Orzo au poulet haché & épices du Moyen-Orient

mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Poulet haché épicé à l'orientale


Mascarpone


Fromage à l'italienne râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à l'italienne râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
À 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)	2975 /711	444 /106
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	15,9	2,4
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	20,1	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Cuire le haché

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

3



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.

4



Servir

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

Sauté de nouilles au poulet bulgogi

chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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



- Nouilles complètes
- Poulet haché épicé à l'orientale
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Chou pointu émincé
- Poivron
- Brocoli
- Oignon nouveau
- Sauce bulgogi
- Sauce soja
- Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2343 /560	406 /97
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3,6	0,6
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	18,5	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

3



Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

Le saviez-vous ? *Le brocoli de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au bon fonctionnement du système nerveux.*

2



Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

Conseil : *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

Salade d'orzo complet au salami croustillant

fromage frais au citron et mini-tomates Roma

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




Orzo au blé complet


Salami


Gousse d'ail


Oignon rouge


Courgette


Feuilles de céleri


Parmigiano Reggiano AOP


Basilic frais


Mini-tomates roma


Citron


Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tomates roma* (g)	62½	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2946 /704	676 /162
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	11,6	2,7
Glucides (g)	66	15
Dont sucres (g)	17,4	4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,6	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

3



Préparer les garnitures

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

4



Servir

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

Fusilli complets aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

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




Miso blanc


Champignons


Épinards


Gousse d'ail


Copeaux de Grana Padano AOP


Crème liquide


Piment rouge


Gomasio aux fines herbes


Fusilli complètes


Oignon

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	579 /138
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	74	16
Dont sucres (g)	13	2,8
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire les légumes

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

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Tourte au poulet haché, panais & carotte

chutney d'oignon & mesclun parsemé de graines

Durée de préparation: 50 - 60 min.




Pâte feuilletée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Gousse d'ail


Oignon


Panais


Carotte


Noix de muscade


Chutney d'oignon


Sauge fraîche


Mesclun


Graines de moutarde jaune


Graines de tournesol

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix de muscade (pointe(s))	1	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
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)	3410 /815	591 /141
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	21,1	3,7
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	23,2	4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en petits dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail, la carotte et le panais 5 à 7 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

2



Ciseler la sauge

- Ajoutez le haché, puis faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ciselez finement les feuilles de sauge. Râpez 1 pointe de muscade dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez la sauge, le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait réduit (voir conseil).

Conseil : *Si nécessaire, ajoutez 1/2 cs de farine par personne pour épaissir la farce.*

3



Assembler

- Mettez la farce dans un plat à four (voir conseil).
- Déposez-y la pâte. Coupez l'excédent dépassant des bords (vous pourrez éventuellement l'utiliser pour décorer le dessus de la tourte).
- Percez quelques trous sur le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez un 2e plat à four.*

4



Griller

- Badigeonnez le dessus de la pâte d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

5



Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec les graines de moutarde et 1 pincée de sel.
- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.
- Garnissez la salade des graines de moutarde et de tournesol.

Cabillaud pané panko-romarin & légumes rôtis

couscous perlé et persil frais

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




Filet de cabillaud


Couscous perlé


Chapelure panko


Ketchup


Courgette


Poivron


Oignon rouge


Gousse d'ail


Romarin frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Chapelure panko (g)	15	35	50	70	85	105
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	418 /100
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,2	0,5
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	18,6	2,8
Fibres (g)	9	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.

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le poivron en 4, puis épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, puis transférez-les dans un bol et arrosez-les du vinaigre balsamique. Réservez pour laisser mariner.

3



Préparer le couscous perlé

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le reste des épices du Moyen-Orient 1 minute.
- Ajoutez le couscous perlé à la casserole. Faites-le griller 1 minute, puis versez-y le bouillon.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à ébullition.

4



Préparer la panure

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les.
- Dans une assiette creuse, mélangez le romarin avec la chapelure panko, du sel et du poivre.
- Mettez la farine dans une 2e assiette creuse et le ketchup dans une 3e.

5



Cuire le poisson

- Passez le poisson dans la farine, puis dans le ketchup, et enfin dans le panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 minute de chaque côté.
- Transférez-le dans un plat à four. Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Servez le couscous perlé garni sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez du vinaigre balsamique resté dans le bol et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du persil.

Bami aux aiguillettes de poulet à la surinamaise

concombre à l'aigre-douce & oignons frits

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




Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Aiguillettes de poulet


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	⅛	¼	⅓	½	⅝	¾

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	591 /141
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	4,9	1
Glucides (g)	93	19
Dont sucres (g)	23,1	4,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles. Coupez le poivron en lanières.
- Coupez le poulet en lanières.

2



Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



Apprêter

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Poulet & patate douce rôtie

avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Émincés de cuisse de poulet


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	3105 /742	511 /122
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	9,6	1,6
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	22,3	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers.
- Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

Le saviez-vous ? *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec le reste des épices Copacabana 7 minutes (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

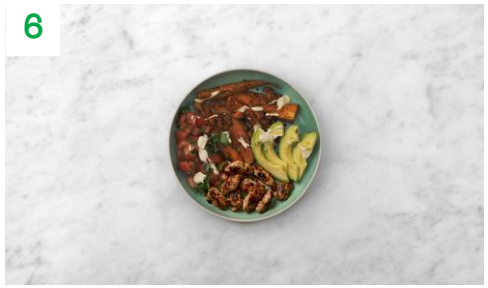
5



Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Pains saucisses maison au poulet & grenailles

salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Pâte feuilletée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Gouda râpé


Oignon rouge


Grenailles


Pomme


Mâche


Graines de courge


Mini-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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 /781	511 /122
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	18,4	2,9
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	15,1	2,4
Fibres (g)	12	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.

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Disposez le haché sur la pâte feuilletée et formez-en une saucisse.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau.

2



Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout, côté bord humecté, et scellez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

3



Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

4



Griller

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

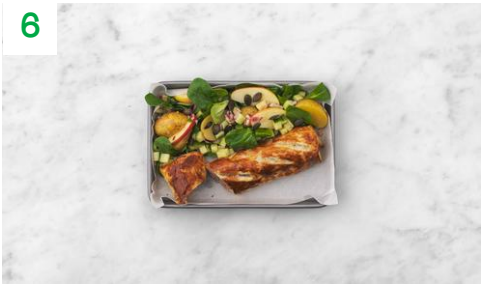
5



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez le pain saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez-le de la salade.
- Garnissez des graines de courge.

Rigatoni fondants au poulet & Parmigiano Reggiano

sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Rigatoni


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Poivron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 /776	559 /134
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	12,9	2,2
Glucides (g)	90	15
Dont sucres (g)	21,6	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec les épices italiennes 4 à 5 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez, puis ajoutez à la sauce.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Saumon « swicy » & légumes sautés

avec saumon bio | nouilles de riz, légumes et furikake

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Saumon bio avec peau

Nouilles plates de riz


Oignon rouge


Gousse d'ail


Carotte


Poivron


Sauce asiatique douce


Ponzu


Furikake

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles plates de riz (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	2	4	6	8	10	12
Eau (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
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3745 /895	695 /166
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	8,8	1,6
Glucides (g)	96	18
Dont sucres (g)	24,7	4,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez le poisson dans un bol. Ajoutez-y l'ail, la sauce asiatique douce, le ponzu, la sauce soja sucrée et la sauce rouge épicée (de type harissa).
- Mélangez bien, puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.

2



Cuire les nouilles

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Détaillez la carotte en julienne (fins bâtonnets).
- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes *al dente* dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et rincez sous l'eau froide.
- Remettez les nouilles dans la casserole, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et sauter les légumes 6 à 7 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le poisson, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Transférez les nouilles dans le wok/sauteuse des légumes. Incorporez-y la marinade et un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez de furikake.

Steak bio | salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

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




Steak bio


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	441 /105
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	7,6	1,2
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	29,3	4,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4



Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Filet de saumon bio | risotto au fenouil

courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille




Oignon rouge


Gousse d'ail


Fenouil


Courgette


Riz pour risotto


Saumon bio avec peau


Gouda râpé


Citron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

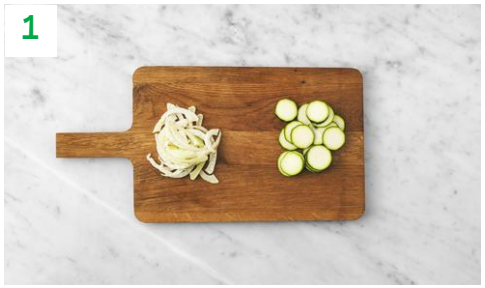
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	414 /99
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	14,2	1,6
Glucides (g)	81	9
Dont sucres (g)	13,8	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	38	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

2



Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les 3/4 du fenouil 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.

3



Préparer le risotto

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

4



Apprêter le risotto

- Le risotto est cuit lorsque le riz est tendre, mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes de cuisson.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins *al dente*.
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

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

5



Cuire le poisson

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

6



Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et 1/2 cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

Frites garnies de poulet bulgogi à la coréenne

concombre aigre-doux, cacahuètes et coriandre

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Émincés de cuisse de poulet


Sauce bulgogi


Pomme de terre


Mélange d'épices coréennes


Poivron


Oignon rouge


Coriandre fraîche


Concombre


Cacahuètes salées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3322 /794	480 /115
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	24,4	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



Mariner le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y le concombre. Salez.
- Mélangez, puis réservez en remuant de temps en temps.

3



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez-y ensuite de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Ciselez finement la coriandre.
- Concassez grossièrement les cacahuètes.

4



Couper les légumes

- Coupez le poivron en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.

5



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes.
- Ajoutez le poivron, l'oignon et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, puis ajoutez la sauce soja sucrée et le miel. Faites cuire 1 minute.
- Coupez le feu et incorporez la sauce bulgogi. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Saupoudrez les frites d'épices coréennes, puis remuez bien.
- Servez les frites sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Parsemez de mayonnaise assaisonnée.
- Garnissez de la coriandre et des cacahuètes.

Aubergine au fromage & courgette « al forno »

fusilli complets et basilic

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Aubergine


Gousse d'ail


Gouda vieux râpé


Fusilli complètes


Basilic frais


Courgette


Cubes de tomates au basilic


Hello Buon Appetito

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	40	75	100	125	175	200
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2741 /655	535 /128
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	21,3	4,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et le Hello Buon Appetito.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Assembler

- Versez une couche de sauce dans un plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, suivie d'une couche de sauce tomate et enfin d'une couche de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez le basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes *al forno*. Garnissez de basilic pour apprêter.

Orzotto complet crémeux au citron

champignons blonds, pecorino et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon rouge


Champignons blonds


Estragon et cerfeuil frais


Citron


Orzo au blé complet


Pecorino râpé AOP


Poireau


Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons blonds* (g)	200	400	525	800	925	1200
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Poireau* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2569 /614	385 /92
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	12	1,8
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Coupez le poireau en fines rondelles.
- Émincez l'oignon et coupez les champignons en lamelles.
- Ciselez finement le cerfeuil et hachez grossièrement l'estragon.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.

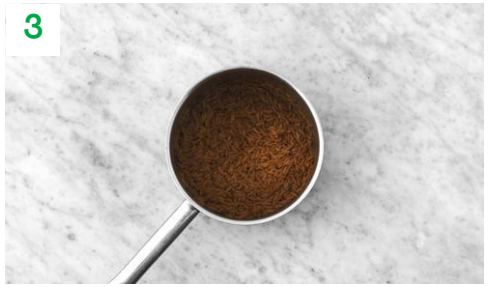
2



Cuire les légumes

- Dans une grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen et cuire l'oignon avec le poireau 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les champignons et faites-les cuire/dorer 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer l'orzotto

- Pendant ce temps, faites chauffer une casserole à feu moyen-vif, sans matière grasse, et griller l'orzo 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, puis réduisez le feu et faites cuire l'orzo 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète.
- Égouttez-le si besoin. Égrenez à la fourchette et réservez.

4



Préparer le fromage frais

- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pecorino.
- Ajoutez-y, par personne : 1/4 cc de zeste de citron et 1/2 cc de jus de citron.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

5



Apprêter

- Ajoutez l'orzotto aux champignons avec la moitié du fromage frais au citron.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis mélangez bien.
- Ajoutez un peu de cerfeuil et d'estragon à votre convenance. Réservez le reste pour la garniture (voir conseil).

Conseil : *Le cerfeuil et l'estragon ont un goût assez prononcé qui ne plaît pas forcément à tout le monde. Goûtez d'abord avant de les ajouter.*

6



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y le reste du fromage frais au citron.
- Garnissez des herbes restantes.
- Ajoutez le reste du jus et du zeste de citron à votre convenance.

Fajitas au filet mignon de bœuf, avocat & salsa

oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Filet mignon de bœuf


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortillas

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet mignon de bœuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	541 /129
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,7	1,8
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	16,3	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil). Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



Réchauffer les tortillas

- Épongez la viande avec de l'essuie-tout, puis salez-la.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le filet mignon avec le reste de l'oignon et la moitié des bâtonnets de poivron 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Juste avant de servir, coupez la viande en tranches à contre-fil.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

Le saviez-vous ? *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Burger de poisson & salade en sauce ravigote

grenailles et mayonnaise à la ciboulette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Demi-grenailles avec peau précuites


Radicchio et laitue romaine


Chou blanc et carotte


Pomme


Mini-concombre


Sauce ravigote


Thym séché


Ciboulette fraîche


Burger de poisson pané


Graines de tournesol


Raisins secs


Graines de courge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4117 /984	597 /143
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	8	1,2
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	27,2	3,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, puis salez et poivrez. Ajoutez le thym et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les graines 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

2



Cuire le burger de poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le burger 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le trognon de la pomme, puis taillez-la en tranches.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la sauce ravigote avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou aux ciseaux.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la ciboulette et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la salade, le chou et la carotte, le concombre, les raisins secs et la pomme avec la sauce dans le saladier.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez la salade des noix et graines grillées.
- Accompagnez de la mayonnaise à la ciboulette.

Wraps au saumon fumé à chaud & sauce au yaourt citronné

tortillas au blé complet, oignons frits, épinards et tomate

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido En forme



- Tortilla au blé complet
- Miettes de saumon fumé à chaud
- Jeunes pousses d'épinards
- Oignons frits
- Citron
- Tomate
- Oignon rouge
- Carotte
- Yaourt entier bio
- Mélange d'herbes à l'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Jeunes pousses d'épinards* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	533 /127
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	8,2	1,6
Glucides (g)	61	12
Dont sucres (g)	21,1	4,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon et râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et l'assaisonnement ail & fines herbes 4 à 6 minutes (voir Conseil).

Conseil : *Si vous préférez, vous pouvez aussi faire cuire les miettes de saumon ici.*

2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le miel et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Mettez les épinards dans un bol et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez le reste de jus de citron vert, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Parsemez d'oignons frits et accompagnez des quartiers de citron vert.

Bowl aux émincés végés façon poulet kung pao

riz, concombre aigre-doux et noix de cajou

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




Riz basmati


Sauce pour wok au gingembre


Huile de sésame


Gousse d'ail


Oignon


Bâtonnets de poivron


Noix de cajou grillées


Concombre


Émincés vegan façon poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets de poivron* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 /776	562 /134
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	4,2	0,7
Glucides (g)	101	17
Dont sucres (g)	24,5	4,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Mariner le concombre

- Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le en remuant de temps en temps.

3



Préparer la sauce

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

4



Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le sauté aux légumes et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou.

Spaghetti crémeux au poulet haché & harissa

épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
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)	2749 /657	490 /117
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	9,4	1,7
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	18,7	3,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

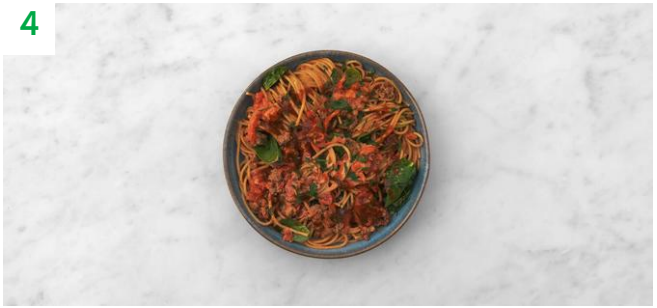
3



Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Doritos Loaded | garnis de poulet haché & cheddar

haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

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




Oignon rouge


Poivron


Mini-tomates roma


Passata


Cheddar râpé


Citron vert


Coriandre fraîche


Poulet haché aux épices mexicaines


Haricots noirs


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chips de maïs (g)	50	100	170	200	270	300
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3117 /745	533 /128
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	15,9	2,7
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	18,1	3,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

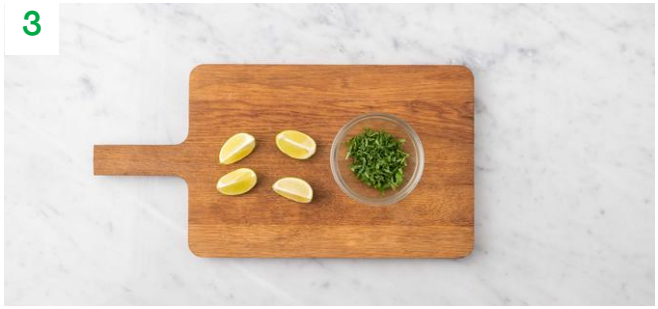
2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Couper la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Filet mignon & riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Riz jasmin


Filet mignon de bœuf


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon de bœuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3544 /847	499 /119
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	16	2,3
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2



Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



Cuire le filet mignon

- Épongez le filet mignon avec de l'essuie-tout, puis salez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la viande avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté. Poivrez, puis réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Recette culte : cheeseburger de poisson & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Burger de poisson pané aux céréales multigrains


Pain à burger aux graines de sésame


Tomate


Oignon rouge


Guacamole


Cheddar râpé


Maïs conserve


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3619 /865	753 /180
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	9,7	2
Glucides (g)	91	19
Dont sucres (g)	14,8	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	3,3	0,7

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le burger, puis faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez de fromage, couvrez et laissez fondre le fromage 1 à 2 minutes.

2



Préparer le dip à l'avocat

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

3



Préparer les chips de tortilla

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

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec 2/3 des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices Copacabana restantes.
- Coupez le petit pain en deux et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger sur les assiettes. Déposez les chips de tortilla à côté.
- Parsemez de la mayonnaise restante.

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Spaghetti complets


Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	22,6	4,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

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

2



Préparer la sauce

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Recette culte : Steak de cerf en sauce crémeuse aux champignons

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Steak de cerf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3439 /822	478 /114
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	21,1	2,9
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	10,3	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Émincer les champignons

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

3



Cuire les champignons

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

4



Cuire le steak

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

5



Préparer les haricots verts

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

6



Servir

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

Döner maison au bœuf, salade au sumac & herbes fraîches

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Pain libanais complet


Bœuf haché assaisonné


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concentré de tomate


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Radicchio et laitue iceberg


Mini-concombre


Tomate


Sumac


Graines de cumin moulues

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3586 /857	581 /139
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	11	1,8
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	19,8	3,2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en dés. Émincez la moitié de l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le concombre et le sucre.
- Dans un autre bol, mélangez l'oignon avec la tomate et le sumac.
- Salez et poivrez les deux à votre goût, puis réservez-les en remuant de temps en temps.

2



Émincer les légumes

- Coupez grossièrement le poivron, l'ail, le persil et le reste d'oignon.
- Mettez-les tous les quatre dans un bol profond et arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le concentré de tomate, le cumin et les épices du Moyen-Orient (voir Conseil).
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Conseil : *si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*

3



Préparer le döner

- Mettez cette sauce dans un bol, puis ajoutez-y le haché.
- Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.
- Étalez une couche uniforme de préparation à la viande sur chaque pain plat et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la menthe et 1 filet d'eau à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le döner maison de salade, de concombre et de salade au sumac.
- Nappez de la sauce aux herbes, puis roulez le döner et servez-le.

EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce poulet sauté et riz à la coco

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




Riz jasmin


Aiguillettes de poulet


Lait de coco


Oignon rouge


Piment rouge


Poivron vert pointu


Carotte


Mangue


Sauce au chili sucrée et épicée


Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3017 /721	412 /98
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	15	2
Glucides (g)	96	13
Dont sucres (g)	30	4,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de poulet avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au poulet ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du poulet sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

Focus sport : Riz & curry de pois chiches et patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Riz brun cuisson rapide


Patate douce


Pois chiches


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Oignon


Aubergine


Carotte


Citron vert


Coriandre fraîche


Lait de coco


Sauce à la cacahuète


Épices de curry jaune


Cacahuètes salées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Pois chiches (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce à la cacahuète* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (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)	4113 /983	524 /125
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	18,4	2,3
Glucides (g)	114	15
Dont sucres (g)	28,9	3,7
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Égouttez et réservez (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et égouttez les pois chiches.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en petits dés.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez seulement la moitié du riz. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

3



Cuire l'aubergine

- Ajoutez les pois chiches à la sauteuse, puis laissez mijoter 12 minutes à couvert.
- Coupez l'aubergine en petits dés et transférez-les dans un bol. Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 8 à 9 minutes.
- Mélangez-y le reste de la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec la patate douce, la carotte, les épices de curry jaune et le mélange d'ail, gingembre et piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, le lait de coco, le bouillon et la moitié de la sauce soja sucrée. Portez à ébullition.

4



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers. Hachez grossièrement les cacahuètes et la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry et l'aubergine.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Orzo complet au bœuf haché & épices du Moyen-Orient

mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo au blé complet


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Mascarpone


Bœuf haché aux épices orientales


Fromage à l'italienne râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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 au blé complet (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 à l'italienne râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
À 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)	3305 /790	494 /118
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	20,5	3,1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	20,9	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Cuire le haché

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

3



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.

4



Servir

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

Bami aux émincés végés façon poulet à la surinamaise

concombre à l'aigre-douce & oignons frits

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




Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Émincés vegan façon poulet


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 /733	650 /155
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	98	21
Dont sucres (g)	23,3	4,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

2



Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



Apprêter

- Ajoutez les émincés végés façon poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Entrecôte & patate douce rôtie

avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Entrecôte


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3314 /792	518 /124
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	14,1	2,2
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	22,4	3,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

Le saviez-vous ? *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4



Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Cuire l'entrecôte

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire l'entrecôte avec le reste des épices Copacabana 3 à 4 minutes de chaque côté (pour 120 g ou 240 g), ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour 360 g ou 480 g).
- Salez et poivrez.
- Réservez l'entrecôte au moins 3 minutes hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

6



Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Fusilli complets aux émincés végés façon poulet

sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Fusilli complètes


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Émincés vegan façon poulet


Poivron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Eau (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3423 /818	596 /142
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	12,5	2,2
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	22,2	3,9
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices italiennes 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les émincés à la sauce.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Poulet & salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

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




Filet de poulet


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	443 /106
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	29,3	4,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poulet

- Salez et poivrez le poulet. Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à la même poêle. Mélangez, puis faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

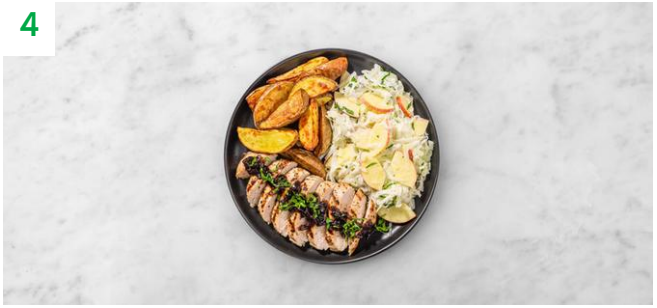
3



Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le poulet sur les assiettes.
- Arrosez le poulet de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Fajitas complètes au bœuf haché, avocat et salsa

oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Bœuf haché assaisonné


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortilla au blé complet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 /756	611 /146
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	15,5	3
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	17,6	3,4
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



Réchauffer les tortillas

- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'oignon avec la moitié des bâtonnets de poivron 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

Le saviez-vous ? *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Spaghetti crémeux au bœuf haché à la harissa

avec bœuf haché bio | épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


Bœuf haché bio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
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)	3498 /836	597 /143
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	18,4	3,1
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	18,7	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	4,3	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

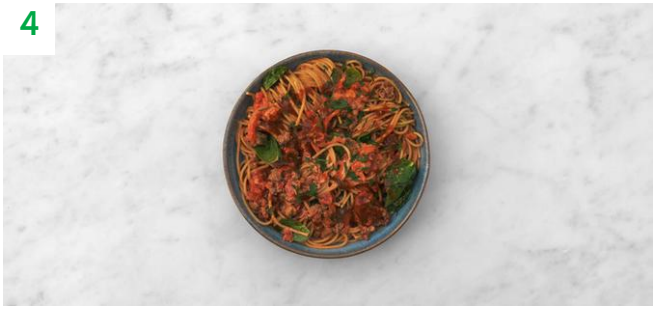
3



Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Doritos Loaded | garnis de bœuf haché & cheddar

avec bœuf haché bio | haricots noirs, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Oignon rouge


Poivron


Mini-tomates roma


Passata


Cheddar râpé


Citron vert


Coriandre fraîche


Bœuf haché bio


Haricots noirs


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chips de maïs (g)	50	100	170	200	270	300
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3883 /928	637 /152
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	17,9	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

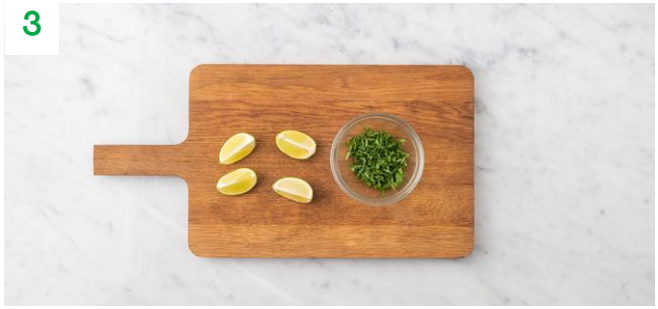
2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Filet de merlu et riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates et courgette

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




Riz jasmin


Filet de merlu


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3368 /805	488 /117
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	11,7	1,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2



Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec l'oignon 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez-le à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Döner maison au poulet, salade au sumac & herbes fraîches

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Pain plat libanais


Poulet haché épicé à l'orientale


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concentré de tomate


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Radicchio et laitue iceberg


Mini-concombre


Tomate


Sumac


Graines de cumin moulues

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	3477 /831	564 /135
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	6,4	1
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	22,4	3,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en dés. Émincez la moitié de l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le concombre et le sucre.
- Dans un autre bol, mélangez l'oignon avec la tomate et le sumac.
- Salez et poivrez les deux à votre goût, puis réservez-les en remuant de temps en temps.

2



Émincer les légumes

- Coupez grossièrement le poivron, l'ail, le persil et le reste d'oignon.
- Mettez-les tous les quatre dans un bol profond et arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le concentré de tomate, le cumin et les épices du Moyen-Orient (voir Conseil).
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Conseil : *si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*

3



Préparer le döner

- Mettez cette sauce dans un bol, puis ajoutez-y le haché.
- Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.
- Étalez une couche uniforme de préparation à la viande sur chaque pain plat et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la menthe et 1 filet d'eau à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le döner maison de salade, de concombre et de salade au sumac.
- Nappez de la sauce aux herbes, puis roulez le döner et servez-le.

EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce porc sauté et riz brun

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Riz brun cuisson rapide
- Poitrine de porc laquée
- Lait de coco
- Oignon rouge
- Piment rouge
- Poivron vert pointu
- Carotte
- Mangue
- Sauce au chili sucrée et épicée
- Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4209 /1006	559 /134
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	27,5	3,7
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	31	4,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Cuire la poitrine de porc

- Coupez la poitrine de porc en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de porc avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au porc ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du porc sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.