Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Tomate



Mélange de carotte, oignon et céleri

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3180 /760	577 /138
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	23,6	4,3
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine aux crevettes à la harissa & Parmigiano

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Linguine


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence


Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 /627	564 /135
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

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

Rigatoni crémeuses aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme





Rigatoni



Brocoli Bimi



Champignons



Pecorino râpé AOP



Huile parfumée à la truffe



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épinards



Hello umami



Fresco spalmabile - fromage frais



Émincés de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2720 /650	585 /140
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

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

Taquitos au bœuf & fromage

tortillas au blé complet, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme



- Mini-tortilla au blé complet
- Oignon rouge
- Tomates prunes
- Yaourt entier bio
- Coriandre fraîche
- Poivron
- Passata
- Paprika fumé en poudre
- Mozzarella râpée
- Bœuf haché assaisonné
- Mélange d'herbes à l'ail

CHRONIQUES DE CUISINE

Sarah, créatrice culinaire : « Le mot taquito signifie "petit taco" en espagnol. Au Mexique, ils sont également appelés flautas, qui signifie "flute", de par leur forme enroulée et fine. Ils se garnissent de differents types de viande, comme ici, de bœuf haché. »

+ Bœuf haché assaisonné

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3138 /750	590 /141
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	13,4	2,5
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	17,3	3,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le poivron avec 2/3 de l'oignon 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le haché et l'assaisonnement ail & fines herbes. Poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande.

2



Préparer la sauce

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

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

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

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

Schnitzel végé sur riz à l'ail & gingembre

crudités à l'aigre-douce, sauce à l'asiatique et gomasio

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido




Carotte


Chou pointu émincé


Riz basmati


Oignon nouveau


Gomasio


Sauce asiatique douce


Escalope vegan panée aux flocons de maïs


Gousse d'ail


Purée de gingembre

Schnitzel végé aux flocons de maïs

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3962 /947	550 /131
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	116	16
Dont sucres (g)	25,2	3,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche de la verte.

2



Cuire le riz

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la purée de gingembre et le blanc de l'oignon nouveau et 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Râpez la carotte. Coupez le chou en petits morceaux si vous le souhaitez.
- Dans un bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez la carotte râpée et le chou, puis mélangez bien et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce asiatique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz à l'ail et au gingembre sur les assiettes. Déposez-y l'escalope panée et arrosez de sauce.
- Garnissez du gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau. Accompagnez des crudités à l'aigre-douce.

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

Bowl de boulgour au poulet & sauce au yaourt

persil, citron vert & haricots plats

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido En forme




Tomates prunes


Carotte


Gousse d'ail


Persil plat frais


Citron vert


Boulgour


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Émincés de poulet aux épices kebab


Haricots plats coupés

+ Émincés de poulet aux épices kebab

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	438 /105
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	6,1	1
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	5
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.
- Coupez la tomate et la carotte en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez grossièrement le persil et coupez le citron vert en quartiers.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, les haricots plats et la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Lorsque le boulgour est prêt, ajoutez-y la tomate, 2/3 des épices du Moyen-Orient et la moitié du persil.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste des épices du Moyen-Orient, du sel et du poivre à votre goût.
- Servez le tout sur les assiettes et nappez de sauce au yaourt.
- Garnissez du persil restant et accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Burger, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille





Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Épices pour BBQ



Radicchio, roquette et laitue



Aïoli



Burger Meatier

Burger Meatier

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (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)	4038 /965	563 /135
Lipides total (g)	64	9
Dont saturés (g)	23,9	3,3
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	14,9	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre. Coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Versez un fond d'eau dans une casserole. Ajoutez-y les haricots verts et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
- Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. Laissez-les refroidir.

3



Préparer le jus d'oignon

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir, puis ajoutez les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

4



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les haricots verts et la salade, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes, puis déposez tous les éléments préparés à côté.
- Accompagnez du jus d'oignon et de l'aïoli.

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

Portobello au brie & sauce balsamique myrtilles

purée de pommes de terre à la pomme, poireau et noix de pécan

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Végétarien




Brie crémeux


Pomme de terre


Poireau


Noix de pécan concassées


Thym séché


Portobello


Pomme


Oignon rouge


Tartinade de fruits à la myrtille

Saucisse de porc, marjolaine et ail

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brie crémeux* (g)	50	100	160	200	260	300
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Noix de pécan concassées (g)	15	30	40	60	70	90
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Lait [végétal] (splash)	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)	3958 /946	525 /126
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25	3,3
Glucides (g)	107	14
Dont sucres (g)	51,6	6,8
Fibres (g)	13	2
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



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, détaillez le poireau en fines demi-rondelles.

2



Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le portobello (face creuse vers le bas) 3 à 4 minutes.
- Retournez le portobello et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes à couvert.

3



Couper le brie

- Coupez le brie en tranches.
- Recouvrez-en le portobello, puis laissez-le fondre. Ensuite, réservez le portobello hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour le portobello et déglacez avec le vinaigre balsamique.

4



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la tartinade de myrtilles, le thym et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Émiettez-y le reste de bouillon cube et mélangez bien.
- Laissez mijoter la sauce 1 à 2 minutes.

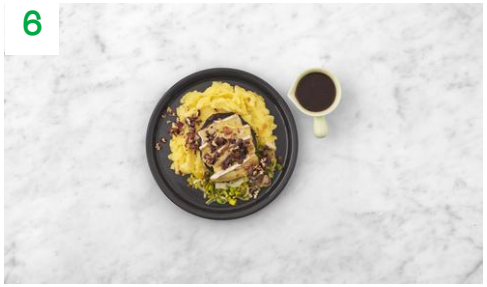
5



Préparer la purée

- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Ajoutez-y la pomme et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée avec le poireau et le portobello sur les assiettes.
- Arrosez le portobello de miel, puis garnissez des noix de pécan.
- Accompagnez de la sauce balsamique aux myrtilles.

Faites cuire/dorer uniformément la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pizza oignon-fromage & sauce BBQ

pâte à pizza & fromage à la grecque

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille Végétarien




Oignon rouge


Oignon


Gousse d'ail


Pâte à pizza


Passata


Gouda râpé


Fromage à la grecque


Sauce BBQ

Prosciutto crudo

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4121 /985	822 /196
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	22,9	4,6
Glucides (g)	120	24
Dont sucres (g)	15,1	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	6,8	1,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Émincez les oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la moitié des oignons 4 à 5 minutes.

Conseil : *Laissez la pâte à pizza au réfrigérateur jusqu'à l'étape 3. Elle restera ainsi bien fraîche et le résultat n'en sera que meilleur.*

2



Préparer la sauce

- Ajoutez la passata et laissez mijoter 1 minute à petit bouillon.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le fromage à la grecque, puis mélangez-le dans un bol avec le fromage râpé (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez seulement la moitié du fromage à la grecque. Vous pourrez garder le reste au réfrigérateur pour le lendemain.*

3



Préparer la pizza

- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-la de sauce tomate, puis garnissez-la du mélange de fromages et du reste d'oignon.
- Enfournez-la 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit doré.

4



Servir

- Découpez la pizza en parts.
- Arrosez-la de sauce BBQ.
- Servez les parts sur les assiettes ou sur une grande planche.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Orzo fumé au fromage à la grecque & basilic

pain à l'ail et légumes rôtis

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Basilic et origan frais
- Poivron rouge pointu
- Courgette
- Aubergine
- Orzo
- Oignon
- Gousse d'ail
- Passata
- Paprika fumé en poudre
- Fromage à la grecque
- Petit pain complet multigrains
- Hello Buon Appetito

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Ce petit pain multicéréales au blé complet est non seulement délicieux, mais aussi nutritif. Riche en fibres, il favorise un bon transit intestinal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Petit pain complet multigrains (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	484 /116
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8,4	1,5
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	20,7	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

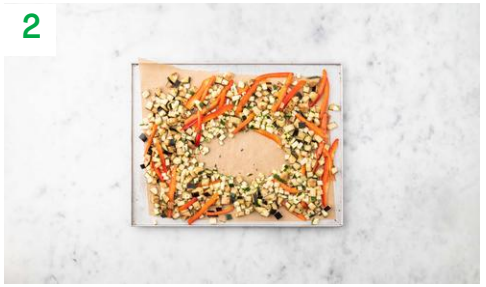
1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez grossièrement les feuilles d'origan. Coupez le poivron pointu en lanières.
- Taillez la courgette et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans un grand bol, mélangez les légumes et l'origan avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2



Rôtir les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez un peu d'espace sur un côté pour y ajouter le pain plus tard (voir conseil).
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.*

3



Cuire l'orzo

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire l'orzo *al dente*, soit 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

4



Préparer la sauce tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec la moitié de l'ail 3 minutes.
- Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique et la passata.
- Ajoutez-y le paprika fumé et le sucre, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Préparer la garniture

- Coupez le petit pain en deux et arrosez-le d'1 bon filet d'huile d'olive. Saupoudrez-le du Hello Buon Appetito et étalez-y le reste d'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez le petit pain 8 minutes avec les légumes sur la plaque de cuisson.
- Ciselez grossièrement le basilic. Émiettez le fromage à la grecque. Mélangez-les ensuite dans un petit bol et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Mélangez les légumes rôtis avec l'orzo.
- Servez la sauce tomate au paprika fumé sur les assiettes puis déposez-y l'orzo.
- Garnissez du fromage à la grecque et du basilic.
- Coupez le petit pain en lanières et disposez-les sur le côté de l'assiette.

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

Mijoté à la marocaine & émincés de steak

abricots secs et ras el hanout

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Émincés de steak marinés


Carotte


Oignon


Gousse d'ail


Ras el hanout


Boulgour


Concentré de tomate


Persil plat frais


Aubergine


Morceaux d'abricots secs


Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2485 /594	396 /95
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	2,5	0,4
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	28	4,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec les émincés de steak et 1 pincée de sel. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en demi-rondelles et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans une marmite à soupe, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y cuire les émincés de steak 2 minutes.
- Ajoutez l'aubergine, la carotte, l'oignon, l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes.

2



Préparer le mijoté

- Ajoutez le ras el hanout et le concentré de tomate, puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, le miel et les abricots secs. Mélangez bien, baissez le feu, puis couvrez.
- Laissez mijoter 25 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le boulgour

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis immergez-le dans un bon volume d'eau bien salée.
- Portez à ébullition et faites-le cuire 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.

4



Servir

- Égouttez le boulgour, puis ajoutez-y la moitié du persil.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses. Déposez-y le mijoté.
- Garnissez du persil restant.

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

Salade de filet de poulet au tzatziki & sumac

boulgour aux herbes fraîches et za'atar

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Filet de poulet aux épices méditerranéenes


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe frais

Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzaziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1½	3	3	6	6	9
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2406 /575	352 /84
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	6	0,9
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Ajoutez le boulgour au bouillon, puis laissez-le cuire 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez. Réservez jusqu'au service.

2



Cuire le poulet

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Portez le feu sur moyen-doux, puis ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson du poulet 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en tranches juste avant de servir.

3



Émincer les légumes

- Dans un petit bol, mélangez le tzatziki avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le concombre et la tomate en dés.
- Coupez les radis en quatre et hachez grossièrement les herbes fraîches.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez les légumes avec le sumac, le za'atar, la moitié des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Nappez de tzatziki et garnissez avec le reste des herbes fraîches.

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

Strudel version salée au poulet, dinde & légumes

salade de tomate et fromage à la grecque

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme



- Pâte feuilletée
- Haché de poulet et dinde
- Oignon
- Carotte
- Tomate
- Fresco spalmabile - fromage frais
- Fromage à la grecque
- Mâche
- Épices italiennes

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box : Plus maigre et plus riche en protéines, le haché de poulet et de dinde est une bonne alternative comparé à une viande hachée traditionnelle !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Haché de poulet et dinde

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2941 /703	572 /137
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	19,1	3,7
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	16,6	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Râpez la carotte.
- Émincez finement l'oignon.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci aide à garder des yeux en bonne santé.*

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon. Poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

Conseil : *Le haché n'a pas besoin d'être entièrement cuit à ce stade. Il finira de cuire au four.*

3



Préparer la farce

- Égouttez les ingrédients et remettez-les dans la poêle (voir conseil).
- Ajoutez-y les épices italiennes, le fromage frais, la moutarde et le miel.
- Mélangez bien.

Conseil : *Égouttez bien pour que la pâte ne devienne pas trop aqueuse plus tard.*

4



Enfourner le strudel

- Déroulez la pâte feuilletée et étalez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Disposez la farce au milieu de la pâte.
- Coupez des bandes le long des 2 côtés de la pâte feuilletée, puis pliez-les sur la farce (voir conseil).
- Enfournez 19 à 22 minutes.

Conseil : *Si vous le souhaitez, badigeonnez le dessus de la pâte de lait pour donner à la croûte un aspect brillant.*

5



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Ajoutez la salade et la tomate au saladier, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

Conseil : *Si vous le souhaitez, ajoutez du miel à votre convenance.*

6



Servir

- Servez le strudel et la salade sur les assiettes.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

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

Émincés de steak & salsa à la mangue

riz, slaw et épices africaines

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme





Émincés de steak marinés



Riz jasmin



Oignon



Chou rouge, blanc et carotte



Mangue



Mini-concombre



Mélange d'épices africaines

Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	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)	2912 /696	444 /106
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	24,1	3,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur (voir conseil).

Conseil : *Pour un résultat encore meilleur, faites-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez les émincés de leur emballage et épongez-les avec de l'essuie-tout.*

2



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Ensuite, coupez le feu et réservez le riz 5 minutes, toujours à couvert.

3



Préparer le slaw

- Dans un grand bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Émincez finement l'oignon. Coupez le concombre en dés.
- Épluchez la mangue, puis détaillez-en la chair en dés.

4



Préparer la salsa

- Dans un saladier, mélangez le concombre, la mangue et l'oignon avec le miel (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste de vinaigre de vin blanc ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi le faire cuire à l'étape suivante.*

5



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Faites y cuire/dorer uniformément les émincés de steak avec les épices africaines 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les émincés de steak, la salsa et la salade.

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

Soupe onctueuse à l'italienne au poulet

Parmigiano Reggiano, basilic et couscous perlé

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Émincés de poulet aux épices méditerranéennes


Couscous perlé


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Tomate


Basilic frais


Crème liquide


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Mélange d'herbes à l'ail

Émincés de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	240	480	720	960	1200	1440
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2264 /541	318 /76
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,9	1,5
Glucides (g)	45	6
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon.
- Ajoutez le couscous perlé et 90 ml de bouillon par personne dans une casserole. Faites cuire à ébullition 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez le basilic. Réservez les feuilles et émincez finement les tiges.

2



Préparer la soupe

- Couper la courgette et la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et cuire la courgette avec l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec du vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez la tomate, les tiges de basilic émincées et le reste du bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez cuire 5 à 6 minutes à petit bouillon.

3



Préparer la garniture

- Pendant ce temps, râpez le fromage et émincez grossièrement les feuilles de basilic.
- Lorsque la soupe est prête, coupez le feu.
- Ajoutez la crème, l'assaisonnement ail & fines herbes et les épices italiennes, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites cuire le poulet 7 minutes.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Versez-y la soupe, puis déposez-y le poulet.
- Garnissez du basilic et du fromage.

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

Spaghetti bolognaise végé & Grana Padano

tomates et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme



- Spaghetti
- Oignon
- Gousse d'ail
- Carotte
- Mini-tomates roma
- Hachis végé
- Passata
- Origan séché
- Hello umami
- Sauce Worcestershire
- Persil plat frais
- Copeaux de Grana Padano AOP

Ingrédient à la une dans votre box ! Le thon de votre box est issu d'une pêche durable. Fish Tales collabore avec de petites pêcheries qui travaillent en harmonie avec la nature tout en recevant une rémunération équitable.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2795 /668	466 /111
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	87	15
Dont sucres (g)	19,5	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte et coupez les tomates en deux.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, les tomates, le haché, la passata, le Hello umami, la sauce Worcestershire, la sauce soja et l'origan.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez le feu sur doux.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert (voir conseil).
- Ciselez grossièrement le persil.

Conseil : *Si vous le pouvez, laissez mijoter un peu plus longtemps la sauce pour affirmer les saveurs. Ajoutez un peu d'eau si elle semble trop épaisse.*

4



Servir

- Servez les spaghetti sur les assiettes et déposez-y la sauce.
- Garnissez du fromage et du persil.

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

Buddha Bowl de patate douce, thon & avocat

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme

IMPORTANT : jetez les moules qui ne se s'ouvrent pas à la cuisson. Attention aux bords tranchants et/ou aux coquilles cassées.



- Thon au naturel
- Oignon rouge
- Carotte
- Lentilles
- Avocat
- Pomme
- Ciboulette, aneth et persil frais
- Citron
- Yaourt entier bio
- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Patate douce

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Délicieuses, nos moules écossaises sont élevées sur la côte ouest et dans les eaux des îles Shetland.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Miettes de saumon fumé à chaud

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	450 /107
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	28,1	4
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire la patate douce

- Coupez la patate douce en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller le mélange de noix et les graines de courge jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la patate douce 15 à 18 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la salade de thon

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Émincez finement l'oignon (voir conseil).
- Égouttez le thon.
- Dans un bol, mélangez le thon avec un peu de mayonnaise à votre convenance. Ajoutez-y la moitié de l'oignon et de la pomme. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec la patate douce.*

3



Préparer la salade de lentilles

- Coupez le citron en 4. Ciselez les herbes fraîches. Égouttez les lentilles.
- Formez de fins rubans de carotte à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les lentilles, la carotte, la moitié des herbes fraîches et le reste d'oignon et de pomme. Mélangez bien.

4



Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Servez la patate douce dans des assiettes creuses. Déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Arrosez du yaourt. Garnissez des graines et noix grillées et du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Ajoutez l'ingrédient en extra au plat à votre goût.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine aux moules & chorizo

sauce tomate fumée, fenouil et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Moules précuites
- Dés de chorizo
- Passata
- Mini-tomates roma
- Gousse d'ail
- Oignon
- Linguine
- Persil plat et basilic frais
- Piment rouge
- Fenouil
- Citron
- Paprika fumé en poudre
- Mélange d'herbes à l'ail

+ Dés de chorizo

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Moules précuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Dés de chorizo* (g)	45	90	135	180	225	270
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3046 /728	508 /121
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6	1
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	20,6	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.
- Coupez le fenouil en quatre. Retirez-en le cœur dur, puis détaillez le fenouil en lanières.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire le chorizo

- Épepinez, puis émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif, puis cuire le chorizo 2 à 3 minutes. Réservez-le hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon et le fenouil 3 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et le piment rouge, puis faites cuire 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et la passata.
- Ajoutez le sucre, les tomates, le paprika fumé et l'assaisonnement ail & fines herbes. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, hachez finement les herbes fraîches et coupez le citron en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez les moules et le chorizo à la sauteuse, puis laissez mijoter doucement 5 minutes à couvert.
- Ajoutez les linguine, 1 filet de liquide de cuisson réservé et la moitié des herbes fraîches. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine sur les assiettes. Garnissez du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron.

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

Risotto fusion aux champignons au miso & pak-choï

fromage frais, graines de sésame et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Riz pour risotto


Oignon rouge


Gousse d'ail


Miso blanc


Fresco spalmabile - fromage frais


Pak-choï


Piment rouge


Mélange d'épices coréennes


Noix de cajou grillées


Champignons blonds


Graines de sésame


Oignon nouveau

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	15	30	40	60	70	90
Champignons blonds* (g)	125	250	400	400	650	650
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2966 /709	376 /90
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	13,5	1,7
Glucides (g)	88	11
Dont sucres (g)	11,2	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon en demi-rondelles. Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Coupez les champignons en lamelles. Taillez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la verte.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-le finement en séparant les tiges des feuilles.

2



Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la partie blanche de l'oignon nouveau 1 minute.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute.
- Versez 1/3 du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.

3



Apprêter le risotto

- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore *al dente* à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez éventuellement plus d'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.

4



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons avec l'oignon 3 minutes.
- Ajoutez le piment rouge et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Retirez la poêle du feu, incorporez-y le miso (attention au sel ! Dosez progressivement et goûtez entre-temps), puis transférez le tout dans un bol et réservez jusqu'au service.

5



Cuire le pak-choï

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les tiges de pak-choï 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite les feuilles et poursuivez la cuisson 1 minute.

6



Servir

- Retirez le risotto du feu. Mélangez-y le pak-choï poêlé, le fromage frais et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y les champignons au miso.
- Garnissez des graines de sésame, des noix de cajou et de la partie verte de l'oignon nouveau.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de tomate, gressins au fromage & crème de basilic

légumes dissimulés pour les enfants : carotte, céleri et oignon

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille Végétarien




Pâte feuilletée


Gouda râpé


Thym séché


Gousse d'ail


Crème de basilic


Crème fraîche épaisse


Feuille de laurier


Cubes de tomates au basilic


Concentré de tomate


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri


Hello Buon Appetito

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	366 /87
Lipides total (g)	46	5
Dont saturés (g)	22,4	2,5
Glucides (g)	75	8
Dont sucres (g)	31,4	3,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	17	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.
- Déroulez la pâte feuilletée.
- Coupez-la en deux. Saupoudrez le fromage et le thym sur une moitié. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez l'autre moitié dessus et appuyez délicatement. Coupez ensuite la pâte en longues bandes de 2 cm de large environ.

2



Préparer les gressins

- Prenez une bande. Tenez-la par les deux extrémités et tournez-en délicatement plusieurs fois une extrémité pour former une torsade.
- Disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répétez l'opération avec les bandes restantes.
- Enfournez 13 à 15 minutes.

3



Préparer la soupe

- Préparer le bouillon (voir conseil).
- Coupez grossièrement la tomate et l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'ail avec le concentré de tomate 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par une même quantité d'eau bouillante.*

4



Laisser mijoter

- Ajoutez la tomate fraîche à la marmite, ainsi que les tomates en paquet. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le miel, le bouillon, la feuille de laurier et le Hello Buon Appetito.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter doucement la soupe 15 à 20 minutes à feu doux.

5



Apprêter

- Retirez la marmite du feu, puis retirez-en la feuille de laurier.
- Mixez avec un mixeur plongeant en une soupe homogène.
- Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez l'éclaircir.
- Goûtez la soupe et assaisonnez-la de sel et poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols à soupe.
- Garnissez-la de crème de basilic et de crème fraîche.
- Accompagnez des gressins au fromage.

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

Saumon & sauce curry-coco parfumée

riz, ciboulette et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme



- Riz basmati
- Carotte
- Carotte violette
- Courgette
- Filet de saumon
- Lait de coco
- Sauce de poisson
- Épices de curry jaune
- Mélange d'herbes à l'ail
- Ciboulette fraîche

CHRONIQUES DE CUISINE

Selma, créatrice culinaire : « Alors que la semoule est très populaire, le boulgour l'est beaucoup moins. Pourtant, c'est un ingrédient que j'apprécie tout particulièrement. Il offre plus de saveur et (surtout) plus de texture que la semoule. »

+ Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	458 /110
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	17,4	2,5
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	11,3	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Coupez les carottes en bâtonnets et la courgette en demi-rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Ajoutez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive et parsemez du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez, puis enfournez 10 minutes.

2



Cuire le riz

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez.
- Faites de la place au centre de la plaque de cuisson parmi les légumes, puis ajoutez le poisson. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu.
- Salez et poivrez, puis laissez reposer à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Versez le lait de coco dans une petite casserole à feu moyen.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et les épices de curry jaune, puis mélangez bien.
- Éteignez le feu lorsque la sauce a suffisamment épaissi.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette ou utilisez des ciseaux à votre convenance.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce curry-coco et garnissez de ciboulette pour finir.

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

Steak & aubergine au romarin, mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Romarin frais


Aubergine


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Boulgour


Steak mariné


Persil plat frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (ml)	20	40	60	80	100	120
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3828 /915	573 /137
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	13,7	2
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,8	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.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

- Disposez l'aubergine sur un plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la des 3/4 de l'huile assaisonnée.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le poivron pointu en lanières.
- Transférez le poivron pointu et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les du reste d'huile au romarin. Enfournez.

3



Préparer le boulgour

- Retournez l'aubergine. Enfournez-la à nouveau et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire le reste du romarin 1 minute. Ajoutez ensuite le boulgour et mélangez bien pour qu'il soit bien recouvert de beurre.
- Ajoutez le bouillon, baissez le feu et faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes à couvert.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel.
- Réservez le steak hors de la poêle, puis salez-le et poivrez-le. Laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, ciselez le persil et transférez-en la moitié dans un petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les jus de cuisson du steak au boulgour, ainsi que les épices du Moyen-Orient, l'oignon et le poivron pointu.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y l'aubergine rôtie et le steak.
- Arrosez de la sauce et garnissez du reste de persil.

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

Saumon en croûte de sésame & nouilles

sauce d'huître et légumes sautés

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Nouilles complètes


Filet de saumon


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Épinards


Sauce d'huître


Sauce au chili sucrée et épicée


Graines de sésame


Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	2900 /693	640 /153
Lipides total (g)	39	9
Dont saturés (g)	5,4	1,2
Glucides (g)	54	12
Dont sucres (g)	11,7	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la sauce d'huître avec la sauce au chili sucrée, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

2



Cuire le poisson

- Dans une assiette, mélangez les graines de sésame avec un peu de sel et de poivre.
- Arrosez le poisson avec 1 filet d'huile de tournesol, puis recouvrez-le de graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson côté peau 2 à 3 minutes. Retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y sauter l'oignon et la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail et déchirez directement les épinards dans la poêle. Laissez-les réduire.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, ajoutez les nouilles et la sauce, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *La courgette de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

4



Servir

- Servez dans des assiettes creuses.

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

Confit de canard, sauce hoisin & wok de pak-choï

riz, sauce asiatique et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Cuisse de canard confite


Riz jasmin


Gousse d'ail


Pak-choï


Oignon nouveau


Carotte jaune


Sauce hoisin


Sauce asiatique douce


Graines de sésame

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cuisse de canard confite* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	65	125	190	250	315	375
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	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)	3155 /754	719 /172
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	11,4	2,6
Glucides (g)	85	19
Dont sucres (g)	13,7	3,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, détaillez la carotte en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau et séparez la partie blanche de la partie verte.

2



Cuire les légumes

- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles. Réservez-les séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 minutes.
- Ajoutez la partie blanche de l'oignon nouveau et les tiges du pak-choï, puis prolongez la cuisson 4 minutes.

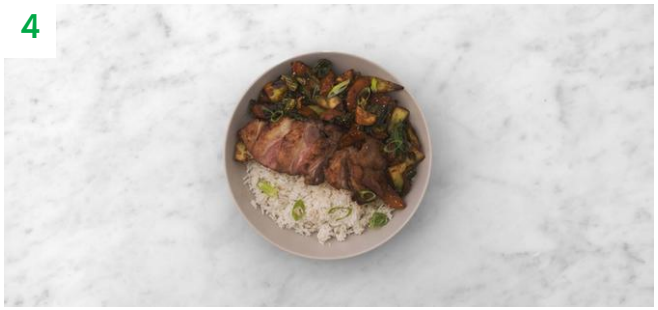
3



Cuire le canard

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le canard dans son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.
- Recouvrez le canard de la sauce hoisin, puis salez et poivrez.
- Réservez hors du feu, à couvert, jusqu'au moment de servir.

4



Servir

- Ajoutez les feuilles de pak-choï et l'ail aux légumes. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Incorporez la sauce asiatique, les graines de sésame et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Servez le riz dans des bols, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Enfin, garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Caril de Peixe : Curry de poisson du Mozambique

riz doré, citron vert & courgette

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Riz long grain


Oignon


Gingembre frais


Courgette


Tomate


Citron vert


Filet de lieu noir


Concentré de tomate


Mélange d'épices africaines


Curcuma en poudre


Lait de coco


Filet de lieu noir

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	427 /102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,1	2,3
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	14,3	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et coupez la tomate en dés. Râpez finement le gingembre.
- Détaillez la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur maximum.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon et la courgette 7 à 9 minutes.
- Ajoutez le gingembre, la tomate, le concentré de tomate, les épices africaines et le curcuma. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Incorporez-y le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.

3



Pocher le poisson

- Pendant ce temps, coupez le poisson en cubes de 3 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le poisson au curry et faites-le pocher 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-en une moitié et coupez l'autre en quartiers.
- Ajoutez autant de jus de citron vert au curry que vous le souhaitez.

4



Servir

- Incorporez le curcuma au riz ainsi que le zeste de citron vert, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes et garnissez-le de curry.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Crevettes, pesto rouge crémeux & Parmigiano Reggiano

couscous perlé, champignons et paprika fumé

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme




Couscous perlé


Crème liquide


Gousse d'ail


Crevettes


Parmigiano Reggiano AOP


Paprika fumé en poudre


Mélange à sauter avec champignons


Épices italiennes


Pesto rouge

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto rouge (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	90	180	270	360	450	540
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)	3376 /807	589 /141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,9	2,4
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	11,2	2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes, à couvert, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange de légumes 6 minutes avec l'ail, les épices italiennes et la moitié du paprika fumé.
- Retirez du feu puis ajoutez le couscous perlé aux légumes et mélangez bien.

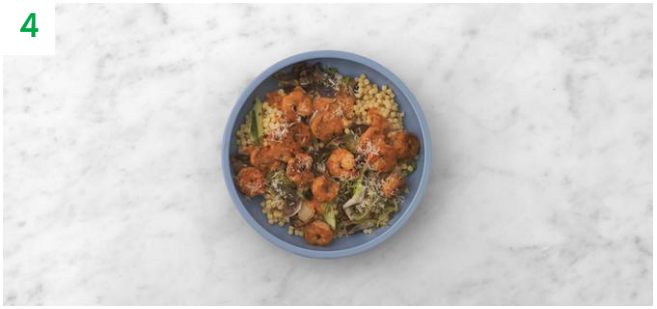
3



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec le reste de paprika fumé 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Ajoutez le pesto rosso et la crème, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 3 minutes, à couvert.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses et versez-y le pesto rouge crémeux resté dans la poêle.
- Enfin, râpez le fromage directement au-dessus de chaque assiette.

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

Wraps de poulet au curry et chutney de mangue

sauce yaourt & coriandre et salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Mini-tortilla


Filet de poulet


Curry en poudre


Oignon rouge


Poivron


Tomate


Gousse d'ail


Yaourt entier bio


Chutney de mangue


Coriandre fraîche

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (sachet(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
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	508 /121
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3,4	0,7
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	14,7	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,4	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 (voir Conseil).
- Coupez la moitié de l'oignon en rondelles et réservez le reste.
- Détaillez le poivron en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : *vous utiliserez le four plus tard pour réchauffer les tortillas. Si vous préférez, vous pouvez aussi le faire à la poêle. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Cuire le poulet

- Découpez le poulet en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec l'ail, l'oignon et le poivron 3 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le curry en poudre et poursuivez la cuisson 1 minute, puis baissez le feu. Réservez au chaud jusqu'au moment de servir.

3



Apprêter

- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Hachez finement la coriandre et le reste d'oignon.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le vinaigre de vin blanc, le reste d'oignon et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Mettez le yaourt dans un bol profond avec le miel et le reste de la coriandre.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse et ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.

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

Poulet citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Citron


Gousse d'ail


Zaatar


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Raisins secs


Courgette


Poivron rouge pointu


Haut de cuisse de poulet


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Couscous perlé


Oignon rouge


Gomasio


Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3406 /814	632 /151
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,4	2,1
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,6	4,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé avec les raisins secs 12 à 14 minutes, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

2



Rôtir les légumes

- Répartissez la courgette et le poivron pointu sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et parsemez-les d'épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez, puis enfournez-les 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés/dorés.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



Apprêter le couscous perlé

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié du jus de citron, du paprika fumé et de l'ail (voir Conseil).
- Incorporez le gomasio, 1 noix de beurre et le reste du paprika fumé au couscous perlé.
- Réservez au chaud et à couvert, jusqu'au moment de servir.

Conseil : *le reste de l'ail sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez utiliser la totalité ici à la place.*

4



Cuire le poulet

- Placez le poulet dans un bol et recouvrez-le de zaatar et de l'autre moitié du jus de citron.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon, 5 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poulet du mélange à base de miel et poursuivez la cuisson 1 minute, puis retirez-le du feu.

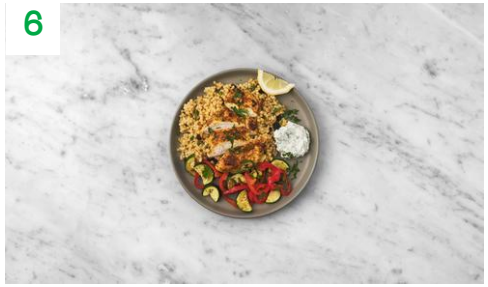
5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste d'ail et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé sur des assiettes, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Déposez une bonne cuillerée de sauce au yaourt et garnissez du reste de persil.
- Accompagnez des quartiers de citron.

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

Couscous perlé au fromage à la grecque & sauce au yaourt

poivron rôti, amandes et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !



- Poivron
- Gousse d'ail
- Persil frisé frais
- Fromage à la grecque
- Amandes grillées et salées
- Couscous perlé
- Graines de cumin moulues
- Yaourt entier bio
- Rondelles de carotte

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 /824	550 /131
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	18,5	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron, puis taillez-le en lanières.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Retournez-le à mi-cuisson.

2



Préparer les garnitures

- Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les amandes.
- Ciselez finement le persil et émiettez le fromage à la grecque.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et griller le couscous perlé 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y le bouillon. Portez le feu sur doux et faites cuire le couscous perlé 13 à 15 minutes.

3



Cuire la carotte

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-doux et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y la carotte et le cumin, portez le feu sur moyen-vif et faites cuire 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le yaourt avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez la carotte au couscous perlé, avec la moitié du fromage à la grecque, du poivron, du persil et des amandes. Mélangez bien.
- Servez le couscous perlé sur les assiettes et arrosez-le de sauce au yaourt.
- Garnissez du reste de poivron, fromage, persil et amandes.

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

Tortelloni, pesto crémeux & lardons

pleurotes et copeaux de Grana Padano

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention, ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !



- Tortelloni ricotta-épinards
- Citron
- Lardons
- Crème liquide
- Carotte
- Oignon
- Épinards
- Pleurotes
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Pesto

+ Lardons

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	40	80	120	160	200	240
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pleurotes* (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3929 /939	682 /163
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	18,5	3,2
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	16	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
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 salée à ébullition dans une casserole pour les tortelloni.
- Faites chauffer une grande poêle sans matière grasse à feu moyen-vif et revenir les lardons 4 minutes. Réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la carotte en dés.
- Coupez ou déchirez les champignons en petits morceaux.

2



Cuire les tortelloni

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte et les champignons 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les tortelloni 2 à 3 minutes.
- Prélevez 60 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.
- Remettez les lardons dans la poêle et déglacez avec l'eau de cuisson.

3



Apprêter

- Baissez le feu sous la poêle, puis ajoutez la crème et le pesto.
- Laissez mijoter 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement au-dessus de la poêle, puis laissez-les réduire.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez les tortelloni à la sauce et mélangez bien.
- Servez les tortelloni dans des bols et garnissez-les de copeaux de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron.

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

Tajine de poulet à l'aubergine & poivron pointu

pommes de terre persillées aux olives et citron

Durée de préparation: 50 - 60 min. En forme




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Poivron rouge pointu


Aubergine


Mélange d'épices africaines


Filet de poulet


Persil plat frais


Citron


Carotte


Olives vertes

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Olives vertes (g)	30	50	70	100	120	150
À ajouter vous-même						
Cassonade (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2582 /617	356 /85
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	21,4	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau bien salée à ébullition dans une casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le gingembre.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières. Taillez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Coupez la carotte en deux, puis en demi-rondelles.

2



Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce la pointe d'un couteau puisse y entrer facilement. Égouttez et réservez à couvert.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites-y cuire l'aubergine, la carotte, l'oignon, l'ail et le gingembre 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3

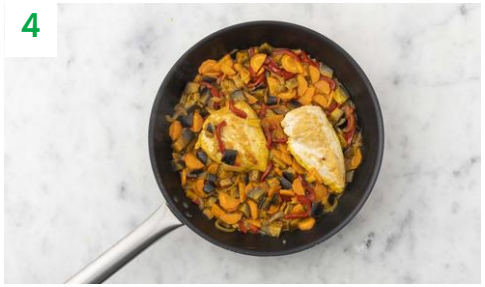


Cuire le poulet

- Faites de la place au centre de la sauteuse. Ajoutez-y le poulet et le poivron pointu (voir conseil).
- Salez et poivrez le poulet, puis faites-le cuire/dorer uniformément 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le brièvement hors de la sauteuse.
- Incorporez les épices africaines et le miel aux légumes, puis remettez le poulet dans la sauteuse.

Conseil : *Si vous n'avez plus de place dans la sauteuse, faites cuire le poulet séparément dans une poêle.*

4



Laisser mijoter

- Versez l'eau (voir le tableau des ingrédients) pour recouvrir les 2/3 des légumes.
- Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes à feu moyen.

5



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Coupez le citron en quartiers et les olives en deux.
- Lorsque le tajine est prêt, ajoutez les olives à la sauteuse. Pressez-y autant de citron que vous le souhaitez.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-vif, sans couvercle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Arrosez les pommes de terre d'huile vierge extra et parsemez-les de 2/3 du persil. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les pommes de terre dans des assiettes creuses. Déposez-y le tajine.
- Garnissez le plat du reste du persil et, s'il en reste, des quartiers de citron.

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

Ailes de poulet en sauce crémeuse à la cacahuète

pommes de terre rôties et poivron pointu

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pomme de terre


Ailes de poulet


Gousse d'ail


Oignon


Tomate


Poivron rouge pointu


Persil plat frais


Mélange d'épices africaines


Beurre de cacahuètes


Cacahuètes non salées

Ailes de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

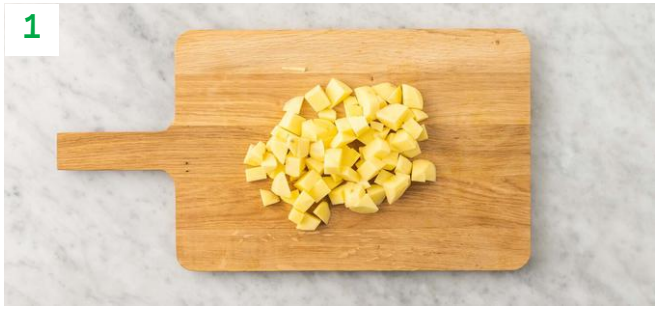
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4109 /982	444 /106
Lipides total (g)	54	6
Dont saturés (g)	15,5	1,7
Glucides (g)	58	6
Dont sucres (g)	16,1	1,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	66	7
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre en cubes de 2 cm, puis mettez-les dans un bol. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 35 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Couper les légumes

- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur. Disposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez du miel, puis enfournez 15 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Coupez la tomate en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez l'oignon et l'ail, puis poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.
- Ajoutez le bouillon, puis faites cuire 8 à 10 minutes à ébullition, à couvert.
- Ajoutez la tomate, le vinaigre de vin blanc et les épices africaines. Laissez mijoter 4 à 6 minutes.

4



Servir

- Ajoutez le beurre de cacahuètes, mélangez bien, puis laissez mijoter encore 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil et les cacahuètes.
- Servez les pommes de terre dans des assiettes creuses. Disposez le contenu de la sauteuse à côté.
- Garnissez des cacahuètes et du persil.

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

Bowl de steak à l'aubergine teriyaki

riz, carotte râpée en salade et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Riz long grain


Gousse d'ail


Aubergine


Carotte


Sauce teriyaki


Gomasio


Coriandre fraîche


Steak mariné

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

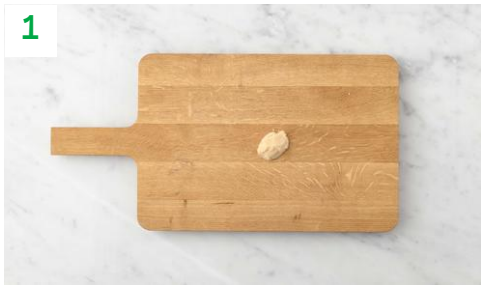
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 /719	451 /108
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	7,4	1,1
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	15,5	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu doux dans une casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz, puis versez le bouillon.

2



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole. Retirez la casserole du feu et laissez reposer le riz 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 - toujours dans la longueur.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et frire l'aubergine 3 à 4 minutes en la retournant régulièrement.

3



Cuire l'aubergine à l'étouffée

- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire l'aubergine 4 à 6 minutes.
- Retirez le couvercle, ajoutez la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer l'aubergine, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les jus de cuisson de la poêle à l'aubergine.

5

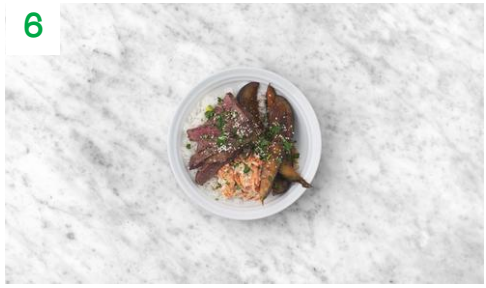


Préparer la salade

- Pendant ce temps, râpez la carotte et ciselez la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la carotte avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la coriandre.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le riz dans des grands bols et déposez-y l'aubergine, la salade de carotte et le steak.
- Garnissez du gomasio et du reste de coriandre.

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

Casarecce crémeuses au chorizo

guacamole et tomates

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido

Les fèves de soja de cette recette sont ultra-fraîches et leur durée de conservation est courte. Veillez à cuisiner cette recette dans les 2 jours suivant la réception de votre box. À vos fourchettes !



- Casarecce
- Dés de chorizo
- Oignon
- Mini-tomates roma
- Guacamole
- Fromage frais aux fines herbes
- Gouda râpé
- Poivron rouge pointu

+ Dip d'avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	45	90	135	180	225	270
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3548 /848	770 /184
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	16,7	3,6
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	14,2	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.

2



Cuire le chorizo et les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec le chorizo 2 à 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que le poivron pointu, à la grande sauteuse.
- Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le fromage frais aux fines herbes et la moitié du fromage râpé à la sauteuse.
- Laissez fondre, puis ajoutez les pâtes. Mélangez bien.
- Faites cuire 1 minute à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du reste de fromage râpé.
- Apprêtez avec le guacamole.

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

Émincés végés façon poulet laqués & salade de nouilles au gochujang

edamame, cacahuètes et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme




Nouilles complètes


Émincés vegan façon poulet


Carotte


Fèves de soja


Chou rouge râpé


Poivron


Citron vert


Sauce asiatique douce


Gochujang


Huile de sésame


Graines de sésame


Cacahuètes salées

Émincés végés façon poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	15	30	40	60	70	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2937 /702	546 /130
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	3,9	0,7
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	23,5	4,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Pendant ce temps, râpez la carotte.
- Coupez le poivron en fines lanières.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci aide à garder des yeux en bonne santé.*

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés 7 à 8 minutes.
- Salez et poivrez, puis coupez le feu et mélangez-y la sauce soja sucrée.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en 4.

3



Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) avec la sauce asiatique douce, l'huile de sésame et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron, le chou rouge et les nouilles, puis mélangez bien.

4



Servir

- Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses, puis arrosez de sauce soja sucrée restée dans la poêle s'il y en a.
- Parsemez de fèves de soja, de cacahuètes et de graines de sésame.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

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

Bowl de boulgour, œuf au plat & avocat

chips de tortilla à la betterave et salsa de maïs

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme



- Œuf
- Nachos à la betterave
- Boulgour
- Maïs conserve
- Radicchio et laitue iceberg
- Yaourt entier bio
- Coriandre fraîche
- Tomate
- Avocat
- Oignon rouge
- Citron vert
- Fromage à la grecque
- Gousse d'ail
- Mélange d'épices africaines

+ Bœuf haché assaisonné

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
Boulgour (g)	40	75	115	150	190	225
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
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
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3117 /745	555 /133
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	11,9	2,1
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	13,4	2,4
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis immergez-le dans de l'eau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition, puis faites cuire le boulgour 10 minutes.
- Une fois cuit, égouttez-le, puis mélangez-y les épices africaines. Réservez.

2



Préparer la salsa

- Émincez finement l'oignon. Coupez la tomate en dés. Égouttez le maïs.
- Ciselez grossièrement la coriandre. Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Dans un bol, mélangez l'oignon, la tomate, la coriandre et le maïs avec le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau, puis épluchez-le et coupez-en la chair en tranches.

3



Préparer la sauce au yaourt

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat à votre convenance.
- Râpez finement l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Les œufs de cette recette contiennent du phosphore. Ce minéral aide à préserver la solidité des os et des dents.*

4



Servir

- Servez le boulgour dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y la salsa de maïs, la salade, l'avocat et l'œuf au plat.
- Arrosez de sauce au yaourt et émiettez-y le fromage à grecque.
- Accompagnez des chips de tortilla et des quartiers de citron vert restants.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Wraps de crevettes au panko

tomate et slaw à la pomme

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Crevettes


Tomate


Chou rouge, blanc et carotte


Pomme


Mini-tortilla


Chapelure panko


Mayonnaise


Mélange d'épices péruviennes

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4092 /978	659 /158
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	94	15
Dont sucres (g)	20,1	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,1	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 (voir conseil).
- Mettez le panko dans un grand bol et la moitié de la mayonnaise dans un petit bol. Salez et poivrez les deux.
- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : *Vous l'utiliserez pour y réchauffer les tortillas. Mais vous pouvez tout aussi bien le faire au micro-ondes si vous le préférez. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Cuire les crevettes

- Recouvrez les crevettes des épices péruviennes, de la mayonnaise, puis du panko.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer les crevettes 3 à 4 minutes avec précaution.
- Réservez-les sur l'assiette.

3



Réchauffer les tortillas

- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Coupez la tomate en dés.

Conseil : *Si vous utilisez un four à micro-ondes, disposez les tortillas - sans papier aluminium - sur une assiette pouvant aller au micro-ondes. Réchauffez-les par intervalles de 30 secondes.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de la mayonnaise.
- Ajoutez-y la pomme, le mélange chou-carotte, puis remuez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.

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

Wraps de poulet, kiwi & avocat écrasé

slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme




Tortillas


Dés de poulet saté


Kiwi


Avocat


Chou rouge, blanc et carotte


Mâche


Coriandre fraîche


Citron vert


Mélange d'épices péruviennes

Avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3063 /732	629 /150
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	59	12
Dont sucres (g)	10,7	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Redécoupez, si nécessaire, le poulet en plus petits morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec les épices péruviennes 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

2



Préparer le slaw

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, le mélange de chou rouge, de chou blanc et de carotte et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Épluchez le kiwi, puis coupez-le en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium, puis réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

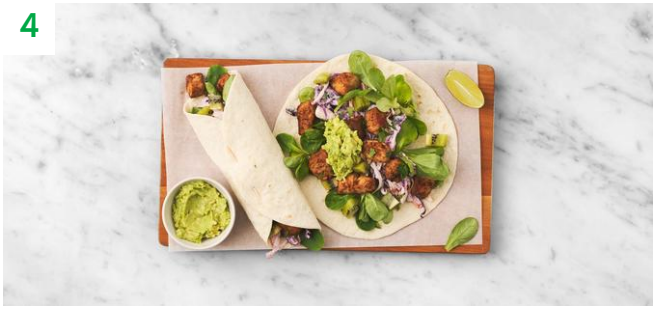
3



Écraser l'avocat

- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis mettez la chair dans un petit bol.
- Ajoutez le jus de citron vert et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis mélangez en écrasant la chair à l'aide d'une fourchette.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table pour que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Garnissez du reste de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Gnocchi en sauce crémeuse au bleu

courgette, poire et noix

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Gnocchi


Dés de fromage bleu


Noix concassées


Courgette


Poire


Oignon


Épinards


Crème liquide

+ Lardons

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	115	150	190	225
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 /853	540 /129
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	23,8	3,6
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	17,3	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Coupez les légumes

- Émincez l'oignon.
- Coupez la poire en tranches.
- Détaillez la courgette en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'oignon avec la courgette et la poire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix 1 à 2 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez les légumes avec le vinaigre balsamique blanc.
- Incorporez-y le fromage bleu, la crème, la moutarde ainsi que du miel à votre convenance. Laissez fondre le fromage.
- Assaisonnez la sauce de sel et de poivre à votre goût.

4



Servir

- Réduisez le feu, puis ajoutez les épinards petit à petit. Mélangez bien, puis laissez-les réduire.
- Servez la sauce aux légumes sur les assiettes, puis déposez-y les gnocchi.
- Garnissez des noix pour apprêter.

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

Wraps au saumon fumé

avocat, salsa de maïs et salade de chou rouge

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme




Mini-tortilla au blé complet


Miettes de saumon fumé à chaud


Chou rouge râpé


Maïs conserve


Avocat


Tomate


Mâche


Citron vert


Oignon nouveau


Miettes de saumon fumé à chaud

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	41¼	82½	125	166¼	207½	248¾
À ajouter vous-même						
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					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3151 /753	561 /134
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	15,8	2,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,1	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 (voir conseil).
- Dans un saladier, mélangez le sucre avec la mayonnaise et le chou rouge.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous utiliserez le four plus tard pour y réchauffer les tortillas. Vous pouvez aussi le faire dans une poêle ou au micro-ondes. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Réchauffer les tortillas

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez la chair en tranches.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium, puis enfournez-les 3 à 4 minutes.

3



Préparer la salsa

- Taillez l'oignon nouveau en fines rondelles. Réservez séparément la partie blanche de la verte.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.
- Égouttez le maïs. Coupez la tomate en dés. Transférez les deux dans un bol.
- Ajoutez-y la partie blanche de l'oignon nouveau et le jus de citron vert. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément à table et laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Parsemez de la partie verte de l'oignon nouveau.

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

Farfalle à l'aubergine crémeuse & filet de poulet

et pour les parents : persil et olives de Kalamata

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido



- Farfalle
- Olives de Kalamata
- Épices italiennes
- Crème liquide
- Gousse d'ail
- Concentré de tomate
- Aubergine
- Oignon
- Gouda râpé
- Persil plat frais
- Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « En mariant le tahini à la sauce pour wok au gingembre et à la sauce bulgogi, vous obtenez une délicieuse sauce crémeuse pour vos nouilles ! »

+ Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (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)	3724 /890	620 /148
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	13,6	2,3
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	23,6	3,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	50	8
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'aubergine en dés, puis assaisonnez-la de sel et de poivre.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles.
- Mettez la farine dans une assiette creuse. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis passez-le dans la farine. Salez et poivrez.

2



Cuire l'aubergine et le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'aubergine avec l'oignon 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant régulièrement.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3



Apprêter la sauce

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Déglacez l'aubergine avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez-y le concentré de tomate et l'ail. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la crème, le bouillon, le miel et les épices italiennes, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ciselez finement le persil.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Pour les enfants: coupez le poulet en lanières et servez-le sur les pâtes. Garnissez du fromage.
- Pour les parents: servez le morceau de poulet entier sur les pâtes. Garnissez du fromage, des olives et du persil.

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

Nouilles au porc bulgogi & légumes sautés

coriandre, tahini et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Viande de porc fermier hachée


Gousse d'ail


Mélange de légumes avec chou blanc


Tahini


Sauce pour wok au gingembre


Coriandre fraîche


Sauce bulgogi


Graines de sésame


Oignons frits


Nouilles complètes

Viande de porc fermier hachée

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4171 /997	820 /196
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	11,8	2,3
Glucides (g)	114	22
Dont sucres (g)	25,2	5
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes, *al dente*.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez les nouilles et remettez-les dans la casserole.

2



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire le haché avec l'ail 2 minutes.
- Ajoutez les légumes, puis faites sauter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez le tahini avec la sauce pour wok au gingembre, la sauce bulgogi, le vinaigre de vin blanc, le liquide de cuisson réservé, un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et la sauce soja sucrée.
- Ajoutez la sauce aux nouilles, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ciselez finement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Déposez-y les légumes garnis sautés.
- Garnissez de la coriandre, des graines de sésame et des oignons croustillants.

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

Émincés de steak & nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme




Émincés de steak marinés


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Mélange de légumes avec chou blanc


Nouilles complètes


Sauce asiatique douce


Gomasio


Sauce pour wok au gingembre


Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2339 /559	559 /134
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	5,9	1,4
Glucides (g)	65	16
Dont sucres (g)	18,7	4,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	2,7	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.
- Dans un bol, mélangez les émincés avec la sauce pour wok au gingembre et la sauce soja sucrée.
- Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 1 minute.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez les légumes au wok/sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la sauce asiatique douce, aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3



Cuire les émincés de steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les émincés de steak 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans la poêle s'il y en a.
- Garnissez du gomasio.

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

Recette culte : Risotto à la saucisse de porc marjolaine & ail

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille



- Oignon
- Saucisse de porc, marjolaine et ail
- Fenouil
- Riz pour risotto
- Mascarpone
- Gouda râpé
- Épices italiennes

+ Saucisse de porc, marjolaine et ail

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3615 /864	448 /107
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25,7	3,2
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	13,7	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quarts, retirez-en le cœur dur, puis taillez-le en lanières très fines.
- Réservez-en éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture plus tard.

2



Préparer le bouillon

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, 1 pincée de sel et 1/3 du fenouil. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.
- Préparez le bouillon dans une casserole en inox.

3



Cuire la saucisse

- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu vif et cuire l'oignon avec les épices italiennes, la chair à saucisse et le reste du fenouil 3 minutes à feu vif, en émiettant la viande.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.

4



Ajouter le bouillon

- Ajoutez le riz pour risotto à la viande et faites-le griller 2 minutes à feu doux en remuant.
- Ajoutez ensuite le bouillon progressivement, louche par louche.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : *Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, déglacez avec un filet de vin avant d'ajouter le bouillon.*

5



Préparer le risotto

- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux, mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Ajoutez de l'eau - ou du bouillon - et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

6



Servir

- Incorporez le mascarpone et la majeure partie du fromage râpé au risotto, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y la salade de fenouil.
- Garnissez du reste de fromage râpé et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

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

Recette culte : Chakchouka au fromage de chèvre frais

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Oignon
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Carotte
- Persil frisé frais
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Œuf
- Cubes de tomate
- Tomate
- Poivron
- Petit pain aux graines de pavot
- Fromage de chèvre

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
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)	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)	3297 /788	460 /110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	14,9	2,1
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	21,6	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	37	5
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 210°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Détaillez la carotte, la tomate et le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les autres ingrédients que vous venez de couper et les épices du Moyen-Orient, puis faites cuire 2 minutes.

2



Préparer la sauce

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les cubes de tomate et la moitié du persil à la sauteuse. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon, sans couvercle (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Laissez bien réduire la sauce et évaporer autant de liquide que possible. Les œufs pocheront plus facilement dans une sauce plus épaisse.*

3



Pocher les œufs

- Pour les œufs, formez des petits cratères dans la sauce.
- Cassez 1 œuf dans chacun, en veillant à ce qu'il soit pratiquement immergé dans la sauce. Salez et poivrez.
- Émiettez le fromage sur le tout, puis couvrez et laissez pocher 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : *Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez-en le temps de cuisson à votre convenance.*

4



Servir

- Retirez le couvercle de la sauteuse, augmentez le feu et poursuivez le pochage des œufs 2 à 4 minutes pour évacuer l'excédent de liquide.
- Pendant ce temps, enfournez le pain 6 à 8 minutes.
- Servez la chakchouka sur les assiettes. Garnissez-la du reste de persil.
- Accompagnez du petit pain.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : Poké bowl aux crevettes & mayo au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme




Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 12 à 13 minutes à feu doux et à couvert. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau s'il vous paraît trop sec.
- Hors du feu, ajoutez la moitié du vinaigre de vin blanc et du sucre.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

2



Préparer les garnitures

- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec l'huile de sésame. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés. Dans un autre bol, mélangez le concombre avec le reste de vinaigre de vin blanc et de sucre.
- Épluchez la mangue et coupez-la en dés.

3



Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 3 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu.

Conseil : *Si vous le souhaitez, ajoutez de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Servez le riz dans les grands bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du gomasio.
- Arrosez de la sauce soja et de la mayonnaise au ponzu.

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

Recette culte : Tagliatelle au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Tagliatelle fraîches


Guanciale

Poulet haché aux épices méditerranéennes

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	23,5	4
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les tagliatelle 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les tagliatelle et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Servez les tagliatelle en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

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

Recette culte : Dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Oignon
- Carotte
- Concentré de tomate
- Lait de coco
- Lentilles rouges fendues
- Épinards
- Pain naan aux herbes
- Citron vert
- Pois chiches
- Mélange d'épices africaines
- Coriandre fraîche
- Gingembre frais
- Curry en poudre
- Yaourt entier bio

+ Naan aux herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3251 /777	413 /99
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	17,1	2,2
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	20,2	2,6
Fibres (g)	28	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre.
- Coupez les carottes en dés de 1 cm (voir conseil).

Conseil : *Coupez-les bien en petits dés pour qu'elles cuisent plus vite.*

2



Préparer le dahl

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte et le gingembre 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre, le concentré de tomate et la moitié des épices africaines.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis ajoutez le lait de coco, le bouillon et portez à ébullition.

3



Ajouter les lentilles

- Ajoutez les lentilles, salez, poivrez et couvrez.
- Faites cuire le dahl 10 minutes à couvert, puis ajoutez les épinards.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ajoutez 1 filet d'eau si le dahl semble trop sec.

4



Rôtir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis épongez-les avec de l'essuie tout.
- Dans un bol, mélangez-les avec le reste des épices africaines.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.

5



Apprêter

- Enfournez le naan 3 à 4 minutes. Coupez-le en triangles.
- Ciselez finement la coriandre.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en 6 quartiers.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec un peu de zeste de citron vert à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Option airfyer : *Faites réchauffer le pain 2 à 4 minutes à 180°C. Pour un meilleur résultat, veillez à ce que le panier ne soit pas trop plein.*

6



Servir

- Lorsque le dahl est cuit, pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le dahl dans des grands bols et déposez-y les pois chiches croustillants.
- Arrosez de sauce au yaourt. Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des pointes de naan et des quartiers de citron vert restants.

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

Recette culte : Boulettes de poulet en sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Haricots verts



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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)	3243 /775	461 /110
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,8	3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4.
- Mettez-les dans un bol, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Émincer les champignons

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez les champignons en lamelles.

Le saviez-vous ? *Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.*

3



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la moitié de l'oignon et de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Incorporez la moutarde et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes.

4



Préparer les boulettes

- Pendant ce temps, coupez les boulettes en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes 6 à 8 minutes.

5



Préparer les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et revenir les haricots verts avec le reste d'ail et d'oignon 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Mélangez-y la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Ciselez finement la ciboulette (éventuellement aux ciseaux).
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez-y la sauce aux champignons.
- Garnissez de la ciboulette.

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

Pâtes express One-Pot à la bolognaise

mozzarella & basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.



- Haché de porc et bœuf aux épices italiennes
- Penne
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Mélange de carotte, oignon et céleri
- Concentré de tomate
- Passata
- Mozzarella râpée
- Lait demi-écrémé bio
- Basilic frais
- Hello Buon Appetito

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait demi-écrémé bio* (ml)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3418 /817	511 /122
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	16,8	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen vif et cuire le mélange de légumes 5 à 6 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Ajoutez le haché, l'ail et le piment à la casserole, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez les épices siciliennes, puis salez et poivrez.

3



Apprêter

- Ajoutez le lait, la passata, le bouillon et les pâtes à la casserole, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire, si le tout semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Servez les pâtes à la bolognaise dans des assiettes creuses.
- Garnissez du basilic et du fromage.

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

Traybake fusion au poulet, vinaigrette ail & fines herbes

wedges de pommes de terre, yaourt et haricots à la coco

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Pomme de terre


Épices de curry jaune


Graines de moutarde jaune


Haricots verts


Oignon rouge


Émincés de poulet aux épices kebab


Noix de coco râpée


Yaourt entier bio


Gousse d'ail


Coriandre et menthe fraîches


Piment rouge


Émincés de poulet aux épices kebab

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de coco râpée (g)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2632 /629	415 /99
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	10,7	1,7
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	14,7	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfournez 10 minutes pour une précuisson.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots et coupez-les en deux.

2



Assembler

- Dans un bol, mélangez les haricots verts avec le poulet, les épices de curry jaune, la noix de coco râpée, les graines de moutarde et 1 filet d'huile d'olive.
- Rassemblez les wedges de pommes de terre d'un côté de la plaque et mettez les haricots verts et le poulet de l'autre (ou utilisez une deuxième plaque si nécessaire).
- Enfournez 18 à 23 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3



Péparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Épépinez le piment rouge, puis émincez-le (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Transférez-les tous les quatre dans un bol, puis ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez-le d'une bonne cuillerée de yaourt et arrosez-le de vinaigrette à l'ail et aux fines herbes.

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

Pâtes à la nduja piquante & sauge croustillante

potiron et mascarpone

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Oignon


Gousse d'ail


Hello Buon Appetito


Dés de potimarron


Nduja


Farfalle


Mascarpone


Sauge fraîche


Concentré de tomate

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Nduja* (g)	20	40	60	80	100	120
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3389 /810	514 /123
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	18,6	2,8
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	15,9	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la nduja (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

2



Cuire les pâtes

- Augmentez le feu, puis ajoutez le potiron, l'ail, le concentré de tomate, le vinaigre balsamique et le Hello Buon Appetito. Mélangez bien et faites cuire le tout 3 à 5 minutes.
- Mettez les pâtes dans la sauteuse et versez le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 15 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et laissez mijoter 5 minutes de plus, ou jusqu'à complète évaporation du liquide.

3



Cuire la sauge

- Préparez une assiette avec une feuille d'essuie-tout.
- Effeuillez la sauge.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive avec 1 noix de beurre dans une petite poêle à feu moyen-vif. Faites frire les feuilles de sauge jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis déposez-les sur l'assiette. Salez à votre goût.
- Versez dans les pâtes le beurre aromatisé à la sauge restant dans la poêle.

4



Servir

- Ajoutez le mascarpone aux pâtes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et apprêtez avec les feuilles de sauge croustillantes.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin de pommes de terre au saumon fumé

poireau, courgette, fromage et aneth

Durée de préparation: 55 - 65 min. Famille




Pomme de terre


Courgette


Poireau


Aneth frais


Gouda râpé


Miettes de saumon fumé à chaud


Crème liquide

Miettes de saumon fumé à chaud

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (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)	3410 /815	450 /108
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	28,8	3,8
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	10,5	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	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

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis coupez-les en dés de 2 cm. Faites-les cuire 10 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en dés et le poireau en fines rondelles.

2



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau et la courgette 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement l'aneth.

3



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen. Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant sans cesse.
- Baissez le feu et incorporez-y la crème liquide en remuant au fouet.
- Répétez l'opération avec le bouillon. Augmentez le feu et laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise.
- Ajoutez ensuite 2/3 de l'aneth. Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Graissez un plat à four avec 1 petit filet d'huile d'olive. Transférez-y le poireau et la courgette. Déposez-y le poisson. Recouvrez des pommes de terre.
- Saupoudrez du fromage. Versez la sauce sur le tout, puis enfournez le gratin 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Servez le gratin sur les assiettes. Garnissez-le du reste d'aneth.

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

Comme chez Mamie : Quiche lorraine

gouda, lardons & salade de tomate et roquette

Durée de préparation: 50 - 60 min. Famille



- Lardons
- Œuf
- Pâte feuilletée
- Crème liquide
- Gouda râpé
- Noix de muscade
- Oignon
- Roquette et mâche
- Tomate

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Le paneer est un fromage d'origine indienne. Il a une saveur douce et conserve parfaitement sa forme à la cuisson, donnant ainsi une belle consistance à tous vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

+ Lardons

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix de muscade (pointe(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	4159 /994	743 /178
Lipides total (g)	70	12
Dont saturés (g)	33,7	6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	14,7	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,9	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.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les lardons 4 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon dans la même poêle 5 à 10 minutes à feu moyen-vif.
- Dans un grand bol, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez et râpez 1 pincée de noix de muscade à votre convenance.

2



Préparer la pâte

- Déroulez la pâte feuilletée avec son papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, ou dans un plat à four (voir Conseil).
- Coupez éventuellement ce qui dépasse, puis piquez le fond de la pâte à plusieurs reprises avec une fourchette.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports caloriques, n'utilisez qu'un tiers de la pâte et gardez le reste pour une prochaine fois.*

3



Cuire la quiche

- Versez le mélange à base d'œufs sur la pâte, puis garnissez des lardons et de l'oignon.
- Parsemez de fromage.
- Enfournez la quiche 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite et que le dessus commence à gratiner.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez la tomate en quartiers.
- Juste avant le service, ajoutez la salade et la tomate au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Découpez la quiche et servez-la sur les assiettes accompagnée de la salade.

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

Bao buns fusion au panir & tikka masala

yaourt, oignon mariné et coriandre

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Végétarien





Pain bao



Panir



Pâte Tikka Masala



Oignon rouge



Mini-concombre



Tomate



Coriandre fraîche



Yaourt entier bio

Émincés de poulet aux épices kebab

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Panir* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte Tikka Masala (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	3874 /926	659 /157
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	17,6	3
Glucides (g)	91	16
Dont sucres (g)	24,1	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Hachez la moitié de l'oignon et coupez le reste en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, les rondelles d'oignon et 1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.
- Coupez la tomate en dés et le panir en cubes de 2 cm maximum.

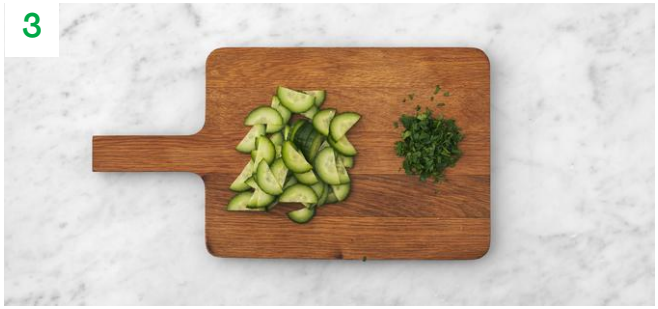
2



Cuire le panir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le panir avec le reste d'oignon 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et uniformément doré.
- Ajoutez la pâte tikka masala, la moitié de la tomate et 1 filet d'eau. Mélangez bien pour en recouvrir les dés de panir et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Retirez du feu, puis incorporez-y la moitié du yaourt.

3



Préparer la salade

- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes pour les réchauffer.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et ciselez finement la coriandre.
- Réservez un peu du concombre pour l'utiliser plus tard au moment du service et mettez le reste dans un bol.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le reste de la tomate et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Garnissez les pains bao de panir, d'oignon mariné, du concombre réservé et du reste de coriandre.
- Arrosez du reste de sauce au yaourt.
- S'il reste de l'oignon mariné, ajoutez-le à la salade, mélangez bien et servez-la en accompagnement des bao buns.

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

Harira au poulet à la marocaine

orzo, lentilles & coriandre

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Filet de poulet


Coriandre fraîche


Gousse d'ail


Cubes de tomate


Concentré de tomate


Ras el hanout


Lentilles rouges fendues


Orzo


Oignon


Carotte

Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues (g)	40	80	120	160	200	240
Orzo (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2954 /706	360 /86
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	3,7	0,5
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	23,5	2,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	50	6
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif. Faites-y revenir le poulet 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré.
- Salez et poivrez, puis réservez-le hors de la marmite (il finira de cuire plus tard).
- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles, hachez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même marmite et faites-y revenir l'ail, l'oignon, la carotte, le concentré de tomate et le ras el hanout 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les cubes de tomate et de l'eau pour que les légumes soient juste recouverts, puis portez à ébullition.
- Faites cuire 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.

3



Mixer les légumes

- Ajoutez le bouillon et presque toute la coriandre. Réservez-en juste quelques feuilles pour le dressage.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Incorporez les lentilles, le poulet et le sucre. Laissez mijoter à feu doux 20 à 25 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Égouttez-le et réservez-le.

4



Servir

- Retirez le poulet de la soupe. Effilochez-le à l'aide de deux fourchettes, puis remettez-le dans la marmite.
- Ajoutez l'orzo. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et parsemez-la des feuilles de coriandre réservées.

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

Focus sport : Spaghetti XL en sauce tomate relevée

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Spaghetti


Gousse d'ail


Oignon


Dés de potimarron


Tomate


Concentré de tomate


Crème liquide


Fromage à griller


Mélange d'épices péruviennes


Thym et persil frisé frais


Épices pour BBQ

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	130	260	390	520	650	780
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Thym et persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4167 /996	738 /176
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	27,9	4,9
Glucides (g)	115	20
Dont sucres (g)	21,9	3,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	48	8
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le potimarron, l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis ajoutez 1 pincée de sel.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

2



Cuire les spaghetti

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez 100 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Entre-temps, hachez grossièrement le persil. Coupez la tomate en dés.
- Effeuillez le thym. Ciselez finement les feuilles.
- Coupez le fromage en cubes de 2 cm maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.

3



Cuire le fromage

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le fromage 6 à 8 minutes.
- Baissez le feu, puis ajoutez le thym et un peu de miel à votre convenance.
- Mélangez bien, puis gardez au chaud jusqu'au service.
- Déglacez le potimarron avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le concentré de tomate et la tomate. Poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Incorporez la crème, les deux mélanges d'épices et le liquide de cuisson réservé. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre, puis laissez mijoter 3 minutes.
- Ajoutez les spaghetti à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les spaghetti dans des assiettes creuses. Déposez-y le fromage.
- Garnissez du persil.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tourte au haché de poulet aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Mélange de carotte, oignon et céleri



Pâte feuilletée



Tomate

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2803 /670	509 /122
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	19,6	3,6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti complets aux crevettes à la harissa

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme





Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomate



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



Spaghetti complets



Passata



Harissa



Crevettes



Hello Provence



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	73	16
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les spaghetti aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fusilli complets à la sauce crémeuse aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Fusilli complètes


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais


Émincés de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2632 /629	566 /135
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	10,2	2,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.

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

Taquitos au poulet & fromage

tortillas au blé complet, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme




Mini-tortilla au blé complet


Oignon rouge


Tomates prunes


Yaourt entier bio


Coriandre fraîche


Poivron


Passata


Paprika fumé en poudre


Mozzarella râpée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mélange d'herbes à l'ail


Bœuf haché assaisonné

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	525 /125
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	9,1	1,7
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	16,9	3,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le poivron avec 2/3 de l'oignon 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le haché et l'assaisonnement ail & fines herbes. Poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande.

2



Préparer la sauce

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

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

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

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Schnitzel végé sur riz brun

crudités à l'aigre-douce, sauce à l'asiatique et gomasio

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido





Carotte



Chou pointu émincé



Riz brun cuisson rapide



Oignon nouveau



Gomasio



Sauce asiatique douce



Escalope vegan panée aux flocons de maïs



Gousse d'ail



Purée de gingembre

Schnitzel végé aux flocons de maïs

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3996 /955	555 /133
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	6,1	0,8
Glucides (g)	110	15
Dont sucres (g)	25,5	3,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche de la verte.

2



Cuire le riz

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la purée de gingembre et le blanc de l'oignon nouveau et 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Râpez la carotte. Coupez le chou en petits morceaux si vous le souhaitez.
- Dans un bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez la carotte râpée et le chou, puis mélangez bien et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce asiatique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz à l'ail et au gingembre sur les assiettes. Déposez-y l'escalope panée et arrosez de sauce.
- Garnissez du gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau. Accompagnez des crudités à l'aigre-douce.

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

Bowl de boulgour aux émincés végés façon poulet & sauce au yaourt

persil, citron vert et haricots plats

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido En forme




Tomates prunes


Carotte


Gousse d'ail


Persil plat frais


Citron vert


Boulgour


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Émincés vegan façon poulet


Haricots plats coupés

Émincés de poulet aux épices kebab

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	460 /110
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	4,8	0,8
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	12	2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la tomate et la carotte en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez grossièrement le persil et coupez le citron vert en quartiers.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, les haricots plats et la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Cuire les émincés végés

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Lorsque le boulgour est prêt, ajoutez-y la tomate, 2/3 des épices du Moyen-Orient et la moitié du persil.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste des épices du Moyen-Orient, du sel et du poivre à votre goût.
- Servez le tout sur les assiettes et nappez de sauce au yaourt.
- Garnissez du persil restant et accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Steak de cerf, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille



- Pomme de terre
- Haricots verts
- Oignon rouge
- Épices pour BBQ
- Radicchio, roquette et laitue
- Aïoli
- Steak de cerf

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Ce petit pain multicéréales au blé complet est non seulement délicieux, mais aussi nutritif. Riche en fibres, il favorise un bon transit intestinal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Burger Meatier

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (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)	3891 /930	528 /126
Lipides total (g)	59	8
Dont saturés (g)	18,9	2,6
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	14,2	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

- Préchauffez le four à 200°C. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre. Coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Versez un fond d'eau dans une casserole. Ajoutez-y les haricots verts et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
- Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. Laissez-les refroidir.

3



Préparer le jus d'oignon

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir, puis ajoutez les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

4



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les haricots verts et la salade, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes, puis déposez tous les éléments préparés à côté.
- Accompagnez du jus d'oignon et de l'aïoli.

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

Orzo complet au fromage à la grecque et basilic

pain à l'ail et légumes rôtis

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Basilic et origan frais


Poivron rouge pointu


Courgette


Aubergine


Orzo au blé complet


Oignon


Gousse d'ail


Passata


Paprika fumé en poudre


Fromage à la grecque


Petit pain complet multigrains


Hello Buon Appetito


Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo au blé complet (g)	40	75	115½	150	190½	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Petit pain complet multigrains (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2694 /644	482 /115
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8,5	1,5
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	21,2	3,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

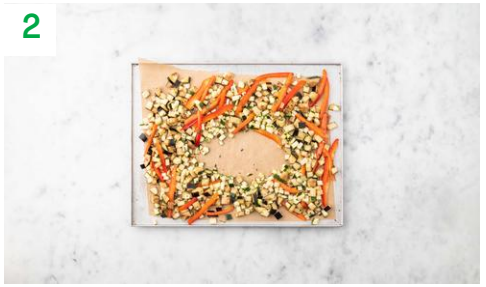
1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez grossièrement les feuilles d'origan. Coupez le poivron pointu en lanières.
- Taillez la courgette et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans un grand bol, mélangez les légumes et l'origan avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2

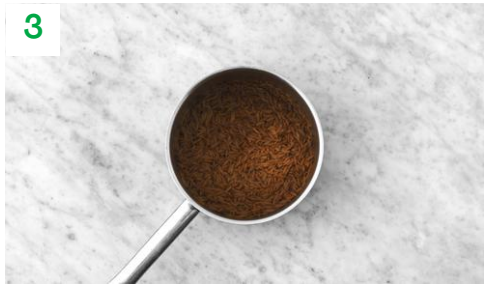


Rôtir les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez un peu d'espace sur un côté pour y ajouter le pain plus tard (voir conseil).
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.*

3



Cuire l'orzo

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire l'orzo *al dente*, soit 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

4



Préparer la sauce tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec la moitié de l'ail 3 minutes.
- Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique et la passata.
- Ajoutez-y le paprika fumé et le sucre, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Préparer la garniture

- Coupez le petit pain en deux et arrosez-le d'1 bon filet d'huile d'olive. Saupoudrez-le du Hello Buon Appetito et étalez-y le reste d'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez le petit pain 8 minutes avec les légumes sur la plaque de cuisson.
- Ciselez grossièrement le basilic. Émiettez le fromage à la grecque. Mélangez-les ensuite dans un petit bol et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Mélangez les légumes rôtis avec l'orzo.
- Servez la sauce tomate au paprika fumé sur les assiettes puis déposez-y l'orzo.
- Garnissez du fromage à la grecque et du basilic.
- Coupez le petit pain en lanières et disposez-les sur le côté de l'assiette.

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

Mijoté à la marocaine & émincés de poulet

abricots secs et ras el hanout

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Émincés de poulet aux épices kebab


Carotte


Oignon


Gousse d'ail


Ras el hanout


Boulgour


Concentré de tomate


Persil plat frais


Aubergine


Morceaux d'abricots secs


Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	2536 /606	412 /98
Lipides total (g)	14	2
Dont saturés (g)	3,7	0,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	28	4,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en demi-rondelles et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans une marmite à soupe, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y cuire les émincés de poulet 2 minutes.
- Ajoutez l'aubergine, la carotte, l'oignon, l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes.

2



Préparer le mijoté

- Ajoutez le ras el hanout et le concentré de tomate, puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, le miel et les abricots secs. Mélangez bien, baissez le feu, puis couvrez.
- Laissez mijoter 25 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le boulgour

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis immergez-le dans un bon volume d'eau bien salée.
- Portez à ébullition et faites-le cuire 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.

4



Servir

- Égouttez le boulgour, puis ajoutez-y la moitié du persil.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses. Déposez-y le mijoté.
- Garnissez du persil restant.

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

Confit de canard confit, tzatziki & salade au sumac

boulgour aux herbes fraîches et za'atar

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Cuisse de canard confite


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe frais


Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzaziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1½	3	3	6	6	9
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 /740	454 /108
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	11,2	1,6
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Ajoutez le boulgour au bouillon, puis laissez-le cuire 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez. Réservez jusqu'au service.

2



Cuire le canard

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec le canard dans son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.
- Réservez le canard hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Émincer les légumes

- Dans un petit bol, mélangez le tzatziki avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le concombre et la tomate en dés.
- Coupez les radis en quatre et hachez grossièrement les herbes fraîches.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez les légumes avec le sumac, les épices za'atar, la moitié des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Nappez de tzatziki et garnissez avec le reste des herbes fraîches.

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

Bowl de crevettes & salsa à la mangue

riz, slaw et épices africaines

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Crevettes


Riz jasmin


Oignon


Chou rouge, blanc et carotte


Mangue


Mini-concombre


Mélange d'épices africaines

Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	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)	2665 /637	419 /100
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	3,3	0,5
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	24,1	3,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Ensuite, coupez le feu et réservez le riz 5 minutes, toujours à couvert.

2



Préparer le slaw

- Dans un grand bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Émincez finement l'oignon. Coupez le concombre en dés.
- Épluchez la mangue, puis détaillez-en la chair en dés.

3



Préparer la salsa

- Dans un saladier, mélangez le concombre, la mangue et l'oignon avec le miel (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste de vinaigre de vin blanc ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi le faire cuire à l'étape suivante.*

4



Servir

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les crevettes avec les épices africaines 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Servez le riz dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les crevettes, la salsa et le slaw.

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

Spaghetti bolognaise végé & Grana Padano

spaghetti complets, tomates et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Spaghetti complets


Oignon


Gousse d'ail


Carotte


Mini-tomates roma


Hachis végé


Passata


Origan séché


Hello umami


Sauce Worcestershire


Persil plat frais


Copeaux de Grana Padano AOP

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2707 /647	452 /108
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	5,3	0,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	19,5	3,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte et coupez les tomates en deux.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, les tomates, le haché, la passata, le Hello umami, la sauce Worcestershire, la sauce soja et l'origan.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez le feu sur doux.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert (voir conseil).
- Ciselez grossièrement le persil.

Conseil : *Si vous le pouvez, laissez mijoter un peu plus longtemps la sauce pour affirmer les saveurs. Ajoutez un peu d'eau si elle semble trop épaisse.*

4



Servir

- Servez les spaghetti sur les assiettes et déposez-y la sauce.
- Garnissez du fromage et du persil.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saumon bio | sauce curry-coco parfumée

riz, ciboulette et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz basmati


Carotte


Carotte violette


Courgette


Saumon bio avec peau


Lait de coco


Sauce de poisson


Épices de curry jaune


Mélange d'herbes à l'ail


Ciboulette fraîche

Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 /811	466 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	17,4	2,4
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	11,3	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Coupez les carottes en bâtonnets et la courgette en demi-rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Ajoutez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive et parsemez du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez, puis enfournez 10 minutes.

2



Cuire le riz

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez.
- Faites de la place au centre de la plaque de cuisson parmi les légumes, puis ajoutez le poisson. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu.
- Salez et poivrez, puis laissez reposer à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Versez le lait de coco dans une petite casserole à feu moyen.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et les épices de curry jaune, puis mélangez bien.
- Éteignez le feu lorsque la sauce a suffisamment épaissi.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette ou utilisez des ciseaux à votre convenance.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce curry-coco et garnissez de ciboulette pour finir.

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

Steak bio | aubergine au romarin, mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Romarin frais


Aubergine


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Boulgour


Steak bio


Persil plat frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (ml)	20	40	60	80	100	120
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3778 /903	561 /134
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	13,3	2
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,7	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.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

- Disposez l'aubergine sur un plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la des 3/4 de l'huile assaisonnée.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le poivron pointu en lanières.
- Transférez le poivron pointu et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les du reste d'huile au romarin. Enfournez.

3



Préparer le boulgour

- Retournez l'aubergine. Enfournez-la à nouveau et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire le reste du romarin 1 minute. Ajoutez ensuite le boulgour et mélangez bien pour qu'il soit bien recouvert de beurre.
- Ajoutez le bouillon, baissez le feu et faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes à couvert.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel.
- Réservez le steak hors de la poêle, puis salez-le et poivrez-le. Laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, ciselez le persil et transférez-en la moitié dans un petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les jus de cuisson du steak au boulgour, ainsi que les épices du Moyen-Orient, l'oignon et le poivron pointu.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y l'aubergine rôtie et le steak.
- Arrosez de la sauce et garnissez du reste de persil.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle à feu vif. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saumon bio | en croûte de sésame & nouilles

sauce d'huître et légumes sautés

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Nouilles complètes


Saumon bio avec peau


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Épinards


Sauce d'huître


Sauce au chili sucrée et épicée


Graines de sésame


Filet de saumon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	3054 /730	646 /154
Lipides total (g)	41	9
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	54	12
Dont sucres (g)	11,7	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la sauce d'huître avec la sauce au chili sucrée, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

2



Cuire le poisson

- Dans une assiette, mélangez les graines de sésame avec un peu de sel et de poivre.
- Arrosez le poisson avec 1 filet d'huile de tournesol, puis recouvrez-le de graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson côté peau 2 à 3 minutes. Retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y sauter l'oignon et la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail et déchirez directement les épinards dans la poêle. Laissez-les réduire.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, ajoutez les nouilles et la sauce, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *La courgette de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

4



Servir

- Servez dans des assiettes creuses.

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

Poulet citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Citron


Gousse d'ail


Zaatar


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Raisins secs


Courgette


Poivron rouge pointu


Filet de poulet


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Couscous perlé


Oignon rouge


Gomasio


Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	597 /143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	22,6	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé avec les raisins secs 12 à 14 minutes, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

2



Rôtir les légumes

- Répartissez la courgette et le poivron pointu sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et parsemez-les d'épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez, puis enfournez-les 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés/dorés.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



Apprêter le couscous perlé

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié du jus de citron, du paprika fumé et de l'ail (voir Conseil).
- Incorporez le gomasio, 1 noix de beurre et le reste du paprika fumé au couscous perlé.
- Réservez au chaud et à couvert, jusqu'au moment de servir.

Conseil : *le reste de l'ail sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez utiliser la totalité ici à la place.*

4



Cuire le poulet

- Placez le poulet dans un bol et recouvrez-le de zaatar et de l'autre moitié du jus de citron.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poulet du mélange à base de miel et poursuivez la cuisson 1 minute, puis retirez-le du feu.

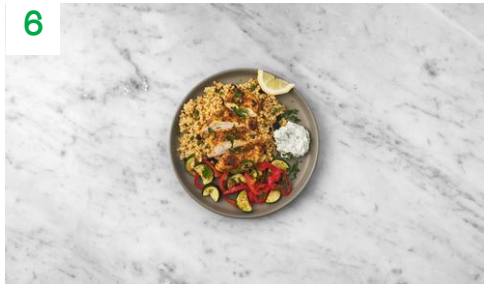
5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste d'ail et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé sur des assiettes, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Déposez une bonne cuillerée de sauce au yaourt et garnissez du reste de persil.
- Accompagnez des quartiers de citron.

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

Steak bio | à l'aubergine teriyaki

riz, carotte râpée en salade et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Riz long grain


Gousse d'ail


Aubergine


Carotte


Sauce teriyaki


Gomasio


Coriandre fraîche


Steak bio

Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2958 /707	440 /105
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	15,5	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu doux dans une casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz, puis versez le bouillon.

2



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole. Retirez la casserole du feu et laissez reposer le riz 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 - toujours dans la longueur.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et frire l'aubergine 3 à 4 minutes en la retournant régulièrement.

3



Cuire l'aubergine à l'étouffée

- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire l'aubergine 4 à 6 minutes.
- Retirez le couvercle, ajoutez la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer l'aubergine, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les jus de cuisson de la poêle à l'aubergine.

5

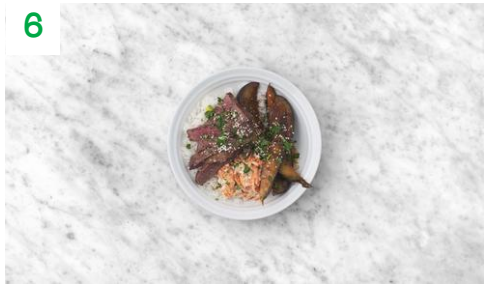


Préparer la salade

- Pendant ce temps, râpez la carotte et ciselez la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la carotte avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la coriandre.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le riz dans des grands bols et déposez-y l'aubergine, la salade de carotte et le steak.
- Garnissez du gomasio et du reste de coriandre.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle à feu vif. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fusilli complets au chorizo crémeux

guacamole et tomates

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Dés de chorizo


Oignon


Mini-tomates roma


Guacamole


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poivron rouge pointu

Dip d'avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	45	90	135	180	225	270
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3464 /828	751 /180
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	16,7	3,6
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	14,6	3,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.

2



Cuire le chorizo et les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec le chorizo 2 à 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que le poivron pointu, à la grande sauteuse.
- Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le fromage frais aux fines herbes et la moitié du fromage râpé à la sauteuse.
- Laissez fondre, puis ajoutez les pâtes. Mélangez bien.
- Faites cuire 1 minute à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du reste de fromage râpé.
- Apprêtez avec le guacamole.

Servez avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Wraps de crevettes au panko

tomate et slaw à la pomme

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Crevettes


Tomate


Chou rouge, blanc et carotte


Pomme


Mini-tortilla au blé complet


Chapelure panko


Mayonnaise


Mélange d'épices péruviennes

Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g)	35	75	100	150	175	225
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3992 /954	643 /154
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	21,2	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	6
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 (voir conseil).
- Mettez le panko dans un grand bol et la moitié de la mayonnaise dans un petit bol. Salez et poivrez les deux.
- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : *Vous l'utiliserez pour y réchauffer les tortillas. Mais vous pouvez tout aussi bien le faire au micro-ondes si vous le préférez. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Cuire les crevettes

- Recouvrez les crevettes des épices péruviennes, de la mayonnaise, puis du panko.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer les crevettes 3 à 4 minutes avec précaution.
- Réservez-les sur l'assiette.

3



Réchauffer les tortillas

- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Coupez la tomate en dés.

Conseil : *Si vous utilisez un four à micro-ondes, disposez les tortillas - sans papier aluminium - sur une assiette pouvant aller au micro-ondes. Réchauffez-les par intervalles de 30 secondes.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de la mayonnaise.
- Ajoutez-y la pomme, le mélange chou-carotte, puis remuez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Wraps de poulet, kiwi & avocat écrasé

slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme





Tortilla au blé complet



Dés de poulet saté



Kiwi



Avocat



Chou rouge, blanc et carotte



Mâche



Coriandre fraîche



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes

Avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2954 /706	607 /145
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	6,9	1,4
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	11,6	2,4
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Redécoupez, si nécessaire, le poulet en plus petits morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec les épices péruviennes 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

2



Préparer la salade

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, le mélange de chou rouge, de chou blanc et de carotte et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Épluchez le kiwi, puis coupez-le en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium, puis réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

3



Écraser l'avocat

- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis mettez la chair dans un petit bol.
- Ajoutez le jus de citron vert et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis mélangez en écrasant la chair à l'aide d'une fourchette.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table pour que chacun puisse composer ses tortillas à sa guise.
- Garnissez du reste de la coriandre
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Fusilli complets à l'aubergine & filet de poulet

et pour les parents : persil et olives de Kalamata

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Olives de Kalamata


Épices italiennes


Crème liquide


Gousse d'ail


Concentré de tomate


Aubergine


Oignon


Gouda râpé


Persil plat frais


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (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)	3636 /869	605 /145
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,6	2,3
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	24	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	49	8
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'aubergine en dés puis assaisonnez-la de sel et de poivre.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles.
- Mettez la farine dans une assiette creuse. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis passez-le dans la farine. Salez et poivrez.

2



Cuire l'aubergine et le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'aubergine avec l'oignon 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant régulièrement.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3



Apprêter la sauce

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Déglacez l'aubergine avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez-y le concentré de tomate et l'ail. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la crème, le bouillon, le miel et les épices italiennes, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ciselez finement le persil.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Pour les enfants: coupez le poulet en lanières et servez-le sur les pâtes. Garnissez du fromage.
- Pour les parents: servez le morceau de poulet entier sur les pâtes. Garnissez du fromage, des olives et du persil.

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

Nouilles au bulgogi, haché végé & légumes sautés

coriandre, tahini et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido Végétarien




Hachis végé


Gousse d'ail


Mélange de légumes avec chou blanc


Tahini


Sauce pour wok au gingembre


Coriandre fraîche


Sauce bulgogi


Graines de sésame


Oignons frits


Nouilles complètes

Viande de porc fermier hachée

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3556 /850	736 /176
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	5,9	1,2
Glucides (g)	116	24
Dont sucres (g)	25,1	5,2
Fibres (g)	18	4
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	3,9	0,8

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes, *al dente*.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez les nouilles et remettez-les dans la casserole.

2



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire le haché avec l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y les légumes, puis faites sauter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez le tahini avec la sauce pour wok au gingembre, la sauce bulgogi, le vinaigre de vin blanc, le liquide de cuisson réservé, un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et la sauce soja sucrée.
- Ajoutez la sauce aux nouilles, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ciselez finement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Déposez-y les légumes garnis sautés.
- Garnissez de la coriandre, des graines de sésame et des oignons croustillants.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Confit de canard & nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme





Cuisse de canard confite



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de légumes avec chou blanc



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce pour wok au gingembre

Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3042 /727	694 /166
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	10,6	2,4
Glucides (g)	65	15
Dont sucres (g)	18,7	4,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	2,9	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans un bol, mélangez le canard et son jus avec la sauce pour wok au gingembre et la sauce soja sucrée.
- Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 1 minute.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez les légumes au wok/sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la sauce asiatique douce, aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3



Cuire le canard

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le canard 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.

4



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans la poêle s'il y en a.
- Garnissez du gomasio.

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

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti complets



Guanciale

Poulet haché aux épices méditerranéennes

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	22,6	4,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	45	8
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 salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché en l'émiettant avec le guanciale, l'oignon et l'ail 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Lorsqu'elle est prête, retirez la sauce du feu et incorporez-y le mascarpone.
- Ajoutez les spaghetti et 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson réservée si le tout vous semble trop sec.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Servez les spaghetti en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Recette culte : Steak de cerf en sauce crémeuse aux champignons

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 45 - 55 min.





Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Haricots verts



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Steak de cerf

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (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)	3439 /822	478 /114
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	21,1	2,9
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	10,3	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4.
- Mettez-les dans un bol, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispezsez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Émincer les champignons

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez les champignons en lamelles.

3



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la moitié de l'oignon et de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Incorporez la moutarde et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Coupez-le en tranches à contre-fil juste avant de servir.

5



Préparer les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et revenir les haricots verts avec le reste d'ail et d'oignon 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Mélangez-y la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Ciselez finement la ciboulette (éventuellement aux ciseaux).
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez-y la sauce aux champignons.
- Garnissez de la ciboulette.

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

Tourte au haché végé aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Hachis végé


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Pâte feuilletée


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	17,7	3,4
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.

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

Taquitos au bœuf & fromage

avec bœuf haché bio | tortillas au blé complet et yaourt

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Mini-tortilla au blé complet


Oignon rouge


Tomates prunes


Yaourt entier bio


Coriandre fraîche


Poivron


Passata


Paprika fumé en poudre


Mozzarella râpée


Bœuf haché bio


Mélange d'herbes à l'ail

Bœuf haché assaisonné

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3552 /849	638 /152
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	18,1	3,2
Glucides (g)	60	11
Dont sucres (g)	16,8	3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le poivron avec 2/3 de l'oignon 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le haché et l'assaisonnement ail & fines herbes. Poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande.

2



Préparer la sauce

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

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

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

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de boulgour aux crevettes & sauce au yaourt

persil, citron vert & haricots plats

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido En forme




Tomates prunes


Carotte


Gousse d'ail


Persil plat frais


Citron vert


Boulgour


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Crevettes


Haricots plats coupés

Émincés de poulet aux épices kebab

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2481 /593	404 /97
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4	0,7
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	11,7	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la tomate et la carotte en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez grossièrement le persil et coupez le citron vert en quartiers.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, les haricots plats et la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Lorsque le boulgour est prêt, ajoutez-y la tomate, 2/3 des épices du Moyen-Orient et la moitié du persil.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste des épices du Moyen-Orient, du sel et du poivre à votre goût.
- Servez le tout sur les assiettes et nappez de sauce au yaourt.
- Garnissez du persil restant et accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Burger de poulet, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille





Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Radicchio, roquette et laitue



Épices pour BBQ



Burger de poulet Oranjehoen



Aïoli

Burger Meatier

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 /888	518 /124
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	18	2,5
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	14,2	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre. Coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Versez un fond d'eau dans une casserole. Ajoutez-y les haricots verts et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
- Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. Laissez-les refroidir.

3



Préparer le jus d'oignon

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir, puis ajoutez les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

4



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les haricots verts et la salade, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes, puis déposez tous les éléments préparés à côté.
- Accompagnez du jus d'oignon et de l'aïoli.

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

Salade d'émincés végés façon poulet au tzatziki & sumac

boulgour aux herbes fraîches, tzatziki et épices za'atar

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Émincés vegan façon poulet


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe frais

Filet de poulet à la méditerranéenne

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzaziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1½	3	3	6	6	9
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
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)	2498 /597	389 /93
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	6,4	1
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	9,2	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Ajoutez le boulgour au bouillon, puis laissez-le cuire 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez. Réservez jusqu'au service.

2



Cuire les émincés végés

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Émincer les légumes

- Dans un petit bol, mélangez le tzatziki avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le concombre et la tomate en dés.
- Coupez les radis en quatre et hachez grossièrement les herbes fraîches.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez les légumes avec le sumac, les épices za'atar, la moitié des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez pour rectifier l'assaisonnement.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Nappez de tzatziki et garnissez avec le reste des herbes fraîches.

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

Émincés de steak & salsa à la mangue

riz brun, slaw et épices africaines

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Émincés de steak marinés


Riz brun cuisson rapide


Oignon


Chou rouge, blanc et carotte


Mangue


Mini-concombre


Mélange d'épices africaines

Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	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)	2941 /703	448 /107
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,5	0,7
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	23,8	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur (voir conseil).

Conseil : *Pour un résultat encore meilleur, faites-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez les émincés de leur emballage et épongez-les avec de l'essuie-tout.*

2



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Ensuite, coupez le feu et réservez le riz 5 minutes, toujours à couvert.

3



Préparer le slaw

- Dans un grand bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Émincez finement l'oignon. Coupez le concombre en dés.
- Épluchez la mangue, puis détaillez-en la chair en dés.

4



Préparer la salsa

- Dans un saladier, mélangez le concombre, la mangue et l'oignon avec le miel (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste de vinaigre de vin blanc ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi le faire cuire à l'étape suivante.*

5



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Faites y cuire/dorer uniformément les émincés de steak avec les épices africaines 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les émincés de steak, la salsa et le slaw.

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

Spaghetti bolognaise & Grana Padano

tomates et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Spaghetti


Oignon


Gousse d'ail


Carotte


Mini-tomates roma


Bœuf haché assaisonné


Passata


Origan séché


Hello umami


Sauce Worcestershire


Persil plat frais


Copeaux de Grana Padano AOP

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3364 /804	539 /129
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	11,8	1,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	20	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte et coupez les tomates en deux.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon, l'ail et le haché 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y la carotte, les tomates, la passata, le Hello umami, la sauce Worcestershire, la sauce soja et l'origan.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez le feu sur doux.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert (voir conseil).
- Ciselez grossièrement le persil.

Conseil : *Si vous le pouvez, laissez mijoter un peu plus longtemps la sauce pour affirmer les saveurs. Ajoutez un peu d'eau si elle semble trop épaisse.*

4



Servir

- Servez les spaghetti sur les assiettes et déposez-y la sauce.
- Garnissez du fromage et du persil.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet & aubergine au romarin & mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices siciliennes

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille



- Romarin frais
- Aubergine
- Oignon rouge
- Poivron rouge pointu
- Boulgour
- Filet de poulet aux épices méditerrannéenes
- Persil plat frais
- Mélange d'épices du Moyen-Orient

+ Steak mariné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (ml)	20	40	60	80	100	120
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3740 /894	560 /134
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,2	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.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

- Disposez l'aubergine sur un plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la des 3/4 de l'huile assaisonnée.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le poivron pointu en lanières.
- Transférez le poivron pointu et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les du reste d'huile au romarin. Enfournez.

3



Préparer le boulgour

- Retournez l'aubergine. Enfournez-la à nouveau et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire le reste du romarin 1 minute. Ajoutez ensuite le boulgour et mélangez bien pour qu'il soit bien recouvert de beurre.
- Ajoutez le bouillon, baissez le feu et faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes à couvert.

4



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel.

5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, ciselez le persil et transférez-en la moitié dans un petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les jus de cuisson du poulet au boulgour, ainsi que les épices siciliennes, l'oignon et le poivron pointu.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y l'aubergine rôtie et le poulet.
- Arrosez de la sauce et garnissez du reste de persil.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle à feu vif. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Filet de merlu citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Citron


Gousse d'ail


Zaatar


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Raisins secs


Courgette


Poivron rouge pointu


Filet de merlu


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Couscous perlé


Oignon rouge


Gomasio


Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3159 /755	586 /140
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,6	4,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,8	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.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé avec les raisins secs 12 à 14 minutes, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

2



Rôtir les légumes

- Répartissez la courgette et le poivron pointu sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et parsemez-les d'épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez, puis enfournez-les 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés/dorés.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



Apprêter le couscous perlé

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié du jus de citron, du paprika fumé et de l'ail (voir Conseil).
- Incorporez le gomasio, 1 noix de beurre et le reste du paprika fumé au couscous perlé.
- Réservez au chaud et à couvert, jusqu'au moment de servir.

Conseil : *le reste de l'ail sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez utiliser la totalité ici à la place.*

4



Cuire le poisson

- Placez le poisson dans un bol et recouvrez-le de zaatar et de l'autre moitié du jus de citron.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon 3 minutes.
- Ajoutez le poisson et faites-le cuire 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poisson du mélange à base de miel et poursuivez la cuisson 1 minute, puis retirez-le du feu.

5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste d'ail et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé sur des assiettes, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Déposez une bonne cuillerée de sauce au yaourt et garnissez du reste de persil.
- Accompagnez des quartiers de citron.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.

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

Wraps aux émincés végés façon poulet, kiwi & avocat écrasé

slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme





Tortillas



Émincés vegan façon poulet



Kiwi



Avocat



Chou rouge, blanc et carotte



Mâche



Coriandre fraîche



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes

Avocat

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Kiwi* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	686 /164
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	7,1	1,5
Glucides (g)	62	13
Dont sucres (g)	11	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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

1



Cuire les émincés végés

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices péruviennes 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.

2



Préparer le slaw

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, le mélange de chou rouge, de chou blanc et de carotte et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Épluchez le kiwi, puis coupez-le en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium, puis réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

3



Écraser l'avocat

- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis mettez la chair dans un petit bol.
- Ajoutez le jus de citron vert et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis mélangez en écrasant la chair à l'aide d'une fourchette.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table pour que chacun puisse composer ses tortillas à sa guise.
- Garnissez du reste de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

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

Crevettes & nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme





Crevettes



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de légumes avec chou blanc



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce pour wok au gingembre

Émincés de steak marinés

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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2096 /501	526 /126
Lipides total (g)	15	4
Dont saturés (g)	5,1	1,3
Glucides (g)	65	16
Dont sucres (g)	18,7	4,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	3	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez les crevettes avec la sauce pour wok au gingembre et la sauce soja sucrée.
- Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 1 minute.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez les légumes au wok/sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la sauce asiatique douce, aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans la poêle s'il y en a.
- Garnissez du gomasio.

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

Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Tomate



Mélange de carotte, oignon et céleri

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3180 /760	577 /138
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	23,6	4,3
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

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

Linguine aux crevettes à la harissa & Parmigiano

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Linguine


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence


Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 /627	564 /135
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Rigatoni crémeuses aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Rigatoni


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2720 /650	585 /140
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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

Tourte au haché de poulet aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Mélange de carotte, oignon et céleri



Pâte feuilletée



Tomate

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2803 /670	509 /122
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	19,6	3,6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti complets aux crevettes à la harissa

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Spaghetti complets


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence

Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	73	16
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les spaghetti aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fusilli complets à la sauce crémeuse aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Fusilli complètes


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2632 /629	566 /135
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	10,2	2,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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

Tourte au haché végé aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Hachis végé


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Pâte feuilletée


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	17,7	3,4
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Haché de porc et bœuf aux épices italiennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Tomate



Mélange de carotte, oignon et céleri

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3180 /760	577 /138
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	23,6	4,3
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

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

Linguine aux crevettes à la harissa & Parmigiano

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Linguine


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence

Crevettes, Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 /627	564 /135
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

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

Rigatoni crémeuses aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Rigatoni


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2720 /650	585 /140
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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

Tourte au haché de poulet aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Sauce Worcestershire



Épices pour BBQ



Mélange de carotte, oignon et céleri



Pâte feuilletée



Tomate

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2803 /670	509 /122
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	19,6	3,6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti complets aux crevettes à la harissa

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme





Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomate



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



Spaghetti complets



Passata



Harissa



Crevettes



Hello Provence



Crevettes, Burrata

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	73	16
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

4



Servir

- Ajoutez les spaghetti et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les spaghetti aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat. Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fusilli complets à la sauce crémeuse aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Fusilli complètes


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2632 /629	566 /135
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	10,2	2,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.

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

Tourte au haché végé aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Hachis végé


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Pâte feuilletée


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri

Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	17,7	3,4
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.