en croûte, la purée et les légumes sur les assiettes.
- Versez-y le glaçage cranberries-orange et garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.

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



Gnocchi au beurre noisette à la sauge et sauce au potimarron

cranberries, noisettes & fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Gnocchi



Oignon rouge



Carotte



Dés de potimarron



Paprika en poudre



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Cranberries séchées



Noisettes grillées



Fromage à la grecque



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), sauteuse avec couvercle, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchées (g)	10	20	30	40	50	60
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 /888	639 /153
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	23	4
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	17,1	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon et coupez la carotte en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon, la carotte, le potimarron et 1 filet d'eau.
- Couvrez et faites cuire 10 à 15 minutes.
- Incorporez-y le paprika en poudre. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les gnocchi

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.



Griller les noisettes

- Hachez finement les cranberries et concassez grossièrement les noisettes.
- Effeuillez la sauge. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer la petite poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Faites-y griller/dorer uniformément les noisettes. Réservez-les hors de la poêle.



Préparer le beurre noisette à la sauge

- Faites fondre ¾ du beurre à feu moyen dans la poêle utilisée pour les noisettes.
- Faites-y cuire l'ail et la sauge 3 à 4 minutes en remuant sans cesse.
- Le beurre va d'abord éclabousser, puis mousser et brunir légèrement. Lorsque cela se produit, retirez la poêle du feu.



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Lorsque les légumes sont cuits, transférez-en la moitié dans le bol profond.
- Ajoutez-y le bouillon, le vinaigre balsamique ainsi que le reste du beurre.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajoutez-y 1 filet d'eau si elle vous semble trop épaisse. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Servir

- Versez la sauce sur les assiettes. Déposez-y les gnocchi et le reste des légumes.
- Garnissez des noisettes et des cranberries. Émiettez-y le fromage.
- Parsemez le tout de sauge croustillante et versez-y le beurre noisette (utilisez une spatule en caoutchouc pour bien racler les bords de la poêle).

Bon appétit !



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



Bowl de boulgour aux boulettes de poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron vert

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Boulgour



Oignon rouge haché



Carotte



Courgette



Citron vert



Mélange d'épices africaines



Morceaux de dattes séchées



Amandes effilées



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

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

Détachez-moi !



Boulettes de poulet haché

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4134 /988	549 /131
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	15	2
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	22,2	3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Cuire le boulgour

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



Cuire les boulettes de poulet

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



Préparer les garnitures

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

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



Servir

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

Bon appétit !



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



Nouilles en sauce à l'asiatique, œuf au plat et gomasio

pois mange-tout et citron vert

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

Pochés, frits ou à la coque, la préparation des œufs se décline de multiples façons pour accompagner vos plats de nouilles à l'asiatique par exemple. Nutritifs et réconfortants, ils les complètent à merveille !

Détachez-moi !



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Carotte



Pois mange-tout



Poivron



Germes de soja



Sauce asiatique douce



Purée de gingembre



Sauce soja



Citron vert



Œuf



Gomasio



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), poêle, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2439 /583	454 /108
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,2	0,6
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	24,8	4,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le poivron en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Taillez finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, les mange-tout ainsi que la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Cuire l'œuf

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire les nouilles et la carotte 4 minutes dans la casserole. Ajoutez-y les germes de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers.



Apprêter

- Ajoutez la sauce asiatique douce, la purée de gingembre, la sauce soja sucrée, la sauce soja et le jus d'un quartier de citron vert par personne aux légumes dans le wok/sauteuse (voir conseil).
- Ajoutez-y les nouilles, les germes de soja et la carotte, puis mélangez bien.

Conseil de santé 🍎 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement. Chacun pourra toujours en ajouter à sa guise à table.



Servir

- Servez les nouilles aux légumes dans des grands bols et déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez de gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



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



Nouilles épicées au poulet à la harissa

sauce curry-coco, cacahuètes et citron vert

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Nouilles udon fraîches



Lait de coco



Hello Harissa



Curry en poudre



Gousse d'ail



Mélange de légumes avec chou blanc



Oignon nouveau



Citron vert



Cacahuètes non salées



Poulet haché aux épices



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

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

Détachez-moi !



Poulet haché Oranjehoen aux épices

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

Wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	3573 / 854	470 / 112
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	18,6	2,4
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	28,3	3,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire le poulet haché avec les légumes 5 à 6 minutes en émiettant la viande.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte.



Préparer le curry

- Coupez le citron vert en 6 quartiers et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez l'ail, la partie blanche de l'oignon nouveau, la **Hello Harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût.), le curry en poudre, le lait de coco, la sauce soja sucrée et le miel au wok/sauteuse.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis mélangez bien.
- Augmentez le feu sur vif et portez à ébullition.



Cuire les nouilles

- Ajoutez-y les nouilles et faites-les cuire 1 minute en les séparant les unes des autres.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍎 Avec non moins de 4 légumes différents, ce plat favorise une alimentation variée vous permettant d'absorber les vitamines et minéraux importants pour rester en bonne santé.



Servir

- Servez le plat dans des grands bols.
- Garnissez des cacahuètes et du vert de l'oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



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



Fondant au chocolat et mascarpone | Prêt à enfourner

sauce à la fraise maison, amandes effilées & citron vert

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Fondant au chocolat



Sauce à la fraise



Citron vert



Amandes effilées



Mascarpone



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Moscato d'Orsola

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe fine, petit bol, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fondant au chocolat* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3

*Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2180 /521	1254 /300
Lipides total (g)	31	18
Dont saturés (g)	17,3	10
Glucides (g)	51	29
Dont sucres (g)	36,9	21,2
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	8	5
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez le fondant au chocolat de son emballage et transférez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-le 10 minutes.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron vert et pressez-en le jus.
- Faites chauffer la petite casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la sauce à la fraise, le jus de citron vert, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que ½ cc de zeste de citron vert par personne. Mélangez bien.
- Faites chauffer la sauce 1 à 2 minutes en veillant bien à ne pas la laisser bouillir.



Griller les amandes

- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone avec le sucre.
- Goûtez et ajoutez-y éventuellement 1 pincée de zeste de citron vert au goût en veillant à en conserver un peu pour la garniture.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées.
- Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Retirez délicatement les fondants au chocolat de la plaque de cuisson et servez-les sur les assiettes. Déposez le mascarpone par-dessus.
- Versez la sauce à la fraise autour des fondants au chocolat.
- Garnissez avec les amandes effilées et un peu de zeste de citron vert à votre convenance.

Bon appétit !



Servez avec le vin.

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



Riz sauté au kimchi relevé et œuf au plat

sauce de poisson, furikake & graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

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

Détachez-moi !



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oeuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2912 / 696	475 / 113
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,1	0,7

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y $\frac{3}{4}$ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon cube).
- Faites-y cuire le riz 8 minutes à couvert. Ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz 10 minutes.
- Ciselez finement l'oignon nouveau en réservant séparément la partie verte de la blanche.
- Râpez la carotte et coupez les champignons en lamelles.



Préparer les aromates

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

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



Cuire les légumes

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



Préparer la sauce

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

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



Frire le riz

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



Servir

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

Bon appétit !



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



Soirée tacos en famille : Tacos fusion au bœuf haché, citron vert et gingembre à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille | Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

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

Détachez-moi !



Gousse d'ail



Oignon rouge



Citron vert



Maïs conserve



Sauce soja à faible teneur en sel



Mini-tortilla au blé complet



Cacahuètes salées



Sauce asiatique douce



Radicchio, roquette et laitue



Chou blanc et carotte



Purée de gingembre



Bœuf haché aux épices orientales



Poivron rouge pointu



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol(s), 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Maïs conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	10	20	30	35	50	55
Radicchio, roquette et laitue* (g)	45	90	120	180	210	270
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4100 / 980	707 / 169
Lipides total (g)	58	10
Dont saturés (g)	12,6	2,2
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	18,6	3,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	4,5	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Laissez égoutter le maïs et réservez-le dans le bol.

Conseil : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas dans une poêle. Dans ce cas, il est inutile de préchauffer le four.



Préparer la sauce

- Coupez le poivron pointu en lanières.
- Dans le petit bol, préparez une sauce en mélangeant l'ail avec la purée de gingembre, la sauce soja et la moitié de l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Pressez-y le jus d'un quartier de citron vert par personne.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, réduisez la quantité de sauce soja de moitié. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et faites-la cuire/dorer 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la sauce à la viande hachée dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 2 à 4 minutes.



Servir

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Dans le 2e petit bol, mélangez la mayonnaise, la sauce asiatique douce, le vinaigre de vin blanc et le reste d'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez tous les ingrédients dans des bols/plats séparés et laissez chacun construire ses tacos à sa guise.

Bon appétit !



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



Poulet effiloché et soupe de légumes crémeuse

carotte & courgette cachées ! | basilic et graines de tournesol

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Poulet effiloché



Pomme de terre



Carotte



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Basilic et origan frais



Graines de tournesol



Épices pour pommes de terre



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

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

Détachez-moi !



Poulet effiloché

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

Mixeur plongeant, casserole avec couvercle, marmite à soupe ou grande casserole (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1700	2250	2600	
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6	
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3	
Poivre et sel			à votre goût				

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	268 / 64
Lipides total (g)	36	3
Dont saturés (g)	13,8	1,3
Glucides (g)	58	6
Dont sucres (g)	13,2	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte, la courgette et les pommes de terre en dés.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la marmite - ou grande casserole - à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la courgette, la carotte, l'ail et le mélange d'épices pour pommes de terre. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Cuire les pommes de terre

- Transférer ¼ des pommes de terre dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites cuire 9 à 10 minutes à ébullition et à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le reste des pommes de terre dans la marmite/grande casserole avec les légumes, puis ajoutez-y le bouillon et la moitié des herbes fraîches.
- Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

3



Griller les graines de tournesol

- Mixez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez à couvert jusqu'au service.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.

4



Servir

- Dans la même poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et réchauffer le poulet effiloché 1 à 2 minutes.
- Servez la soupe dans des bols ou assiettes creuses. Déposez-y le poulet effiloché et les pommes de terre cuites à l'eau.
- Garnissez des graines de tournesol et du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



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



Traybake de poulet pili-pili et chutney d'abricot

wedges de pommes de terre au paprika fumé et haricots verts à l'ail

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Épices pili-pili



Gousse d'ail



Haricots verts



Filet de poulet



Poivron rouge pointu



Oignon



Chutney d'abricot



Paprika fumé en poudre



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

Petit mais costaud ! Le pili-pili est un petit piment surnommé à raison le « diable rouge africain » !

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, 2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						
* Conserver au réfrigérateur	à votre goût					

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,9
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	18,4	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Saupoudrez de paprika fumé à la dernière minute de cuisson.



Rôtir le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le poivron pointu en 4. Épépinez-le.
- Frottez le poulet d'épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût).
- Transférez le poulet, l'oignon et le poivron pointu sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, puis enfournez 5 à 10 minutes.



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts. Écrasez ou émincez l'ail.
- Transférez les deux sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez bien la feuille d'aluminium, en papillote.
- Déposez la papillote sur la plaque de cuisson des pommes de terre lors des 20 à 25 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



Servir

- Servez les wedges de pommes de terre sur les assiettes et déposez les autres ingrédients à côté.
- Parsemez le poulet de chutney d'abricot à votre convenance.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



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



Crostini garnis de steak, Parmigiano Reggiano et citron

crème de balsamique et échalote caramélisée

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Demi-baguette



Fresco spalmabile - fromage frais



Gousse d'ail



Échalote



Parmigiano Reggiano AOP



Steak mariné



Crème balsamique



Cresson



Citron



Steak mariné

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-baguette (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Steak mariné* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Cresson* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2188 /523	748 /179
Lipides total (g)	24	8
Dont saturés (g)	12,3	4,2
Glucides (g)	51	17
Dont sucres (g)	15,3	5,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	8
Sel (g)	1,5	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez la baguette en 2 tranches épaisses par personne, puis transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis enfournez-les 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Cuire le steak

- Coupez l'échalote en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'échalote et le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le steak de la poêle, poivrez-le et réservez-le sous une feuille d'aluminium au minimum 3 minutes.



Caraméliser l'échalote

- Déglacez l'échalote avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez-y le sucre et laissez-la caraméliser 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.
- Dans le bol, mélangez le fromage frais avec le Parmigiano Reggiano et ½ cc de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Déchirez le cresson à la main ou coupez-le aux ciseaux.
- Coupez le steak en 4 tranches fines par personne.
- Tartinez les crostini de fromage frais, puis déposez-y les tranches de steak et l'échalote caramélisée.
- Arrosez-les de crème de balsamique, puis garnissez-les de cresson et de zeste de citron.

Bon appétit !



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



Filet de pangasius, beurre aux câpres, courgette et persil orzo à la tomate et épices siciliennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de pangasius



Orzo



Oignon émincé



Gousse d'ail



Courgette



Câpres



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Tapenade de tomate



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au climat méditerranéen.

Détachez-moi !



Filet de pangasius

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tapenade de tomate* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3184 / 761	600 / 143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	19	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,8	0,5

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 et émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et taillez la courgette en dés.
- Dans la sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette, l'ail et l'oignon émincé 5 à 7 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la courgette avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata, les épices siciliennes et le sucre. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Ajoutez l'orzo et la tapenade de tomate à la sauce tomate.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson et le beurre aux câpres.
- Garnissez de persil.

Bon appétit !



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



Filet de saumon à la salicorne et au beurre blanc

citron, fenouil et purée de pommes de terre

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte jaune



Fenouil



Gousse d'ail



Oignon



Salicorne



Citron



Sauce au beurre blanc

SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Domaine les salices Viognier

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), poêle(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, presse-purée, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Filet de saumon* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6	
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150	
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sauce au beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240	
À ajouter vous-même							
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300	
Lait [végétal]			splash				
Poivre et sel			à votre goût				

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	458 / 109
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	14,5	1,8
Glucides (g)	55	7
Dont sucres (g)	8,2	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le fenouil en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez les fanes de fenouil pour la garniture.
- Coupez le fenouil en quartiers et placez-les dans le plat à four. Versez-y l'eau et émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez de papier aluminium et enfournez 20 à 25 minutes.



Cuire le saumon

- Épongez le saumon avec l'essuie-tout.
- Transférez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Enfournez le saumon (voir ci-dessous le temps de cuisson en fonction du poids).
400 g : 15 à 19 minutes
600 g : 20 à 24 minutes
800 g : 25 à 28 minutes



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte. Coupez les deux en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole, puis portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le reste de bouillon cube et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Cuire la salicorne

- Taillez l'oignon en demi-rondelles et l'ail en fines tranches. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la salicorne avec l'oignon et l'ail 3 à 5 minutes.
- Déglacez la poêle avec le jus d'un quartier de citron par personne. Éteignez le feu et réservez à couvert.



Préparer la purée

- Réchauffez la sauce au beurre blanc à feu doux dans la casserole en inox 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre et la carotte avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Présentez le saumon, la purée, le fenouil, la salicorne et la sauce au beurre blanc dans des plats/bols de service séparés (ou arrangez-le tout directement sur les assiettes).
- Garnissez le saumon des fanes de fenouil réservées. Accompagnez des quartiers de citron restants.



Servez avec le vin.

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

Bon appétit !



Jambon à l'os pané au panko et boccolini poêlé

gratin de pommes de terre, pépins de grenade et jus d'oignon

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Joaquin Rebollo Mencia



Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde



Gratin de pommes de terre



Grenade



Brocoli Bimi



Thym frais



Oignon



Amandes effilées



Chutney d'oignon



Graines de moutarde jaune



Chapelure panko



Romarin frais



Noix de pécan concassées

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(s), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), casserole en inox

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gratin de pommes de terre* (g)	190	375	500	750	875	1125
Grenade* (pièce(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5050 /1207	633 /151
Lipides total (g)	68	8
Dont saturés (g)	27	3,4
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	37,7	4,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	62	8
Sel (g)	5,2	0,7

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Griller les amandes effilées

- Faites cuire le broccolini 3 à 5 minutes dans la casserole (ou plus longtemps si vous le préférez plus tendre). Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire les quartiers d'oignon 3 à 4 minutes.

Cuire le broccolini

- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Juste avant de servir, ajoutez le broccolini et le reste de thym à la sauteuse.
- Faites cuire 3 à 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez.
- Faites rouler la grenade sur le plan de travail afin d'en détacher les pépins à l'intérieur. Ouvrez-la et retirez-en les pépins à la cuillère.

Servir

- Réchauffez le jus à l'oignon préparé à l'étape 3 à feu doux.
- Présentez le broccolini sur un plat à service et garnissez-le de pépins de grenade et d'amandes effilées.
- Coupez le jambon à l'os en tranches. Déposez-le, ainsi que le gratin de pommes de terre, à côté du broccolini.
- Versez le jus à l'oignon sur le jambon à l'os.

Bon appétit !



Servez avec le vin.

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



Entrecôte, sauce hollandaise aux herbes fraîches et frites

salade de laitue croquante aux radis

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Entrecôte



Estragon et cerfeuil frais



Basilic frais



Câpres



Noix concassées



Oignon



Sauce Worcestershire



Sauce hollandaise



Pomme de terre



Laitue



Radis



Lomond Syrah

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), mixeur plongeant, plat à four, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (g)	150	300	450	600	750	900
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3703 /885	540 /129
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	12,7	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-la 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez-la de son emballage et épongez-la avec de l'essuie-tout.



Cuire les frites

- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Effeuillez l'estragon.



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu moyen-doux et cuire la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez-y l'estragon, le basilic, le cerfeuil, les câpres, les noix, la sauce Worcestershire, la moitié de la moutarde et un peu de vinaigre de vin blanc à votre convenance.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse. Ensuite, réservez.



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, ajoutez-y le reste de l'oignon et laissez l'entrecôte 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-la avec l'oignon dans le plat à four et enfournez, en fonction de son poids, soit 5 minutes (150 g), 6 minutes (300g) ou 9 à 11 minutes (entre 450 g et 600 g).
- Laissez-la ensuite reposer sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.



Préparer la salade

- Retirez les fanes des radis et coupez les radis en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la salade.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel ainsi que le reste de moutarde et de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y la salade et les radis, mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez la sauce hollandaise à la sauce aux herbes préparée à l'étape 3. Réchauffez à feu moyen-doux en remuant continuellement. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'entrecôte en tranches et servez sur les assiettes avec les frites à côté. Déposez la sauce hollandaise aux herbes et l'oignon sur la viande.
- Accompagnez de la salade et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Servez avec le vin.

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



Filet de poulet en sauce crémeuse aux champignons

riz, brocoli et graines de sésame

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Champignons



Riz long grain



Graines de sésame



Crème liquide



Oignon rouge



Brocoli



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



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

Saviez-vous que les graines de sésame proviennent de minuscules gousses ? Une fois que les graines sont mûres, les gousses s'ouvrent d'un coup sec.

Détachez-moi !



Lard

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 avec couvercle, poêle

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	514 / 123
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,1	1,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	7,9	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz et le brocoli.
- Coupez les champignons en 4. Émincez l'oignon.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le riz 5 à 6 minutes à couvert dans la casserole, puis ajoutez-y le brocoli. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, puis égouttez et réservez.



Cuire les champignons

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant régulièrement (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Les champignons absorbent beaucoup d'humidité en début de cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, la moutarde et le bouillon aux champignons.
- Laissez réduire la sauce aux champignons 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Goûtez bien et remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, augmentez un peu le feu, retirez le couvercle et laissez-la réduire encore un peu. Si au contraire vous la trouvez trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau.



Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le poulet 3 à 5 minutes.
- Transférez-le ensuite dans la sauteuse contenant la sauce aux champignons. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes.
- Servez le riz et le brocoli sur les assiettes. Garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Déposez-y le poulet en sauce crémeuse aux champignons.

Bon appétit !



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



Lasagne aux légumes et basilic frais

sauce au mascarpone, courgette rôtie et carotte

Famille | Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



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

Pour qu'elle soit encore plus savoureuse, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.

Détachez-moi !



Feuilles de lasagne fraîches



Oignon



Courgette



Carotte



Passata



Gousse d'ail



Basilic frais



Gouda râpé



Mascarpone



Mélange d'épices siciliennes



Mozzarella râpée



Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four

Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	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)	2966 /709	464 /111
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	22,7	3,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines rondelles.



Rôtir la courgette

- Disposez les rondelles de courgette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez la courgette 8 à 10 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour y cuire la lasagne.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en petits dés.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail et la carotte 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices siciliennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.



Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et mozzarella râpés.



Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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



Nouilles aux crevettes en sauce douce à la mangue

légumes sautés et gomasio

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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

Le ketchup de mangue de cette recette accompagne les crevettes à merveille grâce à son mélange audacieux et équilibré de saveurs sucrées, acidulées et légèrement aigres.

Détachez-moi !



Crevettes



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Poireau



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Sauce asiatique douce



Ketchup à la mangue



Salade de concombre thaï

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole(s) (avec couvercle), petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2117 / 506	474 / 113
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	1,8	0,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	18,4	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	3,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Détaillez le poivron en lanières.



Cuire les nouilles

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le grand wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 6 minutes en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites cuire les nouilles « al dente » dans la casserole, soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu du liquide de cuisson, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



Sauter

- Ajoutez les nouilles, la sauce asiatique douce et la sauce soja aux légumes.
- Poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Si nécessaire, ajoutez-y 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍎 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en plus tard à table si vous le souhaitez.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices coréennes 3 minutes.
- Ajoutez-y le ketchup à la mangue et 1 cc d'eau par personne. Mélangez bien, puis éteignez le feu.
- Servez les nouilles et légumes sautés sur les assiettes. Déposez-y les crevettes en sauce.
- Garnissez de gomasio.

Bon appétit !



Coupez le concombre en demi-rondelles. Émincez finement les aromates. Concassez les cacahuètes. Pressez 1/2 citron vert, coupez le reste en quarts. Dans le bol, mélangez le jus avec la sauce de poisson, le concombre et les aromates. Garnissez des cacahuètes et des quartiers de citron vert.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

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

Le coup de cœur de Sarah



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	468 /112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en 4 dans la longueur. Badigeonnez-la de l'huile épicee, puis disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



Rôtir les tomates

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



Cuire l'oignon

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



Préparer la semoule

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



Apprêter

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



Servir

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

Bon appétit !



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



Conchiglie aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



Conchiglie



Oignon



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

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

Détachez-moi !



Filet de saumon

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(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	596 /143
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	11	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,9	0,6

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.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de merlu aux lardons et oignon caramélisé

purée de panais-épinard & sauce au beurre à l'ail

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Lardons



Gousse d'ail



Épinards



Panais



Filet de merlu



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

Le filet de merlu est idéal à frire, de préférence côté de la peau, pour qu'elle devienne bien croustillante.

Détachez-moi !



Salade à la César

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, 2x essuie-tout, assiette, presse-purée, 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
Lardons* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Panaïs* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fillet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3238 /774	442 /106
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,3	2,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	15,8	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les, ainsi que le panais, en gros morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre et le panais 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines demi-rondelles.



Cuire l'oignon

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons 2 à 4 minutes. Ensuite, transférez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Faites cuire l'oignon 9 à 12 minutes dans la même poêle.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez le miel. Mélangez bien, puis coupez le feu.
- Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les épinards.
- Laissez-les réduire et réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Écrasez les pommes de terre et le panais avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y les épinards et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Faites-le cuire 3 minutes côté peau, puis retournez-le.
- Ajoutez le reste de l'ail et poursuivez la cuisson du poisson 3 minutes.
- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y l'oignon caramélisé et le poisson au beurre à l'ail. Apprêtez avec les lardons.

Bon appétit !



Râpez le fromage et l'ail. Coupez la salade. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail avec, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de mayonnaise et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade. Garnissez des noix et du fromage. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre poêlées et salade de concombre croquante

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Concombre



Pomme



Brie crémeux



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme de terre



Radicchio et laitue romaine



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

Ce n'est un secret pour personne, le brie est un fromage français. Mais saviez-vous que la flammekueche venait d'Alsace (région frontalière franco-allemande) ?

Détachez-moi !



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole(s) (avec couvercle), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2812 /672	457 /109
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,4	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm.
- Mettez-les dans la casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 10 à 15 minutes à ébullition.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en fines tranches.



Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et la pomme avec 1 bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.



Garnir la flammekueche

- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la crème aigre.
- Déposez-y l'oignon, la pomme et le brie. Arrosez la flammekueche d'un peu de miel à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle utilisée pour la pomme et l'oignon, faites cuire les pommes de terre 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, avec la salade, au saladier. Mélangez bien.
- Coupez la flammekueche en parts et servez-la avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !



Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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



Boulettes de poulet et spaghetti crémeux au citron

courgette, épinards et Grana Padano

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le coup de cœur de Steffi

La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Cette recette est prête en un clin d'œil ! Le citron apporte une note de fraîcheur à la sauce onctueuse tandis que les boulettes de poulet pré-assaisonnées et les copeaux de Grana Padano ajoutent une touche savoureuse à ce plat. »



Spaghetti



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Épinards



Citron



Persil plat et basilic frais



Copeaux de Grana Padano AOP



Hello Buon Appetito



Mélange d'épices siciliennes



Pain à l'ail et à la mozzarella

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, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Crème liquide (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
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3289 /786	583 /139
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15	2,7
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	14,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec la courgette 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y les épices siciliennes.
- Coupez les boulettes en deux à l'aide d'une spatule, puis ajoutez l'ail, l'oignon et le Hello Buon Appetito.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Prélevez le zeste du citron et coupez ce dernier en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans la grande sauteuse, ajoutez la crème, le miel, le jus de 1 quartier de citron par personne, ainsi que la moitié des herbes fraîches et du fromage.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter à feu moyen.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce ainsi que la moitié des épinards et 1 filet d'eau de cuisson des pâtes à votre convenance. Laissez réduire les épinards.
- Servez le reste des épinards sur les assiettes et déposez-y les spaghetti en sauce.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches et de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !

+

Ciselez finement le persil et l'ail. Mélangez-les dans un bol avec la moitié du beurre. Salez et poivrez à votre goût. Coupez grossièrement la mozzarella. Coupez le pain en tranches, sans les découper complètement. Garnissez le pain de beurre et mozzarella puis enfournez 10 à 12 minutes à 200°C.

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



Traybake de poulet pili-pili et chutney d'abricot

wedges de pommes de terre au paprika fumé et haricots verts à l'ail

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Épices pili-pili



Gousse d'ail



Haricots verts



Filet de poulet



Poivron rouge pointu



Oignon



Chutney d'abricot



Paprika fumé en poudre



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

Petit mais costaud ! Le pili-pili est un petit piment surnommé à raison le « diable rouge africain » !

Détachez-moi !



Avocat

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, 2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						
* Conserver au réfrigérateur	à votre goût					

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,9
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	18,4	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Saupoudrez de paprika fumé à la dernière minute de cuisson.



Rôtir le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le poivron pointu en 4. Épépinez-le.
- Frottez le poulet d'épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût).
- Transférez le poulet, l'oignon et le poivron pointu sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, puis enfournez 5 à 10 minutes.



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts. Écrasez ou émincez l'ail.
- Transférez les deux sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez bien la feuille d'aluminium, en papillote.
- Déposez la papillote sur la plaque de cuisson des pommes de terre lors des 20 à 25 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



Servir

- Servez les wedges de pommes de terre sur les assiettes et déposez les autres ingrédients à côté.
- Parsemez le poulet de chutney d'abricot à votre convenance.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de pangasius, beurre aux câpres, courgette et persil orzo à la tomate et épices siciliennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de pangasius



Orzo



Oignon émincé



Gousse d'ail



Courgette



Câpres



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Tapenade de tomate



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au climat méditerranéen.

Détachez-moi !



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tapenade de tomate* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3184 / 761	600 / 143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	19	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,8	0,5

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 et émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et taillez la courgette en dés.
- Dans la sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette, l'ail et l'oignon émincé 5 à 7 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la courgette avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata, les épices siciliennes et le sucre. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Ajoutez l'orzo et la tapenade de tomate à la sauce tomate.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson et le beurre aux câpres.
- Garnissez de persil.

Bon appétit !



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



Filet de poulet en sauce crémeuse aux champignons

riz, brocoli et graines de sésame

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Champignons



Riz long grain



Graines de sésame



Crème liquide



Oignon rouge



Brocoli



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



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

Saviez-vous que les graines de sésame proviennent de minuscules gousses ? Une fois que les graines sont mûres, les gousses s'ouvrent d'un coup sec.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	514 / 123
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,1	1,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	7,9	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz et le brocoli.
- Coupez les champignons en 4. Émincez l'oignon.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le riz 5 à 6 minutes à couvert dans la casserole, puis ajoutez-y le brocoli. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, puis égouttez et réservez.



Cuire les champignons

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant régulièrement (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Les champignons absorbent beaucoup d'humidité en début de cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, la moutarde et le bouillon aux champignons.
- Laissez réduire la sauce aux champignons 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Goûtez bien et remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, augmentez un peu le feu, retirez le couvercle et laissez-la réduire encore un peu. Si au contraire vous la trouvez trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau.



Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le poulet 3 à 5 minutes.
- Transférez-le ensuite dans la sauteuse contenant la sauce aux champignons. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes.
- Servez le riz et le brocoli sur les assiettes. Garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Déposez-y le poulet en sauce crémeuse aux champignons.

Bon appétit !



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



Lasagne aux légumes et basilic frais

sauce au mascarpone, courgette rôtie et carotte

Famille | Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



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

Pour qu'elle soit encore plus savoureuse, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.

Détachez-moi !



Feuilles de lasagne fraîches



Oignon



Courgette



Carotte



Passata



Gousse d'ail



Basilic frais



Gouda râpé



Mascarpone



Mélange d'épices siciliennes



Mozzarella râpée



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four

Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	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)	2966 /709	464 /111
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	22,7	3,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices siciliennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.

Conseil : Après avoir ajouté la passata, remplissez-en le paquet de l'eau pour la sauce. Secouez avant de verser l'eau dans la sauteuse pour utiliser ainsi toute la passata restée dans l'emballage !

Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et mozzarella râpés.



Faites cuire la viande hachée en l'éminçant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Bon appétit !



Nouilles aux crevettes en sauce douce à la mangue

légumes sautés et gomasio

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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

Le ketchup de mangue de cette recette accompagne les crevettes à merveille grâce à son mélange audacieux et équilibré de saveurs sucrées, acidulées et légèrement aigres.

Détachez-moi !



Crevettes, Salade de concombre thaï



Crevettes



Nouilles complètes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Poireau



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Sauce asiatique douce



Ketchup à la mangue

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole(s) (avec couvercle), petite poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2117 /506	474 /113
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	1,8	0,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	18,4	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	3,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Détaillez le poivron en lanières.



Cuire les nouilles

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le grand wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 6 minutes en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites cuire les nouilles « al dente » dans la casserole, soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu du liquide de cuisson, puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.



Sauter

- Ajoutez les nouilles, la sauce asiatique douce et la sauce soja aux légumes.
- Poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Si nécessaire, ajoutez-y 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en plus tard à table si vous le souhaitez.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices coréennes 3 minutes.
- Ajoutez-y le ketchup à la mangue et 1 cc d'eau par personne. Mélangez bien, puis éteignez le feu.
- Servez les nouilles et légumes sautés sur les assiettes. Déposez-y les crevettes en sauce.
- Garnissez de gomasio.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Coupez le concombre en demi-rondelles. Émincez finement les aromates. Concassez les cacahuètes. Pressez 1/2 citron vert, coupez le reste en quarts. Dans le bol, mélangez le jus avec la sauce de poisson, le concombre et les aromates. Garnissez des cacahuètes et des quartiers de citron vert. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

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



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	468 /112
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,8	2,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.
- Coupez l'aubergine en 4 dans la longueur. Badigeonnez-la de l'huile épicee, puis disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



Rôtir les tomates

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



Cuire l'oignon

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



Préparer la semoule

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



Apprêter

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



Servir

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



Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat. Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bon appétit !



Conchiglie aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



Conchiglie



Oignon



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

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

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	596 /143
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	11	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,9	0,6

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.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Faites cuire la viande hachée en l'éminçant dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur et ajoutez-la ensuite au plat. Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de merlu aux lardons et oignon caramélisé

purée de panais-épinard & sauce au beurre à l'ail

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Lardons



Gousse d'ail



Épinards



Panais



Filet de merlu



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

Le filet de merlu est idéal à frire, de préférence côté de la peau, pour qu'elle devienne bien croustillante.

Détachez-moi !



Filet de merlu, Salade à la César

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, 2x essuie-tout, assiette, presse-purée, 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
Lardons* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Panaïs* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3238 /774	442 /106
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,3	2,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	15,8	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les, ainsi que le panais, en gros morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre et le panais 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines demi-rondelles.

2



Cuire l'oignon

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons 2 à 4 minutes. Ensuite, transférez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Faites cuire l'oignon 9 à 12 minutes dans la même poêle.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez le miel. Mélangez bien, puis coupez le feu.
- Écrasez ou émincez l'ail.

3



Cuire les épinards

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les épinards.
- Laissez-les réduire et réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Écrasez les pommes de terre et le panais avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y les épinards et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le poisson avec l'essuie-tout. Faites-le cuire 3 minutes côté peau, puis retournez-le.
- Ajoutez le reste de l'ail et poursuivez la cuisson du poisson 3 minutes.
- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y l'oignon caramélisé et le poisson au beurre à l'ail. Apprêtez avec les lardons.

Bon appétit !

+

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Râpez le fromage et l'ail. Coupez la salade. Faites griller les noix dans une poêle à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail avec, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de mayonnaise et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade. Garnissez des noix et du fromage. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre poêlées et salade de concombre croquante

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Concombre



Pomme



Brie crémeux



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme de terre



Radicchio et laitue romaine



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

Ce n'est un secret pour personne, le brie est un fromage français. Mais saviez-vous que la flammekueche venait d'Alsace (région frontalière franco-allemande) ?

Détachez-moi !



Lard, Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole(s) (avec couvercle), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2812 /672	457 /109
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,4	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm.
- Mettez-les dans la casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 10 à 15 minutes à ébullition.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en fines tranches.



Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et la pomme avec 1 bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.



Garnir la flammekueche

- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la crème aigre.
- Déposez-y l'oignon, la pomme et le brie. Arrosez la flammekueche d'un peu de miel à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle utilisée pour la pomme et l'oignon, faites cuire les pommes de terre 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, avec la salade, au saladier. Mélangez bien.
- Coupez la flammekueche en parts et servez-la avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !



Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle puis ajoutez-le au plat. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Boulettes de poulet et spaghetti crémeux au citron

courgette, épinards et Grana Padano

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Cette recette est prête en un clin d'œil ! Le citron apporte une note de fraîcheur à la sauce onctueuse tandis que les boulettes de poulet pré-assaisonnées et les copeaux de Grana Padano ajoutent une touche savoureuse à ce plat. »



Spaghetti



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Épinards



Citron



Persil plat et basilic frais



Copeaux de Grana Padano AOP



Hello Buon Appetito



Mélange d'épices siciliennes



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Crème liquide (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
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3289 /786	583 /139
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15	2,7
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	14,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Prélevez le zeste du citron et coupez ce dernier en 4. Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans la grande sauteuse, ajoutez la crème, le miel, le jus de 1 quartier de citron par personne, ainsi que la moitié des herbes fraîches et du fromage.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter à feu moyen.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce ainsi que la moitié des épinards et 1 filet d'eau de cuisson des pâtes à votre convenance. Laissez réduire les épinards.
- Servez le reste des épinards sur les assiettes et déposez-y les spaghetti en sauce.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches et de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !

+

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Ciselez finement le persil et l'ail. Mélangez-les dans un bol avec la moitié du beurre. Salez et poivrez à votre goût. Coupez grossièrement la mozzarella. Coupez le pain en tranches, sans les découper complètement. Garnissez le pain de beurre et mozzarella puis enfournez 10 à 12 minutes à 200°C. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Traybake de poulet pili-pili et chutney d'abricot

wedges de pommes de terre au paprika fumé et haricots verts à l'ail

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Épices pili-pili



Gousse d'ail



Haricots verts



Filet de poulet



Poivron rouge pointu



Oignon



Chutney d'abricot



Paprika fumé en poudre



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

Petit mais costaud ! Le pili-pili est un petit piment surnommé à raison le « diable rouge africain » !

Détachez-moi !



Filet de poulet, Avocat

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, 2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						
* Conserver au réfrigérateur	à votre goût					

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,2	0,9
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	18,4	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Saupoudrez de paprika fumé à la dernière minute de cuisson.



Rôtir le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Coupez le poivron pointu en 4. Épépinez-le.
- Frottez le poulet d'épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût).
- Transférez le poulet, l'oignon et le poivron pointu sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, puis enfournez 5 à 10 minutes.



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts. Écrasez ou émincez l'ail.
- Transférez les deux sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Fermez bien la feuille d'aluminium, en papillote.
- Déposez la papillote sur la plaque de cuisson des pommes de terre lors des 20 à 25 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



Servir

- Servez les wedges de pommes de terre sur les assiettes et déposez les autres ingrédients à côté.
- Parsemez le poulet de chutney d'abricot à votre convenance.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Filet de pangasius, beurre aux câpres, courgette et persil orzo à la tomate et épices siciliennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de pangasius



Orzo



Oignon émincé



Gousse d'ail



Courgette



Câpres



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Tapenade de tomate



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au climat méditerranéen.

Détachez-moi !



Filet de pangasius, Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tapenade de tomate* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3184 / 761	600 / 143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	19	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,8	0,5

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 et émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et taillez la courgette en dés.
- Dans la sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette, l'ail et l'oignon émincé 5 à 7 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la courgette avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata, les épices siciliennes et le sucre. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Ajoutez l'orzo et la tapenade de tomate à la sauce tomate.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson et le beurre aux câpres.
- Garnissez de persil.

Bon appétit !



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