



# Stoemp garni de chorizo et boulettes de viande

tomates séchées et carotte rôtie

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Dés de chorizo



Pomme de terre



Carotte



Patate douce



Oignon



Tomates séchées



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates séchées (g)	20	30	50	70	80	100
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	70	140	210	280	350	420
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	471 /112
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	15,5	2,1
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	22,9	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,2	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon.
- Coupez la carotte en rondelles. Dans le bol, mélangez-la avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Étalez les rondelles de carotte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournes 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

4



## Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande avec l'oignon 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-doux et poursuivez la cuisson à couvert, 5 à 6 minutes, ou plus si nécessaire. Réservez-les hors de la poêle.
- Pour le jus, ajoutez le bouillon à la poêle. Mélangez bien et laissez mijoter jusqu'au service.

2



## Cuire la pomme de terre et patate douce

- Épluchez la patate douce et les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Portez de l'eau à hauteur des pommes de terre et de la patate douce dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

5



## Préparer le stoemp

- Écrasez les pommes de terre et la patate douce. Ajoutez-y 1 noix de beurre, la moutarde et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les tomates séchées et la carotte rôtie puis mélangez bien.

3



## Cuire le chorizo

- Détaillez les tomates séchées en lanières. Coupez les boulettes de viande en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le chorizo 2 à 3 minutes. Réservez-le hors de la poêle. Conservez-en la graisse de cuisson dans la poêle.

6



## Servir

- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y le chorizo et les boulettes de viande.
- Arrosez du jus.

## Bon appétit !



# Orzotto au fenouil et épinards

fromage à la grecque, citron et pistaches

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Fenouil



Gousse d'ail



Orzo



Épinards



Pistaches



Citron



Fromage frais aux fines herbes



Épices italiennes



Oignon



Fromage à la grecque



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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, casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistaches (g)	20	40	60	80	100	120
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3138 /750	505 /121
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	16	2,6
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	11,7	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole en inox.
- Coupez le fenouil en 4, retirez-en la partie dure et détaillez-le en lanières très fines. Réservez-en éventuellement les fanes pour les utiliser en garniture plus tard.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



## Préparer les garnitures

- Concassez grossièrement les pistaches. Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et grillez les pistaches jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les hors de la poêle.
- Lorsque l'orzo est presque prêt, déchirez-y les épinards puis ajoutez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Mélangez bien jusqu'à ce que les épinards aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, les épices italiennes, le fenouil, l'ail et l'oignon puis faites-les cuire 4 minutes. Ajoutez l'orzo, puis déglacez avec le vinaigre de vin blanc.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert et à feu doux.
- Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau si l'orzo s'assèche trop.

4



## Servir

- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 4.
- Servez l'orzotto sur les assiettes et émiettez-y le fromage.
- Garnissez du zeste de citron et saupoudrez des pistaches. Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



# Couscous perlé aux légumes rôtis et fromage à la grecque

champignons, patate douce et graines de courge grillées

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Champignons



Patate douce



Couscous perlé



Graines de courge



Fromage à la grecque



Mélange d'épices péruviennes



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916 /697	403 /96
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,2	1,5
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	21,5	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon dans la casserole pour le couscous perlé.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la carotte en dés.
- Détaillez les champignons en lamelles. Lavez ou épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1,5 cm.

4



## Préparer les garnitures

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

2



## Rôtir les légumes

- Dispersez l'oignon, la carotte, les champignons et la patate douce sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 filet d'huile d'olive puis salez et poivrez généreusement.
- Enfourez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.

5



## Aprêter

- Dans le bol, mélangez les légumes rôtis avec le couscous perlé.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et les épices péruviennes, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire le couscous perlé

- Pendant ce temps, faites cuire le couscous perlé dans la casserole 12 à 14 minutes à couvert.
- Ajoutez-y éventuellement de l'eau s'il s'assèche trop.
- Ensuite, égrenez-le à la fourchette et réservez-le.

6



## Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes rôtis sur les assiettes.
- Garnissez du fromage à la grecque et des graines de courge grillées.

Bon appétit !



# Boulettes de bœuf laquées

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

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! Avec ce délicieux ketchup issu du commerce équitable, The Ketchup Club lutte contre le gaspillage et assure un bon revenu aux agriculteurs kényans. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

-  Bœuf haché assaisonné à l'italienne
-  Pomme de terre
-  Haricots verts
-  Sauce soja à faible teneur en sel
-  Chapelure panko
-  Oignon
-  Ketchup
-  Persil plat et ciboulette frais



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
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)	2887 / 690	438 / 105
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	20,4	3,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

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

4



## Préparer la sauce

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

2



## Cuire les haricots verts

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

5



## Préparer la purée

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

3



## Préparer les boulettes de viande

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

6



## Servir

- Servez la purée sur les assiettes avec les légumes et les boulettes de viande à côté.
- Arrosez de la sauce restée dans la poêle pour apprêter.

Bon appétit !



# Enchiladas gourmandes aux haricots noirs et épices pour BBQ

salsa de tomate, crème aigre et citron vert

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Poivron



Oignon nouveau



Haricots noirs



Tomates prunes



Tortillas



Concentré de tomate



Épices mexicaines



Épices pour BBQ



Citron vert



Crème aigre bio



Gouda vieux râpé



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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, grande sauteuse, petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	2992 /715	436 /104
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	10,9	1,6
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	20,6	3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détaillez le poivron en petits dés.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Réservez 2 cs du vert de l'oignon nouveau par personne pour la salsa.

**Le saviez-vous ?** 🍆 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

4



## Préparer la salsa de tomate

- Prélevez le zeste du citron vert au-dessus du petit bol.
- Coupez le citron vert en deux et pressez-en la moitié au-dessus du même petit bol. Détaillez l'autre moitié en quartiers.
- Ajoutez la partie verte d'oignon nouveau réservée, le reste de dés de tomate et le sucre au petit bol contenant le zeste et jus de citron vert.
- Mélangez bien et réservez.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'ail, le poivron et le reste d'oignon nouveau 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, égouttez et rincez les haricots noirs.
- Coupez la tomate en dés.

5



## Préparer les enchiladas

- Tartinez les tortillas d'une fine couche de crème aigre. Réservez-en un peu pour la garniture.
- Garnissez les tortillas de sauce aux haricots noirs, mais réservez-en une partie pour en déposer sur le plat.
- Enroulez les tortillas et disposez-les dans le plat à four. Versez le reste de sauce par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.
- Enfournez les enchiladas 10 à 14 minutes.

3



## Préparer la sauce aux haricots

- Ajoutez-y ensuite le concentré de tomate, les **épices mexicaines**, les **épices pour BBQ** (attention : ces 2 sortes d'épices piquent ! Dosez-les selon votre goût.) et ½ des dés de tomate.
- Faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez les haricots noirs et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire le tout 5 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez les enchiladas sur les assiettes. Accompagnez-les de la salsa de tomate et des quartiers de citron vert.
- Garnissez-les de la crème aigre réservée.

## Bon appétit !



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

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Courgette



Mélange d'épices péruviennes



Coriandre fraîche



Fromage à la grecque



Noix de cajou grillées



Pomme de terre



Ciabatta complète



Ingrédient à la une dans votre box ! Consommer des produits à base de blé complet permet, entre autres, de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Optez donc pour cette ciabatta au blé complet, plus saine et toute aussi savoureuse que sa cousine à base de farine blanche !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	100	200	375	500	575	700
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### A ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Lipides total (g)	34	3
Dont saturés (g)	12,4	1,3
Glucides (g)	82	8
Dont sucres (g)	18,2	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,7	0,4

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

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

4



## Cuire la courgette

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

2



## Cuire la soupe

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

5



## Aprêter la soupe

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

3



## Préparer les garnitures

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

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

6



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, plat à four, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2594 /620	352 /84
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	7,3	1
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	12,6	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	3
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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Prélevez le zeste du citron. Taillez le citron en 6 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le petit bol.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, la moitié de l'ail et du zeste de citron.

## Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la grande casserole.
- Faites-y revenir l'oignon et le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 à 2 minutes. Ensuite, incorporez le concentré de tomate.

## Cuire le risotto

- Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez le riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore « al dente » l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes.
- Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le souhaitez moins « al dente ».

4



5



6



## Préparer la salade

- Égouttez les tomates cerises et transférez-les dans le plat à four. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfourez 15 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la roquette avec le jus de citron et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

## Apprêter le risotto

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes - ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Ciselez finement le basilic. Mettez-le dans le 2e petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de citron.
- Ajoutez la moitié du mélange au risotto, ainsi que les tomates et les crevettes avec leur jus de cuisson. Mélangez bien.

## Servir

- Servez le risotto sur les assiettes. Disposez la salade de roquette à côté.
- Garnissez du reste de mélange au basilic et citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

## Bon appétit !



# « One-pot » de spaghetti en sauce tomate

fromage frais aux fines herbes maison et Parmigiano Reggiano

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Fromage frais



Tomates prunes



Mélange d'épices siciliennes



Parmigiano Reggiano AOP



Passata



Persil plat et basilic frais



Roquette et mâche



Origan séché



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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, couvercle, grande sauteuse, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates prunes (pièce(s))	2	3	5	6	8	9
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Origan séché (sachet(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)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2561 /612	393 /94
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	15,2	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2	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. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate en dés. Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la grande sauteuse.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les spaghetti, les dés de tomate, la passata, l'origan, les épices siciliennes et le bouillon.

3



## Préparer le fromage frais

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le petit bol, mélangez-en la moitié avec le fromage frais, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

2



## Préparer la sauce

- Couvrez et faites cuire à ébullition 3 minutes. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes.
- Remuez régulièrement. Baissez le feu, ou ajoutez 1 filet d'eau si la sauce réduit trop vite.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez la roquette et la mâche sur les assiettes.
- Déposez-y les spaghetti.
- Garnissez-les du fromage frais aux fines herbes, du Parmigiano Reggiano et des herbes fraîches restantes.

Bon appétit !

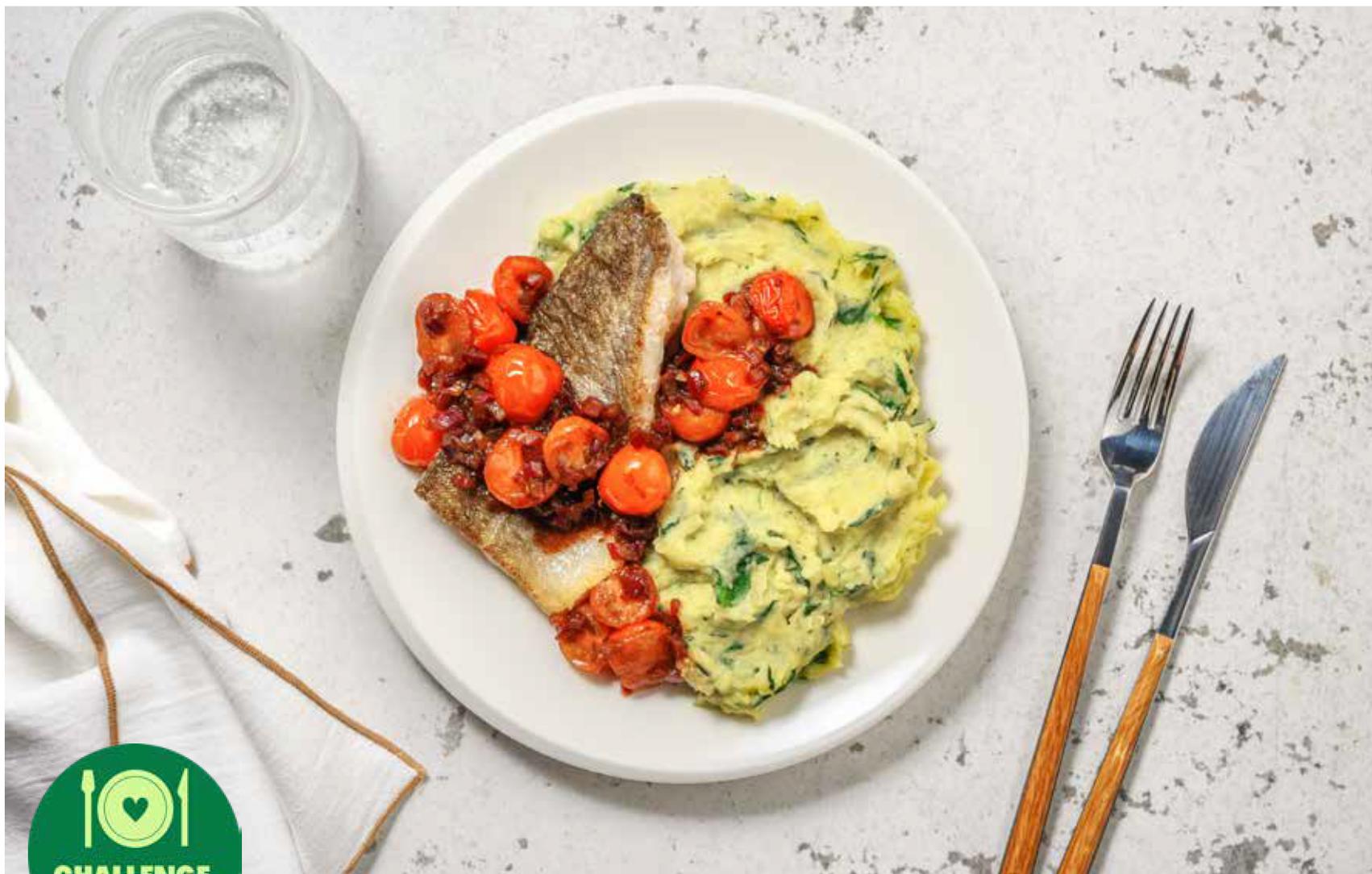


# Filet de merlu et purée au pistou

tomates cerises poêlées et épinards

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Basilic frais



Filet de merlu



Tomates cerises rouges



Épinards



Oignon rouge



Gousse d'ail



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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) avec bol profond, casserole avec couvercle, essuie-tout, 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
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2674 /639	407 /97
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	11,2	1,7
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	11,2	1,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les épinards dans les 2 dernières minutes de cuisson. Égouttez et réservez.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates en deux.

3



## Préparer le pistou

- Dans le bol profond, préparez le pistou en mixant l'ail, le basilic, 1 filet d'huile d'olive et 1 filet de lait au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Juste avant de servir, écrasez les pommes de terre et les épinards, puis ajoutez-y le pistou, la moutarde et 1 noix de beurre.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et revenir l'oignon 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y les tomates et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez, poivrez à votre goût, puis réservez.

**Conseil :** Vous utilisez l'ail cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec les tomates.

4



## Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie tout et frottez-le de sel et de poivre.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau. Retournez-le et faites-le cuire 3 minutes.
- Servez la purée au pistou sur les assiettes et déposez-y le poisson et les tomates poêlées.

**Bon appétit !**



# Soupe fusion façon dahl et croûtons de naan

germes de soja, cacahuètes, citron vert et coriandre

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



- Lentilles rouges fendues
- Lait de coco
- Gousse d'ail
- Oignon
- Carotte
- Tomate
- Germes de soja
- Citron vert
- Citronnelle fraîche
- Purée de gingembre
- Épices de curry jaune
- Pain naan
- Coriandre fraîche
- Cacahuètes non salées



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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, marmite à soupe, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles rouges fendues (g)	75	150	200	250	350	400
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(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
Tomate (pièce(s))	2	3	5	6	8	9
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	330 / 79
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	16	1,6
Glucides (g)	89	9
Dont sucres (g)	18,9	1,9
Fibres (g)	23	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Talez la citronnelle en 3 endroits.
- Coupez la carotte et la tomate en dés. Découpez le naan en petits carrés.
- Ciselez grossièrement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes. Taillez le citron vert en quartiers.

3



## Préparer les croûtons

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Faites-y griller le naan 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez-le ensuite hors de la poêle.
- Mixez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir la texture souhaitée, en ajoutant plus de bouillon si nécessaire.
- Ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



## Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'oignon, l'ail et la carotte avec la purée de gingembre et les épices de curry jaune 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, le lait de coco, la tomate, la citronnelle et les lentilles, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 12 minutes, puis retirez la citronnelle et jetez-la.

4



## Servir

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les germes de soja 1 minute, puis égouttez-les.
- Servez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez des croûtons de naan, des germes de soja, de coriandre et de cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !



# Linguine al ragù de sanglier

gouda et épices italiennes

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon rouge



Carotte



Burger de sanglier



Linguine



Tomates cerises en boîte



Épices italiennes



Feuille de laurier



Gouda râpé



Concentré de tomate



**Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !**

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	13	2,4
Glucides (g)	92	17
Dont sucres (g)	23,7	4,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

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

## Cuire les légumes

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

3



4



## Préparer la sauce

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

## Servir

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

## Bon appétit !



# Fromage de chèvre sur salade de lentilles et vinaigrette aux cranberries patate douce rôtie, oignon mariné et amandes salées

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Lentilles



Patate douce



Carotte violette



Oignon rouge



Thym séché



Roquette et mâche



Chutney de cranberries



Amandes grillées et salées



Fromage de chèvre frais



Concombre



Le coup de cœur de Steffi

### La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

« Le fromage de chèvre complète à merveille les saveurs sucrées. Pour cette recette, j'ai d'ailleurs préparé une vinaigrette à base de chutney de cranberries. Les amandes salées apportent la touche finale ! »



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	424 / 101
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	6,8	1,1
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	27,7	4,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et la carotte, puis taillez-les en dés de 1 cm. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la moitié de l'oignon en quartiers et ajoutez-les à la plaque de cuisson.
- Arrosez avec 1 filet d'huile d'olive et parsemez de thym. Salez et poivrez. Enfournez 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

3



## Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le chutney de cranberries, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le reste de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Taillez le concombre en dés et concassez grossièrement les amandes. Égouttez les lentilles.
- Ajoutez la salade, les lentilles, le concombre et les légumes rôtis au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.

2



## Mariner l'oignon

- Coupez le reste de l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre balsamique blanc.
- Ajoutez-y l'oignon et 1 pincée de sel, puis mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon renferme des bienfaits souvent méconnus ! Il est en effet riche en fibres, vitamines B, mais aussi en antioxydants et vitamine C.

4



## Servir

- Servez la salade dans les assiettes creuses et déposez-y le fromage de chèvre.
- Garnissez de l'oignon mariné et des amandes.

**Bon appétit !**



# Émincés de porc laqués et sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulgour



Émincés de porc aux épices orientales



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Mini-concombre



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Ketchup à la mangue



Zaatar



Mélange d'épices grecques



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
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
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3025 / 723	453 / 108
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	10	1,5
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	18,5	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer le boullgour

- Dans la casserole, préparez le bouillon et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boullgour 8 à 10 minutes, ou plus si nécessaire.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

3



## Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire la viande porc 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches en veillant à les séparer.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les légumes avec l'ail et les épices grecques (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée. Vérifiez-en la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre au bol. Mélangez bien.

4



## Servir

- Dans le 2e bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boullgour dans des bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Bon appétit !



# Pita au portobello poêlé en sauce BBQ

poivron pointu, coleslaw et aïoli

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pains pita



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron vert pointu



Portobello



Épices pour BBQ



Persil plat et ciboulette frais



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce BBQ



Aïoli



Graines de tournesol



Sauce soja à faible teneur en sel



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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, grande poêle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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)	3682 / 880	676 / 161
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,9	2,2
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	23,1	4,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Enfourez-y les pains pita 4 à 6 minutes, ou passez-les au grille-pain.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles.
- Faites chauffer la grande poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Coupez le portobello en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Ajoutez-les à la grande poêle et faites-les cuire/dorer uniformément 2 à 3 minutes.

3



## Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez la sauce BBQ avec, le miel, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Retirez la grande poêle du feu et incorporez la sauce au portobello (voir conseil).

**Conseil :** Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).

2



## Préparer le coleslaw

- Ajoutez-y 1 généreuse noix de beurre, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), l'ail, le poivron pointu et l'oignon. Faites cuire 5 à 6 minutes.
- Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans le bol, mélangez la moitié des herbes fraîches avec la carotte et le chou, la mayonnaise, les graines de tournesol et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Ouvrez les pains pita au couteau et disposez-les sur les assiettes. Tartinez-en l'intérieur avec un peu d'aïoli à votre convenance.
- Garnissez les pitas de coleslaw et de portobello.
- Servez le reste de légumes à côté des pitas sur les assiettes et garnissez-les du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez du reste d'aïoli.

**Bon appétit !**



# Filet de pangasius aux câpres, courgette et persil

orzo à la tomate et épices siciliennes

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de pangasius



Orzo



Oignon émincé



Gousse d'ail



Courgette



Câpres



Passata



Dip de bruschetta



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole, 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
Dip de bruschetta* (g)	40	80	120	160	200	240
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### 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)	2766 /661	521 /125
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	10,6	2
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	19,9	3,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et émiettez-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



## Apprêter 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 le dip de bruschetta à la sauce tomate. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire le poisson

- Dans la poêle, faites fondre 1 généreuse noix d beurre à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout puis faites-le cuire 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez les câpres lors de la dernière minute de cuisson du poisson. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

4



## Servir

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

## Bon appétit !



# Bowl de poulet façon kung pao

riz, concombre à l'aigre-douce et noix de cajou

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz basmati



Sauce pour wok au gingembre



Huile de sésame



Gousse d'ail



Oignon



Bâtonnets de poivron



Noix de cajou grillées



Concombre



Poulet haché épicé à l'orientale



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets de poivron* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	543 / 130
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	97	16
Dont sucres (g)	24,6	4,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la viande hachée 3 minutes en l'émiettant. Ensuite, réservez-la hors du wok/de la sauteuse.

3



## Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) dans le petit bol.
- Ajoutez-y l'ail, la sauce pour wok au gingembre, l'huile de sésame, la sauce rouge épicée (de type harissa), la fécule de maïs, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Transférez cette sauce et la viande hachée dans le wok/la sauteuse. Faites cuire 1 minute.

2



## Cuire le poivron

- Dans le même wok/sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu vif et cuire le poivron et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le concombre avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Assaisonnez de sel et de poivre, puis réservez, en remuant de temps en temps.

4



## Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le mélange à base de viande hachée et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou pour apprêter.

Bon appétit !



# Flammekueche courgette-mozzarella

salade croquante

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Passata



Épices italiennes



Courgette



Oignon rouge



Flammekueche



Tomate



Roquette et mâche



Mélange d'épices  
siciliennes



Poivron



Mozzarella râpée



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc (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)	2883 / 689	507 / 121
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	11,1	2
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	18,8	3,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez la passata, les épices italiennes, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc.
- Laissez réduire la sauce 8 à 10 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Enfourner la flammekueche

- Goûtez la sauce et ajoutez-y un peu de miel ou de vinaigre si nécessaire. Ensuite, étalez-la sur la flammekueche en conservant un espace de 2 cm minimum entre la sauce et le bord.
- Déposez-y les rondelles de courgette, le poivron, l'oignon et la mozzarella. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.

2



## Couper les légumes

- Coupez le poivron en dés et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourez-la 7 à 8 minutes.

**Conseil :** S'il vous reste de l'oignon, émincez-le et ajoutez-le à la salade à l'étape 5.

5



## Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le reste de la courgette en fin rubans à l'éplucheur.
- Coupez la tomate en deux, épépinez-la et retirez-en le jus puis coupez-la en dés.
- Dans le saladier, mélangez la moitié de l'huile d'olive vierge extra avec le reste de vinaigre balsamique blanc.
- Mélangez-y les rubans de courgette, la tomate et la salade, puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire la courgette

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Taillez ⅓ de la courgette en fines rondelles et faites-les cuire 5 minutes dans la poêle.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat contient plus de 350 g de légumes par portion. La passata compte aussi, puisqu'elle contient à peu près autant de vitamines, de minéraux et de fibres que les légumes frais.

6



## Servir

- Dans le petit bol, mélangez les épices siciliennes avec le reste d'huile d'olive vierge extra.
- Servez la flammekueche sur les assiettes et arrosez-la d'huile assaisonnée.
- Accompagnez de la salade croquante.

## Bon appétit !



# Burger et pommes de terre sautées

champignons et mesclun

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Champignons



Tomate



Mesclun



Steak haché de bœuf et de porc



Romarin frais



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

### A ajouter vous-même

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

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2950 / 705	472 / 113
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	12,3	2
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	13,2	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Sortez le burger du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).

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

2



## Couper les légumes

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

3



## Cuire les pommes de terre

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

4



## Cuire les légumes

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

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

5



## Cuire le burger

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

6



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Salade niçoise fusion au thon, mayonnaise au citron et graines de sésame haricots verts, tomate et oignon mariné

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon rouge



Little gem



Haricots verts



Graines de sésame noir



Mélange d'épices coréennes



Pomme de terre



Thon Skipjack à l'huile de tournesol



Tomates prunes



Mayonnaise au citron et poivre noir



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole, saladier, petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2506 /599	444 /106
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole. Portez un bon volume d'eau salée à hauteur et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les aux pommes de terre et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez le tout, puis remettez les pommes de terre et les haricots verts dans la casserole.

3



## Préparer la sauce

- Ajoutez 1 noix de beurre et le reste des épices coréennes aux pommes de terre et haricots verts.
- Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce rouge épicée (de type harissa) avec la mayonnaise au citron.
- Coupez la tomate en quartiers.

2



## Mariner l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez finement la salade. Égouttez le thon.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, mélangez bien, puis réservez.
- Dans le bol, mélangez le thon avec la mayonnaise classique, le miel et la moitié des épices coréennes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Ajoutez la salade et la tomate au saladier, puis mélangez bien. Ajoutez-y de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la salade dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise relevée au citron et garnissez des graines de sésame noir.

Bon appétit !



# Soupe de ratatouille et ciabatta au camembert

garnie d'aubergine et romarin frais

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Courgette



Aubergine



Poivron rouge pointu



Camembert



Ciabatta blanche



Fromage frais



Romarin frais



Épices italiennes



Passata



Oignon



Gousse d'ail



Hello Buon Appetito



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, marmite à soupe

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	319 /76
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	12	1,4
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	22,3	2,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	3,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Coupez l'ail en tranches et la courgette en dés.
- Détaillez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande marmite à soupe à feu vif. Faites-y cuire l'ail, l'oignon, la courgette et le poivron pointu 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.

3



## Cuire l'aubergine

- Pendant ce temps, coupez l'aubergine en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Assaisonnez l'aubergine de sel et de poivre, puis faites-la cuire 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, coupez le camembert en tranches. Garnissez la ciabatta de camembert et de romarin, puis enfournez-la à nouveau 3 à 4 minutes.
- Arrosez la ciabatta au camembert de miel.

2



## Préparer la soupe

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez la passata, les épices italiennes, le Hello Buon Appetito et le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur et déposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive et enfournez-la 3 à 4 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez le fromage frais à la soupe.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (ou laissez la soupe telle quelle si vous le préférez). Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, puis salez et poivrez au goût.
- Servez la soupe dans des bols. Garnissez des dés d'aubergine et accompagnez de la ciabatta au camembert.

## Bon appétit !



# Poulet pané à la panko et brocoli relevé

salade de pommes de terre soja-sauce rouge épicée

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pommes de terre roses à chair ferme



Brocoli



Gousse d'ail



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame



Chapelure panko



Mélange d'épices coréennes



Galanga



Aiguillettes de poulet



**Cuisez, gagnez et pédalez stylé !**

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre roses à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli* (g)	180	300	500	680	800	980
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Galanga (sachet(s))	¼	¼	¼	¼	¼	1
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	540 / 129
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	5,3	0,8
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

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

4



## Préparer la salade de pommes de terre

- Dans le saladier, mélangez la moitié de la vinaigrette avec la mayonnaise.
- Ajoutez-y les pommes de terre, assaisonnez de sel et de poivre, puis réservez jusqu'au service.
- Prenez 2 assiettes creuses. Mélangez 1 bon filet d'huile d'olive avec 1 pincée de sel dans l'une.
- Mélangez les graines de sésame avec le panko et les épices coréennes dans l'autre.

2



## Préparer le brocoli

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

5



## Cuire le poulet

- Passez le poulet d'abord dans l'huile d'olive, puis dans le panko épicé.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Disposez-le ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes.

3



## Préparer la vinaigrette

- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Dans le bol, composez une vinaigrette en mélangeant la sauce soja avec le galanga, la sauce rouge épicée (de type harissa) et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y l'ail et l'oignon puis salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Pendant ce temps, nettoyez la poêle. Faites-y ensuite chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le brocoli avec le reste de la vinaigrette 3 à 5 minutes en remuant.
- Servez la salade de pommes de terre, le brocoli et le poulet pané sur les assiettes.

Bon appétit !



# Salade au bleu et pomme caramélisée en vinaigrette aux cranberries

rubans de panais croustillants, oignon mariné & amandes salées

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Dés de fromage bleu



Chutney de cranberries



Pomme



Pomme de terre



Roquette et mâche



Oignon rouge



Épices italiennes



Persil plat frais



Panais



Amandes grillées et salées



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de fromage bleu* (g)	50	100	150	200	250	300
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (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
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3623 / 866	568 / 136
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	17,9	2,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	31,7	5
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 1 cm.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-les des épices italiennes. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.
- Enfournés-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées, en remuant à mi-cuisson.

4



## Cuire la pomme

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en quartiers.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la pomme 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique.

2



## Rôtir le panais

- Détaillez le panais en fins rubans à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Transférez-les sur la 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournés 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

5



## Préparer la vinaigrette

- Dans le petit bol, mélangez le chutney de cranberries avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le reste de vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement les amandes et le persil.

3



## Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez-y l'oignon, 1 pincée de sel et mélangez bien.
- Lorsque les rubans de panais sont cuits, mélangez-les avec l'oignon.

6



## Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes et la salade à côté.
- Déposez la pomme, l'oignon et les rubans de panais sur la salade. Arrosez de la vinaigrette aux cranberries.
- Garnissez des dés de fromage bleu, des amandes et du persil.

Bon appétit !



# Crevettes à la mexicaine

riz coriandre-citron vert et chips de tortilla

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Coriandre fraîche



Épices mexicaines



Cubes de tomate



Citron vert



Chips de maïs



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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3255 / 778	482 / 115
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	105	16
Dont sucres (g)	13,5	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

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

4



## Préparer la sauce

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

2



## Préparer les crevettes

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

5



## Aprêter le riz

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

3



## Cuire les crevettes

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

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

6



## Servir

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

Bon appétit !



# Gratin de pâtes au ketchup fumé garni façon tacos

maïs, poivron et persil

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Farfalle



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Passata



Maïs conserve



Ketchup fumé



Épices mexicaines



Persil plat frais



Cheddar râpé



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Ketchup fumé* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cheddar râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3130 / 748	549 / 131
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	12,2	2,1
Glucides (g)	93	16
Dont sucres (g)	21,4	3,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.

3



## Apprêter

- Ajoutez la passata à la sauteuse, mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez-y les pâtes, 1 filet de liquide de cuisson réservé, puis salez et poivrez à votre goût.
- Transférez le tout dans le plat à four. Disposez-y le fromage, arrosez de ketchup. Enfourez 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le poivron 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.). Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Coupez la tomate en dés. Égouttez le maïs, puis ajoutez les deux à la sauteuse.

4



## Servir

- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du persil.

Bon appétit !



# Poulet crémeux en sauce au poireau et fromage

riz, poivron et persil

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Poireau



Oignon rouge



Riz basmati



Gousse d'ail



Crème liquide



Noix de muscade



Poivron



Gouda râpé



Persil plat frais



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole avec couvercle, 2x poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	35	50	60	75
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3456 /826	575 /138
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	18	3
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	14,2	2,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Portez un bon volume de'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

4



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans l'autre poêle à feu moyen.
- Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 minutes en remuant sans cesse.
- Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Remuez au fouet sans discontinuer, jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
- Émiettez-y le reste de bouillon cube, puis portez à ébullition. Laissez réduire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Couper les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez et émincez l'ail.
- Lavez bien le poireau, puis émincez-le en fines demi-rondelles.
- Coupez le poivron en fines lanières.

**Le saviez-vous ?** 🍌 La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire.

5



## Aprêter la sauce

- Ciselez finement le persil. Râpez 1 pointe de noix de muscade à votre convenance.
- Incorporez la crème, la moutarde, la noix de muscade et le fromage à la sauce.
- Salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 2 à 4 minutes (voir conseil).
- Ajoutez les légumes à la sauce, ainsi que la moitié du persil. Mélangez bien.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau en plus si la sauce est trop épaisse.

3



## Cuire les légumes et le poulet

- Coupez le poulet en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le poulet, les légumes et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.

6



## Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et arrosez de la sauce.
- Garnissez du reste du persil.

## Bon appétit !



# Rigatoni crémeux au chèvre et sauge croustillante

sauce aux tomates cerises et noix grillées

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Fromage de chèvre frais



Rigatoni



Tomates cerises rouges



Mini-tomates roma



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Noix concassées



Sauge fraîche



Cuisez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## 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 poêle, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	60	125	185	250	310	375
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauge fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3310 / 791	734 / 175
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	16,9	3,7
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	18	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes.
- Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.

## Préparer la sauce

- Ajoutez-y le concentré de tomate et les tomates fraîches, puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le liquide de cuisson réservé et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer la 2e poêle, sans matière grasse, à feu vif. Faites-y griller/dorer les noix, puis réservez-les hors de la poêle.

3



## Frir la sauge

- Détachez les feuilles de sauge des brins.
- Dans la poêle utilisée pour les noix, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Faites-y frir la sauge 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée (voir conseil).
- Ajoutez les pâtes et ¾ du fromage à la grande poêle contenant la sauce tomate. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Attention ! La sauge peut brûler rapidement !

4



## Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes et émiettez-y le reste de fromage.
- Déposez-y la sauge croustillante et garnissez des noix.
- Arrosez du miel et du beurre à la sauge resté dans la poêle.

## Bon appétit !



# Saumon glacé au chutney de mangue

riz au furikake, aneth frais et oignon à l'aigre douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Filet de saumon



Carotte



Aneth frais



Riz long grain



Concombre



Chutney de mangue



Furikake



Oignon rouge



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand saladier, casserole, 2x 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
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Riz long grain (g)	60	120	180	240	300	360
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (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
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2887 / 690	660 / 158
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	5	1,1
Glucides (g)	75	17
Dont sucres (g)	12,7	2,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,6	0,4

## Allergènes

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

1



## Rôtir la carotte

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 15 à 18 minutes. Laissez ensuite refroidir en dehors du four.

4



## Cuire le poisson

- Dans le 2e petit bol, mélangez le reste de chutney de mangue avec la sauce soja et de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau avec le reste d'oignon. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez la moitié du mélange de chutney de mangue & sauce soja.
- Poursuivez la cuisson du poisson 1 minute en l'arrosant uniformément de sauce.

2



## Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié de l'oignon avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez à votre goût, puis réservez.

5



## Préparer la salade

- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les à la sauce du saladier.
- Ajoutez la carotte et mélangez bien.
- Ajoutez le furikake et la marinade de l'oignon au riz. Mélangez bien.

3



## Préparer la sauce

- Ciselez finement l'aneth.
- Dans le grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde et l'aneth.
- Ajoutez 1 cc de chutney de mangue par personne, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez du reste de sauce au chutney de mangue.

**Bon appétit !**



# Steak et choucroute douce à la pomme

purée à l'ail et sauce balsamique à la fraise

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Choucroute



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon rouge



Sauce à la fraise



Pomme



Gousse d'ail



Le coup de cœur de Chiara

**La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:**

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	481 /115
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	21,1	3,2
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	26,5	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

4



## Cuire le steak

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

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

2



## Cuire la pomme

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

**Conseil :** Goûtez d'abord la choucroute et ne la rincez pas si vous souhaitez en conserver la saveur acide.

5



## Préparer le jus

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

3



## Cuire la choucroute

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

6



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Barquettes de pizza au poulet à la Tex-Mex

poivron pointu, salsa de maïs et cheddar

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pâte à pizza



Poulet haché aux épices mexicaines



Gousse d'ail



Tomate



Maïs conserve



Épices mexicaines



Passata



Cheddar râpé



Poivron rouge pointu



Oignon rouge



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	70	140	200	285	340	425
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	3807 /910	610 /146
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	12,1	1,9
Glucides (g)	115	18
Dont sucres (g)	18,1	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	5,7	0,9

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°.
- Émincez l'oignon (voir conseil). Coupez le poivron pointu en petits dés. Égouttez le maïs. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et la moitié de l'oignon 1 minute.

**Conseil :** Vous servez la moitié de l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire en entier à cette étape.

3



## Former les barquettes

- Déroulez la pâte à pizza sur le papier sulfurisé.
- Coupez-la en 2 et repliez-en les bords vers l'intérieur. Roulez les coins l'un vers l'autre pour former une barquette.
- Répartissez la garniture sur la pâte. Saupoudrez du fromage et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la tomate en petits dés.

2



## Préparer la garniture

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la moitié du maïs et du poivron pointu, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite la passata et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Dans le bol, mélangez la tomate avec le reste d'oignon, de poivron pointu et de maïs.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les barquettes de pizza sur les assiettes et déposez-y la salsa.

**Bon appétit !**



# Boulettes de viande laquées à la thaïlandaise

nouilles au sésame, cacahuètes et basilic thaï

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Mélange de légumes avec chou blanc



Sauce asiatique douce



Basilic thaï frais



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Huile de sésame



Citron vert



Ketjap



Nouilles complètes



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	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)	3456 /826	728 /174
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	13,3	2,8
Glucides (g)	69	15
Dont sucres (g)	19,6	4,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,5	0,7

## Allergènes

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

1



## Cuire les boulettes de viande

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites fondre 1 noix de beurre 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, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.
- Retirez du feu. Ajoutez la sauce asiatique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

3



## Sauter les légumes au wok

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu vif.
- Faites-y sauter les légumes avec l'ail 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y les nouilles et faites sauter le tout 1 minute.
- Baissez le feu et ajoutez l'huile de sésame, le ketjap et pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.

2



## Préparer les garnitures

- Faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes « al dente » dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez le basilic thaï en fines lanières.
- Concassez grossièrement les cacahuètes et coupez le citron vert en quatre.

4



## Servir

- Servez les nouilles et les légumes dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les boulettes de viande laquées.
- Garnissez des cacahuètes et du basilic thaï.

## Bon appétit !



# Nouilles crémeuses au tahini et émincés de steak

salade de concombre, cacahuètes et ponzu

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles complètes



Émincés de steak



Gousse d'ail



Légumes à la provençale avec brocoli



Mini-concombre



Tahini



Ponzu



Cacahuètes salées



Nouveauté dans votre box : notre nouveau mélange de légumes est composé de carotte, brocoli, courgette et oignon rouge. Très savoureux, il est aussi super rapide à cuisiner !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, saladier, petit bol, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Légumes à la provençale avec brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	72
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2845 / 680	547 / 131
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	5,2	1
Glucides (g)	56	11
Dont sucres (g)	13,4	2,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Dans le petit bol, mélangez le tahini avec le ponzu, le miel, la mayonnaise, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et la moitié du vinaigre de vin blanc.

3



## Apprêter les nouilles

- Coupez le concombre en demi-rondelles. Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Dans le saladier, mélangez la sauce rouge épicée (de type harissa) avec le reste de vinaigre de vin blanc et de sauce soja.
- Transférez le concombre et les cacahuètes dans le saladier. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la sauce au tahini aux nouilles égouttées. Mélangez bien et réchauffez 1 minute à feu doux.

2



## Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y revenir l'ail 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le mélange de légumes et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce soja et 1 filet d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés de steak 4 minutes.
- Servez les nouilles et les légumes dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les émincés de steak.
- Accompagnez de la salade de concombre.

Bon appétit !



# Cheeseburger et chips de tortilla garnies

guacamole, mayonnaise épicée, maïs et tomate

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Burger Meatier



Pain à burger aux graines de sésame



Chips de tortilla au piment doux



Tomate



Oignon rouge



Guacamole



Cheddar râpé



Maïs conserve



Épices mexicaines



Cuisinez, gagnez et pédalez stylé !

À la rentrée, commandez et tentez de gagner un vélo électrique WATT, pour reprendre le rythme avec style. Scannez pour participer au challenge ! Jeu-concours ouvert en Belgique uniquement.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	100	150	175	225
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3820 /913	829 /198
Lipides total (g)	52	11
Dont saturés (g)	16,8	3,6
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	15,4	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	4,2	0,9

## Allergènes

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

1



## Cuire le burger

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

3



## Préparer les chips de tortilla

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

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec les ¾ des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste à une autre occasion.

2



## Apprêter le guacamole

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

4



## Servir

- Dans l'autre petit bol, mélangez la mayonnaise et le reste des **épices mexicaines**.
- Ouvrez le pain à burger au couteau et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger.
- Accompagnez des chips de tortilla. Arrosez-les du reste de mayonnaise.

**Bon appétit !**