



Cheeseburger de sanglier, frites & chutney d'oignon

pain brioché, salade de tomate & roquette

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Tomate



Gouda râpé



Roquette



Chutney d'oignon



Burger de sanglier



Pain brioché



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

La viande de sanglier est tendre et sa saveur délicate en raison de son alimentation variée. Il est par ailleurs omnivore, comme le porc.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), saladier, poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Roquette* (g)	40	80	120	160	200	240
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4105 /981	619 /148
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	19	2,9
Glucides (g)	95	14
Dont sucres (g)	22,2	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez ou lavez soigneusement les pommes de terre et taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur (voir conseil).

Conseil de santé 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans les frites. Vous pourrez garder les pommes de terre pour une autre fois.



Cuire le burger

- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le burger 4 à 5 minutes de chaque côté.
- Dans la dernière minute, saupoudrez-y le fromage râpé et laissez-le fondre.



Enfourner les frites

- 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-les 25 à 35 minutes.



Préparer la salade

- Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la roquette, la tomate et la moitié de l'oignon cuit à la vinaigrette dans le saladier. Mélangez bien.



Cuire l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec 1 bonne pincée de sel 6 à 8 minutes, pour qu'il soit tendre. Réservez-le hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.

Le saviez-vous ? 🍏 L'oignon est une bonne source de vitamine C, qui aide à l'absorption du fer.



Servir

- Servez les frites sur les assiettes.
- Coupez le pain brioché en deux et garnissez-le d'un cheeseburger, de chutney d'oignon et du reste d'oignon cuit.
- Accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Tacos de chili sin carne aux lentilles et guacamole

coquilles à tacos, salsa et crème aigre

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Lentilles



Tortillas à tacos



Passata



Oignon rouge



Épices mexicaines



Crème aigre bio



Guacamole



Poivron vert pointu



Tomate



Cheddar râpé



Maïs conserve



La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:

« J'adore manger végétarien ! Lorsque je cuisine végétarien, je fais en sorte que la viande ne vous manque pas. Dans cette recette, j'ai choisi des lentilles pour remplacer la viande hachée. Les épices mexicaines relèvent le plat et les deux sortes de dips le complètent. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), sauteuse(s) (avec couvercle), tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas à tacos (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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
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)	3314 /792	556 /133
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	16	2,7
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	17,6	3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le poivron pointu en dés et émincez l'oignon.
- Égouttez et rincez les lentilles ainsi que le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir ⅔ de l'oignon avec la moitié du poivron pointu 2 à 3 minutes (voir conseil).

Conseil : Vous utiliserez le reste d'oignon cru pour la salsa. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Dans un bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc et le reste d'oignon et de poivron pointu.
- Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les coquilles à tacos sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 5 minutes.



Préparer le chili sin carne

- Ajoutez le maïs, les lentilles et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif.
- Déglacez avec la passata. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter à petit bouillon jusqu'au service. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau s'il devient trop épais.



Servir

- Servez le chili sin carne, la salsa, le guacamole, le fromage et la crème aigre dans des bols séparés.
- Disposez les coquilles à tacos sur des assiettes et laissez chacun les garnir à sa guise.

Bon appétit !



Burger végété et sauce crémeuse à la ciboulette

purée au panais et champignons poêlés

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Panais



Oignon rouge



Champignons blancs



Thym séché



Le Burger du Boucher Végétarien®



Crème liquide



Ciboulette fraîche



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

Saviez-vous que le gel adoucissait la saveur du panais en transformant l'amidon en sucre ? C'est la raison pour laquelle ce légume est



Détachez-moi !

Avant d’enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole(s) (avec couvercle), presse-purée, 2x poêle, fouet

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	300	400	550	650
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Le Burger du Boucher Végétarien** (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3171 /758	433 /103
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	21,9	3
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	14,4	2
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d’eau à ébullition dans une casserole. Épluchez et coupez les pommes de terre ainsi que le panais en gros morceaux.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Écrasez-les en purée avec 1 noix de beurre, la moutarde et 1 filet de lait.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu’au service.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle, sous une feuille d’aluminium.
- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire la farine 1 à 2 minutes, jusqu’à ce qu’elle soit dorée et libère son parfum.
- Incorporez-y le bouillon et la crème au fouet.



Poêler les champignons

- Émincez l’oignon et coupez les champignons en 4.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l’oignon avec les champignons et le thym 5 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon et ciselez finement la ciboulette.



Servir

- Portez le feu sur doux sous la poêle et laissez réduire la sauce jusqu’au service.
- Incorporez-y la moitié de la ciboulette. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la purée et les autres ingrédients préparés sur les assiettes.
- Versez-y la sauce et garnissez du reste de ciboulette.

Bon appétit !



Orzo au bœuf haché et épices du Moyen-Orient

mascarpone, poivron et poireau

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Poireau



Orzo



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concentré de tomate



Mascarpone



Bœuf haché aux épices orientales



Fromage italien râpé



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

Orzo signifie orge en italien, mais c'est en fait une variété de pâte ! Il doit son nom à sa forme, celle d'un gros grain d'orge.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique noir (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)	3360 /803	491 /117
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	21	3,1
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	21,9	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes dans le bouillon à feu doux et à couvert, en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec.



Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire la viande hachée

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon, l'ail, les épices du Moyen-Orient et le **piment rouge** 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et la viande hachée, puis faites cuire 3 minutes en émiettant la viande.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.



Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage râpé.

Bon appétit !



Chou-fleur « bang bang » et mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Sauce au chili
sucrée et épicée



Chapelure panko



Fleurettes de chou-fleur



Gousse d'ail



Riz jasmin



Épinards



Carotte



Oignon rouge



Mini-concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayo à la sriracha



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

Cette recette s'inspire du poulet « bang bang », un plat populaire chinois mangé sur le pouce. *Bang* signifie bâton en mandarin, et *bang* à l'outil traditionnellement utilisé pour attendrir la viande.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 / 775	425 / 102
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	4,5	0,6
Glucides (g)	102	13
Dont sucres (g)	15,2	2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili sucrée et épicée.
- Mettez la moitié de la mayonnaise au chili dans le petit bol et réservez-la.
- Dans le 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

Le saviez-vous ? 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer, essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps et contribuer ainsi à notre vitalité.



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili et mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Disposez le chou-fleur sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes.
- **Option Airfyer** : Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez ensuite les épinards, l'oignon et la sauce soja et faites cuire le tout 2 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant le reste de mayonnaise au chili au vinaigre de vin blanc.



Cuire le riz

- Émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes.
- Égouttez le riz si nécessaire.



Servir

- Servez le riz à l'ail dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les légumes et le chou-fleur croustillant.
- Accompagnez de la sauce « bang bang » et du concombre. Garnissez des graines de sésame.

Bon appétit !



Chou-fleur rôti en sauce au curry vert

riz, épinards, citronnelle et basilic thaï

Famille Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Chou-fleur



Gousse d'ail



Oignon rouge



Citron vert



Citronnelle fraîche



Basilic thaï frais



Riz brun cuisson rapide



Épices de curry vert



Lait de coco



Épinards



Graines de courge



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

Le mélange d'épices de curry vert utilisé pour assaisonner ce plat est préparé entre autres avec du gingembre, de l'anis étoilé et d'autres épices. Un repas haut en saveurs !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), casserole(s) (avec couvercle), wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2879 /688	454 /108
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	16,5	2,6
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	16,9	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir le chou-fleur

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez le bouquet du chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez le chou-fleur sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-le 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Remuez-le à mi-cuisson.

Option Airfryer : Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.

4



Faire revenir les aromates

- Dans le même wok ou sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y les épices de curry vert et la farine, puis faites cuire 1 minute.

2



Préparer les aromates

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le citron vert en quartiers. Déchirez le basilic thaï en petits morceaux.
- Talez ou percez la citronnelle en 3 endroits.

5



Apprêter le curry

- Ajoutez-y le lait de coco, la citronnelle, le sucre et le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 minutes.
- Ajoutez les épinards, la moitié du basilic thaï, et laissez mijoter 2 minutes de plus.

3



Griller les graines de courge

- Faites cuire le riz 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.
- Réservez-les hors du wok/sauteuse.

6



Servir

- Retirez la citronnelle du curry, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz et le chou-fleur rôti sur les assiettes. Versez-y la sauce au curry vert.
- Garnissez des graines de courge et du reste de basilic thaï. Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Poulet et linguine au pesto rosso

sauce au tomates cerises

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pesto rouge



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



Crème liquide



Linguine



Tomates
cerises en boîte



Gousse d'ail



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

Selon les Italiens, chaque type de pâtes va avec une certaine sauce. Les linguine, par exemple, se marient parfaitement avec une sauce légère à base d'huile.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de poulet aux épices méditerranéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	649 / 155
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	10,2	2
Glucides (g)	87	17
Dont sucres (g)	19,3	3,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



Préparer la sauce

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un plat à four, mélangez la crème liquide, l'ail, le pesto, les tomates, le sucre et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches.



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Ajoutez-y les linguine dans les 11 dernières minutes de cuisson du poulet au four. Faites-les cuire 9 à 11 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les dans la casserole.



Rôtir le poulet

- Incisez le poulet en biais en quelques endroits des deux côtés avec un couteau pointu.
- Disposez le poulet dans la sauce du plat à four. Enfourez le tout 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Juste avant de servir, retirez le poulet du plat à four et coupez-le en tranches.



Servir

- Après avoir retiré le poulet du plat à four, mélangez la sauce tomate avec les linguine.
- Servez sur les assiettes et déposez-y le poulet.

Bon appétit !



Escalope panée végété sur riz à l'ail et au gingembre

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

Famille Rapido Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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



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

Pour encore plus de saveur, faites griller les grains de riz avec les aromates avant d'ajouter du liquide.
En plus d'apporter une subtile saveur de noisette au plat, cela favorisera l'absorption uniforme du
liquide, pour un riz délicieusement moelleux !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), râpe, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

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* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
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.



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles en réservant séparément le blanc du vert.



Préparer la sauce

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



Cuire le riz

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 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.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la 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. Disposez-y l'escalope panée et arrosez de sauce.
- Garnissez du gomasio et du vert de l'oignon nouveau. Accompagnez des crudités croquantes à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Filet de merlu et purée au pistou

tomates cerises poêlées et épinards

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Basilic frais



Filet de merlu



Tomates cerises rouges



Épinards



Oignon rouge



Gousse d'ail



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

Le pistou est une sauce typique de la Provence, aux notes herbacée et comparable au pesto. Il est cependant plus facile à préparer car il ne contient que du basilic, de l'ail et de l'huile d'olive. Il est fort probable qu'il soit issu des échanges gastronomiques entre la Ligurie et la Provence.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, presse-purée, 3x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2946 /704	428 /102
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	12,4	1,8
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans une casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les tomates en deux.



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie tout et frottez-le de sel et de poivre.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une 3e poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes côté peau. Retournez-le et faites-le cuire 3 minutes.



Cuire les tomates

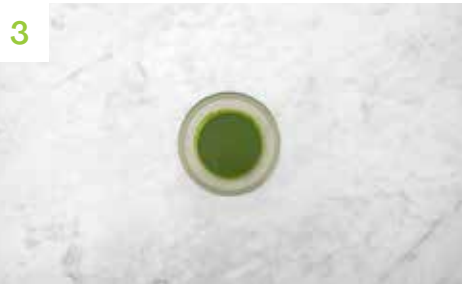
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y les tomates et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez, poivrez à votre goût, puis réservez.

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



Préparer la purée

- Juste avant de servir, écrasez les pommes de terre avec le pistou, la moutarde et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y les épinards, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Préparer le pistou

- Dans un bol profond, préparez le pistou en mixant l'ail, le basilic, 1 filet d'huile d'olive et 1 filet de lait au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes.



Servir

- Servez la purée au pistou sur les assiettes et déposez-y le poisson et les tomates poêlées.

Bon appétit !



Pâtes au pesto façon mac & cheese

gruyère et salade de tomate au basilic

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Conchiglie



Crème liquide



Dés de fromage
au pesto vert



Gruyère râpé AOP



Pesto



Tomate



Basilic frais



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

Saviez-vous que « pesto » signifie littéralement « pilé » et qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier ?
Nous en ajoutons ici aux pâtes au fromage classiques. Délicieux !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de fromage au pesto vert* (g)	25	50	75	100	125	150
Gruyère râpé AOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4213 /1007	950 /227
Lipides total (g)	59	13
Dont saturés (g)	29,3	6,6
Glucides (g)	86	19
Dont sucres (g)	9	2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon et préchauffez le four à 220°C.



Enfourner

- Disposez le tout dans un plat à four et saupoudrez du reste de gruyère.
- Enfournez en position gril, ou en haut du four, 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.



Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans une casserole en inox à feu moyen-vif.
- Incorporez-y la farine au fouet et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'un parfum se dégage.
- Ajoutez-y la crème et le bouillon petit à petit en remuant constamment au fouet.
- Ajoutez-y les dés de fromage au pesto et la moitié du gruyère.



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et ciselez finement le basilic.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la tomate et le basilic, puis mélangez bien à la vinaigrette.



Ajouter les pâtes

- Mélangez bien pour faire fondre fromage et obtenir une sauce homogène (voir conseil).
- Transférez les pâtes dans la casserole en inox contenant la sauce au fromage et mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût. Incorporez-y le pesto.

Conseil : Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau de cuisson réservée. Si elle est, au contraire, trop liquide, laissez-la réduire plusieurs minutes.



Servir

- Servez les pâtes au fromage dans des assiettes creuses.
- Accompagnez de la salade de tomate.

Bon appétit !



Risotto aux tomates cerises rôties

fenouil, fromage à la grecque et amandes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Fenouil



Mélange d'épices africaines



Oignon



Fromage à la grecque



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Amandes grillées et salées



Concentré de tomate



Persil plat frais



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

Les amandes sont confondues aux fruits à coque alors que ce sont les graines logées dans le fruit de l'amandier (Prunus dulcis). Elles appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grand bol, plat à four, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3251 / 777	391 / 93
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,7	1,9
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	17	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Écrasez et émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur puis coupez-le en lanières.

2



Rôtir le fenouil

- Dans le grand bol, mélangez le fenouil avec le concentré de tomate.
- Ajoutez-y la moitié des épices africaines et 1 filet d'huile d'olive.
- Mélangez bien, puis dispersez le fenouil sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en gardant un peu de place pour le plat à four plus tard.
- Enfournez 20 à 25 minutes.

3



Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute. Ajoutez ensuite ½ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement.
- Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en 2 fois à nouveau.

4



Rôtir les tomates cerises

- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour en poursuivre la cuisson.
- Dans le plat à four, mélangez les tomates avec le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 12 à 15 minutes.

5



Apprêter le risotto

- Concassez grossièrement les amandes. Ciselez finement le persil.
- Émiettez le fromage à la grecque.
- Retirez le risotto du feu et ajoutez-y le reste d'épices africaines ainsi que la moitié du fromage et du persil.
- Incorporez-y aussi ⅓ des tomates, puis salez et poivrez généreusement.

6



Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y le fenouil et le reste des tomates.
- Garnissez des amandes et du reste de fromage à la grecque et de persil.

Bon appétit !



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

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire:

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



Lentilles



Patate douce



Carotte violette



Oignon rouge



Thym séché



Roquette et mâche



Chutney de cranberries



Amandes grillées et salées



Fromage de chèvre



Concombre



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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



Préparer la salade

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



Mariner l'oignon

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

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



Servir

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

Bon appétit !



Pita au poulet, fèves de soja et mayonnaise miel-gingembre

salade de chou & carotte croquante, cacahuètes

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir.

Bon appétit !



Oignon rouge



Émincés de poulet aux épices kebab



Sauce au miel et gingembre



Little gem



Chou rouge, blanc et carotte



Pita



Cacahuètes salées



Fèves de soja



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

La pita est un pain traditionnel originaire du Moyen-Orient. La « poche d'air » intérieure, obtenue lors de la cuisson, permet de la garnir facilement de délicieuses saveurs.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3351 /801	653 /156
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	6,7	1,3
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	16	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.

Conseil : Vous préchauffez le four pour les pitas, mais vous pouvez aussi utiliser un grille-pain.



Préparer la salade

- Enfournez le pain pita 2 à 3 minutes.
- Émincez grossièrement la little gem et ajoutez-la au saladier. Ajoutez-y ½ de la mayonnaise miel-gingembre, puis mélangez bien.
- Concassez finement les cacahuètes.



Cuire le poulet

- Ajoutez-y le poulet et poursuivez la cuisson 7 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce miel-gingembre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Dans le bol, mélangez le chou et la carotte avec le sucre et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Servir

- Ouvrez le pain pita et tartinez-en l'intérieur de mayonnaise miel-gingembre restante.
- Servez les garnitures dans des bols séparés à table pour que chacun puisse garnir sa pita selon ses goûts.
- Parsemez des cacahuètes et accompagnez du reste de salade, carotte & chou.

Bon appétit !



Poké bowl aux crevettes et mayonnaise au ponzu

mangue, chou & carotte, concombre et gomasio

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre sauce soja est allégée en sel mais reste tout aussi délicieuse.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	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
A 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)	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)	2925 /699	461 /110
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (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.



Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la 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 le 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.



Préparer les garnitures

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



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 pour apprêter.

Bon appétit !



Nouilles au porc « swicy » et sésame

chou pointu, oignon nouveau et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de porc aux épices orientales



Huile de sésame



Hello Harissa



Oignon nouveau



Graines de sésame



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce au chili sucrée et épicée



Épices pour nasi-bami



Oignons frits



Nouilles complètes



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

La saveur *swicy* - contraction de *sweet* (sucré) et *spicy* (épicé) - est une tendance culinaire et combinaison audacieuse qui affole les palais du monde entier. Miel pimenté, salsas douces, chips piquantes ou bonbons épicés : réveillez vos papilles !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole(s) (avec couvercle), petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 / 719	647 / 155
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	8,1	1,7
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	28,4	6,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	4,4	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez finement l'oignon nouveau en séparant la partie verte de la blanche. Râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le chou pointu avec la partie blanche de l'oignon nouveau 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la carotte et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



Cuire la viande

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la 2e poêle et cuire la viande de porc 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la sauce et faites cuire 2 minutes. Retirez ensuite la poêle du feu.
- Ajoutez-y les graines de sésame et mélangez bien.
- Ajoutez les légumes, les nouilles, les épices pour nasi-bami et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, puis mélangez bien.



Préparer la sauce

- Faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce soja sucrée, la sauce au chili sucrée et épicée, la **Hello harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la à votre goût) et la sauce soja (voir conseil).

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et laissez chacun en ajouter à sa guise à table.



Servir

- Servez les nouilles dans des assiettes creuses et arrosez de l'huile de sésame.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et des oignons frits.

Bon appétit !



Nouilles au poulet & dinde, pak-choï et piment rouge

sauce vietnamienne et oignon frits

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles complètes



Pak-choï



Chou blanc et carotte



Sauce vietnamienne



Haché de poulet et dinde



Épices pour nasi-bami



Oignon rouge



Oignons frits



Piment rouge



Gousse d'ail



Sauce pour wok au gingembre



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

Le mélange d'épices nasi-bami utilisé dans cette recette contient entre autres du gingembre, du cumin, de la citronnelle, de la coriandre et du galanga. Ensemble, ces épices forment un équilibre parfait entre saveurs grillées, vibrantes et légèrement acidulées !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2305 /551	517 /124
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	4,8	1,1
Glucides (g)	70	16
Dont sucres (g)	19,8	4,4
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	4,1	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes « al dente » dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Apprêter

- Ajoutez les tiges de pak-choï à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y ensuite les feuilles de pak-choï et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la sauce soja sucrée, la sauce vietnamienne, la sauce pour wok au gingembre, 1 filet d'eau et les nouilles. Mélangez bien.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée avec l'oignon, le mélange de chou et de carotte, les épices nasi-bami, l'ail et le **piment rouge** 4 à 5 minutes.
- Retirez la base dure du pak-choï et émincez-en finement et séparément les feuilles et les tiges.



Servir

- Servez les nouilles garnie dans des assiettes creuses.
- Garnissez des oignons frits.

Bon appétit !



Poulet yakitori en sauce asiatique douce au sésame

riz, légumes et oignon nouveau

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Riz jasmin



Oignon nouveau



Dés de poulet saté



Sauce asiatique douce



Graines de sésame



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

Le yakitori - plat incontournable au Japon - est composé de morceaux de poulet enfilés sur des brochettes et généreusement laqués d'une sauce sucrée-salée connue sous le nom de « tare ».



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle), piques à brochettes, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	125	250	360	360	610	610
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	45	90	120	150	210	240
Sauce soja [à faible teneur en sel] à votre goût						
* Conserver au réfrigérateur						

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	501 /120
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,4	0,6
Glucides (g)	90	16
Dont sucres (g)	14,8	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail. Détaillez l'oignon nouveau en tronçons de 2 cm et la carotte en fines rondelles.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la carotte 1 minute.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les brochettes 3 à 4 minutes de chaque côté.
- À la dernière minute, ajoutez la sauce asiatique douce et les graines de sésame, puis laissez caraméliser la sauce.



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le brocoli et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans la poêle avec la carotte.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Enfilez le poulet et l'oignon nouveau sur les piques à brochette (voir conseil).

Conseil : Si vous manquez de temps, n'enfilez pas les morceaux de poulet et l'oignon nouveau sur la pique à brochette et faites-les simplement cuire dans la poêle.



Servir

- Servez le riz et les légumes sur les assiettes puis versez-y la sauce.
- Déposez-y les brochettes.
- Accompagnez de sauce soja à votre convenance.

Bon appétit !



Salade de grenailles au thon et fromage à la grecque

haricots verts, câpres et aneth frais

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Haricots verts



Thon au naturel



Tomates prunes



Aneth et ciboulette frais



Oignon rouge



Câpres



Fromage à la grecque



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

Les câpres et le thon s'accordent parfaitement : le goût salé et acidulé des câpres offre un délicieux contraste avec la saveur riche du thon, créant ainsi un goût plus complexe et équilibré.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), saladier, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	270	300	420	450
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	2544 / 608	469 / 112
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	7,8	1,4
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	10,3	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Pour les grenailles et les haricots verts, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Lavez les grenailles, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en 3.

Le saviez-vous ? 🍏 Les haricots verts sont riches en potassium, en fer et en acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



Composer la salade

- Égouttez le thon.
- Dans le saladier, mélangez l'oignon avec les câpres, le thon, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et la moitié des herbes fraîches.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez-y les grenailles, les haricots verts, la tomate et la mayonnaise.
- Mélangez bien.



Cuire les légumes

- Faites cuire les grenailles 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la tomate en quartiers.
- Ciselez finement l'aneth et la ciboulette.



Servir

- Servez la salade de grenailles sur les assiettes.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches.

Bon appétit !



Saucisse de porc et pommes de terre rôties

sauge, pomme, carotte et jus à l'oignon maison

Famille

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Oignon rouge



Pomme



Carotte



Carotte jaune



Pomme de terre



Sauge fraîche



Saucisse de porc
au cheddar et
oignon mijoté



Chutney d'oignon



Ingrédient amélioré dans votre box ! La saucisse de porc Brandt & Levie au cheddar et oignons mijotés contient désormais 8 % de pois chiches, sans compromis sur le goût et la saveur. Leur impact environnemental est nettement plus faible que celui de la viande, ce qui vous permet de déguster cette délicieuse saucisse de manière responsable. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	467 /112
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	14,3	2,3
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	23,9	3,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles épaisses. Retirez le trognon de la pomme et détaillez-la en quartiers.
- Coupez les 2 sortes de carotte en bâtonnets de 5 cm de long et environ 1 cm d'épaisseur.
- Lavez les pommes de terre et détaillez-les en dés de 2 cm. Ciselez grossièrement la sauge.



Rôtir les légumes

- Dispersez le contenu du bol sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y la sauge, mélangez et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes - ou jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



Préparer les légumes

- Dans le bol, mélangez les pommes de terre, les carottes, l'oignon et la pomme avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil : Pour vous épargner de la vaisselle, mélangez-les directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Ensuite, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.
- Ajoutez le chutney d'oignon et le bouillon à la poêle avec la saucisse. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Servez les légumes rôtis avec la saucisse. Arrosez-les du jus à l'oignon maison.

Bon appétit !



Boulgour garni de carottes rôties et feta

épinards, harissa et amandes

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Boulgour



Feta



Gousse d'ail



Oignon rouge



Carotte



Carotte jaune



Jeunes pousses d'épinards



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Harissa



Amandes grillées et salées



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

La feta est traditionnellement produite à partir de lait de brebis, ou d'un mélange de lait de brebis et de chèvre. C'est l'un des fromages les plus anciens au monde, dont les origines remontent à la Grèce antique.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	65	130	195	260	325	390
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	250	250	375	375
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Amandes grillées et salées (g)	15	30	40	60	70	90
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	439 /105
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	15,4	2,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les 2 types de carottes en deux dans la longueur, puis en bâtonnets de ½ cm d'épaisseur.
- Dans le bol, mélangez-les avec les épices du Moyen-Orient et 1 filet d'huile d'olive.



Préparer la sauce

- Émincez l'oignon et émincez ou écrasez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le miel et la harissa, puis réchauffez 30 secondes, ou jusqu'à ce que les parfums se libèrent.
- Incorporez directement la sauce au boulgour.



Rôtir la carotte

- Dispersez les 2 types de carottes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes.
- Retournez à mi-cuisson et ajoutez un peu plus d'huile d'olive si nécessaire.
- Les carottes sont cuites lorsque les pointes commencent à brunir et que l'intérieur est tendre.



Ajouter les épinards

- Ajoutez les épinards au boulgour par poignée, en remuant bien à chaque fois.
- Concassez grossièrement les amandes salées et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat est riche en fibres et en calcium. En raison des légumes et du boulgour notamment, mais aussi de la feta et des amandes - riches en calcium. Cette recette vous apporte ainsi presque 50 % des AJR en fibres et calcium !



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans la casserole et portez à ébullition.
- Pesez la quantité requise de boulgour et faites-le cuire 10 minutes dans la casserole, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement.



Servir

- Servez le boulgour sur les assiettes. Disposez-y les carottes rôties.
- Émiettez-y la feta et garnissez des amandes concassées.

Bon appétit !



Salade à la poire caramélisée et fromage bleu

pommes de terre rôties, courgette et noix

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Courgette



Poire



Oignon rouge



Noix concassées



Dés de fromage bleu



Roquette et mâche



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

La moisissure visible sur le bleu est du penicillium. Parfaitement comestible, elle apporte ce persillage bleuté si caractéristique et cette saveur légèrement piquante.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (pièce(s))	¼	1½	2	3	3½	4½
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	40	40	60	60
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	100	150	175	225
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2678 /640	415 /99
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	17,3	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm. Coupez la courgette en demi-rondelles.
- Transférez la courgette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfournez 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.



Préparer la salade

- Retirez le trognon de la poire puis coupez-la en quarts.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les noix.
- Faites-y cuire/dorer la poire 8 à 16 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon (voir conseil).

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec la poire.



Rôtir les pommes de terre

- Transférez les pommes de terre sur la 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les noix. Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Transférez la courgette et la salade dans le saladier puis arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'oignon. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Servez les pommes de terre sur les assiettes avec la salade à côté.
- Disposez la poire sur la salade et garnissez des dés de fromage bleu et noix grillées.

Bon appétit !

Fatteh d'aubergine et pois chiches frits

chips de pain plat et sauce au yaourt & tahini

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



La recette préférée de June, créatrice culinaire:

« Le fatteh est un plat populaire du Moyen-Orient. Il est non seulement délicieux, mais c'est aussi une excellente façon d'utiliser une pita ou un pain plat rassis. Ce que je préfère dans le fatteh, outre ses couches, ses épices savoureuses, sa texture crémeuse et croquante, c'est qu'il se partage ! »

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pain libanais complet | Pois chiches |
|  |  |
| Gousse d'ail | Tomate |
|  |  |
| Poivron rouge pointu | Aubergine |
|  |  |
| Citron | Persil plat frais |
|  |  |
| Cubes de tomate | Yaourt entier bio |
|  |  |
| Tahini | Ras el hanout |



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), petit bol, tamis ou passoire, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	356 /85
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	4,7	0,6
Glucides (g)	77	10
Dont sucres (g)	27,3	3,6
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm et le poivron pointu en fines rondelles.
- Transférez l'aubergine et le poivron pointu sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournerez 15 à 18 minutes.



Préparer la sauce tomate

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la tomate fraîche 2 minutes.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, le miel et les cubes de tomates en paquet. Laissez mijoter 4 à 6 minutes.
- Ajoutez l'aubergine et le poivron pointu à la sauce et laissez mijoter 1 minute (voir conseil).

Conseil : Si la sauce semble trop liquide, faites-la mijoter plus longtemps.



Préparer le pain plat

- Coupez le pain plat en bandelettes faciles à manger et déposez-les sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfournerez 5 à 7 minutes, au-dessus des légumes.



Préparer la sauce au yaourt

- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans un petit bol.
- Ajoutez-y le yaourt et le tahini.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Frirer les pois chiches

- Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les pois chiches 8 à 9 minutes.
- Ajoutez-y le ras el hanout et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez grossièrement le persil. Coupez la tomate en dés.



Servir

- Servez les légumes en sauce dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la sauce au yaourt & tahini ainsi que les pois chiches.
- Garnissez du persil.
- Accompagnez du pain plat croustillant et des quartiers de citron.

Bon appétit !



Escalope de jambon et conchiglie en sauce crémeuse aux champignons romarin & roquette

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Escalope de jambon



Oignon



Gousse d'ail



Romarin frais



Champignons



Conchiglie



Crème liquide



Roquette



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

L'escalope de jambon est une fine tranche de viande désossée et aplatie, pour une cuisson rapide et uniforme.
Polyvalente, elle se prépare et se sert de multiples façons !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grande poêle, plat à four, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (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
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	3310 /791	654 /156
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	17,5	3,5
Glucides (g)	85	17
Dont sucres (g)	13	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	44	9
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Sortez l'escalope de jambon du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 160°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour les pâtes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en fines lamelles.
- Retirez les aiguilles de romarin des brins et émincez-les.



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Portez le feu sur vif, ajoutez-y les champignons et faites-les cuire 4 à 5 minutes en remuant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation du liquide.



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en 75 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.



Aprêter

- Ajoutez la farine et le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) à la poêle.
- Mélangez bien, puis ajoutez-y la crème liquide, l'eau de cuisson réservée et la sauce à la moutarde restée dans le plat à four.
- Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien et laissez réduire le tout 3 à 4 minutes à petit bouillon, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Ajoutez-y les pâtes et réchauffez le tout 1 minute.



Cuire la viande

- Frottez l'escalope de jambon de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'escalope de jambon 3 à 4 minutes. Retirez la poêle du feu. Incorporez-y la moutarde, le miel, le romarin et l'ail.
- Mettez l'escalope de jambon - sauce comprise - dans un plat à four et enfournez 6 à 8 minutes.
- Sortez-la du four et laissez reposer sous une feuille d'aluminium.



Servir

- Coupez l'escalope de jambon en tranches.
- Formez un lit de roquette sur les assiettes et servez-y les pâtes et les tranches d'escalope de jambon.
- Salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Spaghetti bolognaise végété et grana padano

tomates cerises et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomates cerises rouges



Haché vegan



Passata



Origan séché



Hello umami



Sauce Worcestershire



Persil plat frais



Copeaux de Grana Padano AOP



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

Retrouvez ici le réconfort de votre sauce bolognaise préférée, mais sans viande ! Notre recette riche en tomate vous offre une version végété réconfortante d'un plat apprécié dans le monde entier.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

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
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Haché vegan* (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)	2799 /669	467 /112
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	19,4	3,2
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.



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et 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.



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.



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.



Servir

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

Bon appétit !



Piccata de filet de dinde et grenailles rôties

betterave, carotte et note citronnée

Durée de préparation : 45 - 55 min.



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

La piccata est un plat italien dans lequel la viande (ou le poisson) est découpée en tranches et préparée dans une sauce au citron, beurre et câpres.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), assiette creuse, poêle(s) (avec couvercle), grand bol, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2674 /639	379 /90
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	19,2	2,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la betterave. Coupez-la en deux, puis en longs quartiers de 1 cm d'épaisseur.
- Coupez la carotte en quatre dans la longueur. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les grenailles en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

2



Rôtir les légumes

- Dans un grand bol, mélangez la betterave, la carotte et les grenailles avec la moitié de l'ail et 1 bon filet d'huile d'olive (voir conseil).
- Ajoutez le thym, salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Remuez à mi-cuisson.

Option Airfryer: Vous pouvez aussi faire cuire les pommes de terre à l'airfryer. Dans ce cas, arrosez-les d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.

3



Préparer les aromates

- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon.
- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en quartiers.
- Ciselez grossièrement le persil.

4



Cuire la dinde

- Mettez la farine dans une assiette creuse.
- Frottez la dinde de sel et de poivre, puis passez-la dans la farine.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la dinde 5 à 6 minutes de chaque côté.
- Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre et cuire l'oignon avec le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon, les câpres et, par personne : le jus d'1 quartier de citron et 1 cc de zeste de citron.
- Laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes à couvert.
- Remettez la dinde dans la poêle et ajoutez-y le persil. Réchauffez 1 à 2 minutes.

6



Servir

- Servez les grenailles et les légumes rôtis sur les assiettes avec la dinde en sauce.
- Accompagnez de mayonnaise à votre convenance et des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Gratin de poireau au bœuf haché et pommes de terre

gouda et épices italiennes

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poireau



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Gouda vieux râpé



Épices italiennes



Cubes de tomate à l'ail
et oignon



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

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

Détachez-moi !



Avant d’enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d’ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Bœuf haché assaisonné à l’italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l’ail et oignon (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3155 /754	503 /120
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	22,4	3,6
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	15,9	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d’eau à ébullition dans une casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm d’épaisseur.
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Apprêter la farce

- Ajoutez le poireau et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez les cubes de tomate et la moitié des épices italiennes. Portez à ébullition et faites cuire 2 minutes à feu moyen-doux (voir conseil).
- Ajoutez le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : La farce du gratin n’a pas besoin d’être complètement cuite à ce stade. Elle finira de cuire au four.



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez l’oignon et écrasez ou émincez l’ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok (ou une sauteuse) à feu moyen-vif et revenir l’oignon et l’ail 2 minutes.
- Ajoutez la viande hachée et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 3 minutes en émiettant la viande.
- Coupez le poireau en fines demi-rondelles.



Servir

- Transférez la farce dans un plat à four et disposez les rondelles de pommes de terre dessus en les chevauchant.
- Saupoudrez du fromage et du reste d’épices italiennes, puis enfournez 8 à 10 minutes, ou jusqu’à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez le plat du four et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !



Saumon sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Carotte



Filet de saumon



Gousse d'ail



Thym frais



Carotte jaune



Oignon rouge



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

Certains brins d'herbes fraîches ne sont pas comestibles. Le brin dur du thym, par exemple, ne l'est pas.



Détachez-moi !

Avant d’enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d’ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2824 /675	413 /99
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	22,3	3,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

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



Rôtir les grenailles

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d’huile d’olive. Salez et poivrez à votre goût.

Option Airfryer : Arrosez les pommes de terre d’huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu’il ne soit pas trop plein.



Laisser mijoter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l’oignon avec les carottes 1 minute.
- Ajoutez-y l’ail, le thym, la cassonade et le bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.



Couper les légumes

- Dispersez les grenailles sur la moitié d’une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Coupez les carottes en demi-rondelles de 1 cm d’épaisseur.
- Émincez l’oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l’ail.
- Effeuiliez ½ brin de thym par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles. Mélangez le miel avec la moutarde dans un petit bol.



Servir

- Épongez le poisson avec de l’essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la sauce miel-moutarde.
- Placez le poisson sur l’autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les grenailles.
- Servez le poisson sur les assiettes avec les grenailles rôties et les carottes.

Bon appétit !



Steak et mayonnaise au citron & basilic

couscous perlé relevé, courgette et épices siciliennes

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant.

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



Steak mariné



Oignon rouge



Carotte



Courgette



Couscous perlé



Mayonnaise au citron et poivre noir



Piment rouge



Mélange d'épices siciliennes



Basilic frais



Thym séché



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25	50	75	100	125	150
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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)	3134 / 749	500 / 119
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	8,6	1,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	13,3	2,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'extrémité supérieure du **piment rouge**, roulez-le entre vos mains pour en détacher les pépins. Faites-les tomber si vous le souhaitez, puis coupez le **piment rouge** en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût).
- Effeuiliez le basilic. Conservez les tiges.



Cuire le steak

- Dans une autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.



Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et revenir le **piment rouge** avec le couscous perlé et les tiges de basilic 1 minute. Versez le bouillon, puis couvrez.
- Portez le feu sur doux et faites cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes.
- Retirez les tiges de basilic, puis égrenez le couscous perlé à la fourchette. Réservez-le.



Apprêter

- Ciselez finement les feuilles de basilic.
- Ajoutez le couscous perlé aux légumes, les épices siciliennes et la moitié du basilic.
- Mélangez bien, puis arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.



Poêler les légumes

- Coupez la carotte, la courgette et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, la courgette et le thym.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc.



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le couscous perlé aux légumes sur les assiettes et déposez-y le steak.
- Parsemez de mayonnaise au citron et garnissez du reste de basilic.

Bon appétit !



Burger, frites et aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Épices pour BBQ



Radicchio,
roquette et laitue



Aïoli



Burger Meatier



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

Saviez-vous que le mot aïoli venait du Catalan *alhòli* ou *aiòli* combinant ail et *òli*, huile ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, 2x poêle

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))	¼	¾	1	1½	1½	2
Radichio, 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
A 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)	23,2	3,2
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	14,7	2
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 à 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.

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.

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.

5



Préparer la salade

- Dans le 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.

Le saviez-vous ? 🍎 Les haricots verts contiennent du potassium. Celui-ci favorise une bonne pression artérielle. Ils sont aussi riches en fer et en acide folique, importants pour la vitalité.

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-les selon votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

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.

Bon appétit !



Soupe onctueuse de lentilles garam masala & naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« Le dahl est l'un de mes plats préférés. Il m'a d'ailleurs inspiré cette soupe. Grâce aux légumes prédécoupés, aux lentilles précuites et aux nombreux aromates tels que le gingembre et le garam masala, ce plat est super rapide à préparer tout en étant savoureux ! »



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons prédécoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Tomate



Avant d’enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3757 /898	419 /100
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	22,4	2,5
Glucides (g)	94	10
Dont sucres (g)	18,8	2,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Enfournez le naan 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l’ail et la tomate.
- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l’ail avec la purée de gingembre, les légumes prédécoupés, la tomate et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.



Apprêter la soupe

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la menthe et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc à la soupe.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu’à obtention de la consistance souhaitée (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la soupe est encore trop épaisse, ajoutez-y de l’eau jusqu’à obtenir la consistance souhaitée.



Préparer la soupe

- Ajoutez les lentilles directement à la soupe (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la passata, le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps ciselez grossièrement la coriandre, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de menthe.



Servir

- Servez la soupe dans des bols et déposez-y la sauce au yaourt.
- Garnissez des amandes effilées et du reste de coriandre.
- Arrosez d’1 petit filet d’huile d’olive vierge extra et accompagnez du naan.

Bon appétit !



Spaghetti garnis de miettes de panko au fromage

sauce aux tomates cerises, champignons et épinards

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

Ail et huile est le nom donné à une huile infusée à l'ail et aux flocons de piment. Ce mélange simple mais savoureux ajoute de la profondeur et un peps chaleureux à toutes sortes de plats !



Détachez-moi !

Avant d’enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse(s) (avec couvercle), râpe fine, casserole(s) (avec couvercle), petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons blonds* (g)	125	250	400	400	650	650
Aglie e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3159 /755	571 /136
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	9,5	1,7
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	13,2	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d’eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et coupez les champignons en lamelles.



Préparer la garniture

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif et frire/dorer le panko 3 à 4 minutes. Transférez-le ensuite dans un petit bol.
- Ajoutez-y le Parmigiano Reggiano et le reste des épices italiennes. Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez l’**aglio e olio** à la sauce (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d’huile d’olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons avec les tomates cerises 4 à 5 minutes.
- Ajoutez les épinards, la passata, la moitié des épices italiennes et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce. Versez-y un peu de liquide de cuisson réservé à votre convenance, puis mélangez bien.
- Faites cuire 1 minute de plus à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les spaghetti en sauce sur les assiettes et garnissez du panko au fromage.

Bon appétit !



Salade de chèvre chaud et crostini

sauce à l'oignon caramélisé, noix et pomme

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Roquette et mâche



Chutney de cranberries



Pomme



Oignon rouge



Noix concassées



Crème balsamique



Demi-baguette



Fromage de chèvre



Mini-concombre



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

Le crostino (crostini au pluriel), ressemble à la bruschetta, en plus petit et moins épais. Son nom (italien) signifie littéralement « petites croûtes » !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roquette et mâche* (g)	60	120	180	240	300	360
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3548 /848	683 /163
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	15,2	2,9
Glucides (g)	100	19
Dont sucres (g)	29,8	5,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-doux et cuire l'oignon 6 à 8 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez le chutney de cranberries et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et laissez mijoter 1 minute. Ensuite, retirez du feu et réservez.



Préparer la salade

- Retirez le trognon de la pomme. Coupez la pomme et le concombre en dés.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la crème balsamique.
- Ajoutez-y la pomme, le concombre et la salade, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien.



Enfourner le fromage

- Coupez la demi-baguette en fines tranches et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 5 à 7 minutes.
- Disposez le fromage de chèvre sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le de miel et parsemez-le des noix.
- Enfournez le fromage de chèvre 3 à 4 minutes.



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y le chèvre chaud.
- Garnissez de la sauce à l'oignon caramélisé.
- Accompagnez des crostini.

Bon appétit !