

Poulet piccata et grenailles au four

betterave, carotte rôties et citron

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Carotte



Grenailles



Gousse d'ail



Thym séché



Oignon



Citron



Persil frisé frais



Filet de poulet




Câpres



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

La piccata est un plat italien dans lequel le poisson ou la viande découpés en tranches sont préparés dans une sauce au citron, beurre et câpres.

Détachez-moi ! 



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	392 /94
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,8	1,3
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	15,3	2,3
Fibres (g)	17	3
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

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave** et coupez-la en deux. Ensuite, détaillez-la en longs tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez les **carottes** en quatre dans la longueur et les **grenailles** en deux, voire en quatre, pour les plus grosses. Écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Couper et presser

Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron** et pressez-en 1 quartier par personne. Coupez le reste de **citron** en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil**.



2. Rôtir les légumes

Dans le grand bol, mélangez la **betterave**, les **carottes**, les **grenailles**, la moitié de l'**ail**, l'huile d'olive et le **thym séché**. Disposez les légumes et les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez à mi-cuisson.



5. Préparer la sauce

Dans la même poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne et cuire l'**oignon** et le reste d'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y l'eau, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y aussi les **câpres** et, par personne : 1 cc de jus de **citron**, 1 cc de zeste de **citron** puis laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez le **poulet** et le **persil** puis réchauffez encore 1 à 2 minutes.



3. Cuire le poulet

Prenez une assiette creuse et ajoutez-y la farine. Saupoudrez le **filet de poulet** de sel et de poivre et passez-le dans la farine. Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.



6. Servir

Disposez les **grenailles** et légumes sur les assiettes. Servez le **poulet** en sauce à côté. Accompagnez de mayonnaise à votre goût et des éventuels quartiers de **citron** restants.

Le saviez-vous ? 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Quesadillas végétariennes au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Poivron



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili
sucrée et épicée



Tortilla au blé complet



Dés de fromage
aux herbes



Paprika en poudre



Gouda vieux râpé



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

Vous préparez aujourd'hui des quesadillas végétariennes. La coriandre et la sauce pimentée douce assaisonnent ce plat à merveille. La viande ne vous manquera pas !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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	562 /134
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	14,3	2,9
Glucides (g)	49	10
Dont sucres (g)	13,2	2,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez la **courgette**, le **poivron** et ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre. Mélangez bien.



3. Former les quesadillas

- Disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Déposez les légumes cuits sur une moitié de **tortilla**.
- Ajoutez les deux fromages, pliez la **tortilla** en deux et pressez-la pour la « fermer ». Répétez l'opération avec le reste des **tortillas**.
- Enfourez-les dans le haut du four 6 à 8 minutes.



2. Préparer le pico de gallo

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** (voir conseil). Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.

Conseil : L'oignon est servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec les autres légumes.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili**.
- Servez les **quesadillas** sur les assiettes avec les éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Accompagnez du **pico de gallo** et de la **mayonnaise au chili**.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tajine de poulet au poivron pointu et aubergine

pommes de terre persillées aux olives et citron

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Poivron rouge pointu



Aubergine



Mélange d'épices africaines



Filet de poulet



Persil plat frais



Citron



Carotte




Olives vertes



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

Le tajine désigne aussi le plat en terre cuite dans lequel ce plat est traditionnellement préparé - cuit lentement sur des braises.

Détachez-moi ! 



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 /582	371 /89
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	4	0,6
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	18,9	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

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



4. Mijoter

Réservez-le hors de la sauteuse. Ajoutez les **épices africaines** et le miel, puis remuez bien. Remettez le **poulet** dans la sauteuse. Ajoutez-y l'eau de façon à recouvrir les ⅔ des légumes (voir tableau des ingrédients). Couvrez et laissez le tout mijoter 12 à 15 minutes à feu moyen et à couvert.



2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez-les et réservez-les à couvert dans la casserole. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez-y l'**aubergine**, la **carotte**, l'**oignon**, l'**ail** et le **gingembre**. Faites cuire le tout 3 à 4 minutes en remuant. Ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

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



5. Apprêter

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers et les **olives** en deux. Lorsque le **tajine** est prêt, ajoutez les **olives** à la sauteuse. Pressez un quartier de **citron** par-dessus si vous le souhaitez, puis faites cuire encore 5 à 6 minutes à feu moyen-vif sans couvercle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Cuire à la sauteuse

Faites de la place dans le fond de la sauteuse (voir conseil). Ajoutez-y le **poulet** et le **poivron**. Salez et poivrez le **poulet**, puis faites-le cuire/dorer uniformément 2 minutes de chaque côté.

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



6. Servir

Ajoutez les ⅓ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la casserole contenant les **pommes de terre**. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Servez les **pommes de terre** dans des assiettes creuses et disposez le **tajine** à côté. Garnissez le plat du reste du **persil** et éventuellement des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Salade de grenailles au thon et fromage grec

haricots verts, câpres et aneth frais

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Haricots verts



Thon au naturel



Tomate



Aneth, menthe
et persil plat frais



Oignon



Câpres



Fromage grec



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

Très nutritif, le thon est contient des protéines maigres, des acides gras oméga-3 et des vitamines essentielles. Il est bon pour le cœur, favorise les fonctions cérébrales et est pauvre en calories.

Détachez-moi ! 



Thon au naturel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	270	300	420	450
Thon au naturel (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2473 / 591	456 / 109
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8	1,5
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	8,4	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
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 **grenailles** et les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3.

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



2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **grenailles** 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon**.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement les **herbes fraîches**. Émincez l'**oignon**.



3. Composer la salade

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



4. Servir

- Servez la **salade de grenailles au thon** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec** et garnissez du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tikka masala d'émincés de poulet végétarien

riz, poivron pointu et yaourt

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Émincés vegan
façon poulet



Yaourt entier bio



Garam masala



Oignon



Graines de
coriandre moulues



Passata



Riz long grain



Lait de coco



Poivron rouge pointu



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

Saviez-vous que garam masala signifie littéralement
« mélange d'épices piquant » en hindoustani du Suriname ?

Détachez-moi ! 



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.

Ustensiles

Sauteuse, sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	65	125	180	250	305	375
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	⅓	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	⅓	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3025 / 723	640 / 153
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	12,7	2,7
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	12,4	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Émincez l'**oignon** et coupez le **poivron pointu** en dés.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole puis égouttez-le et réservez-le.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire le **poivron pointu** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**.
- Ajoutez ensuite, par personne : ½ cc de **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et **graines de coriandre**.
- Poursuivez la cuisson 1 minute puis ajoutez le **passata** et couvrez. Laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.



3. Cuire le poulet végétarien

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les **émincés végétariens** avec ½ cc de **garam masala** par personne 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Incorporez le **lait de coco** au **tikka masala**.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez les **émincés de poulet végétarien**.
- Servez le **riz** dans des grands bols et déposez-y le **tikka masala**.
- Garnissez du **yaourt**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Aubergine et courgette Al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices
siciliennes




Courgette



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

Casarecce vient de l'italien « casereccio », qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi ! 



Viande de porc fermier
hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½

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)	2644 / 632	537 / 128
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	17,6	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en tranches de ½ cm d'épaisseur dans la longueur. Coupez la **tomate** en rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.



4. Enfourner

Versez une couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la d'une couche d'**aubergine**, de **tomate** puis 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.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les tranches d'**aubergine** et de **courgette** 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous avez une poêle à griller, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine et de courgette.



5. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, pour les **casarecce**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.



3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez la **passata** avec l'**ail**, le vinaigre balsamique, le sucre et les **épices siciliennes**. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **casarecce** sur les assiettes et disposez les **légumes Al forno dessus**. Garnissez du **basilic**.

Le saviez-vous ? 🍌 Les légumes en conserve contiennent environ autant d'éléments nutritifs que les frais ! Ce plat compte donc plus de 300 g de légumes par personne.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pide turc aux boulettes de viande façon kefta

poivron pointu et oignon à l'aigre-douce

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Passata



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Pâte à pizza



Tomate



Poivron rouge pointu




Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta



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

La pide turque est un pain plat en forme de bateau et garni de fromage, de viande, ou encore de légumes. Elle est cuite au four, puis servie chaude et croustillante.

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf haché aux épices kefta

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	10,3	1,7
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	22,4	3,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	4,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez le **poivron pointu** en fines lanières. Émincez la moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et hachez l'autre moitié. Écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Garnir le pide

Étalez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil). Coupez-la en 2. Pliez-en les bords vers l'intérieur. Roulez-les coins vers l'intérieur pour former une sorte de « barquette ». Déposez la garniture sur la **pâte** et enfournez les pides 15 à 20 minutes.

Conseil : Utilisez éventuellement un rouleau à pâtisserie ou une bouteille vide pour dérouler la pâte.



2. Préparer la farce

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et revenir l'**ail** et l'**oignon émincé** 2 minutes. Ajoutez-y le **poivron pointu** et les **boulettes de viande** puis faites cuire 4 minutes en coupant les **boulettes** en deux à la spatule. Ajoutez ensuite la **passata**, les **épices du Moyen-Orient** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition, puis laissez mijoter doucement 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



5. Préparer les garnitures

Coupez la **tomate** en petits dés. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec du sambal (ou de la harissa) à votre convenance (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la mayonnaise par du yaourt.



3. Mariner l'oignon

Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge et le sucre. Ajoutez-y les **rondelles d'oignon**, du sel et du poivre à votre goût, puis réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.

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



6. Servir

Servez les **pides** sur les assiettes et garnissez-les de l'**oignon à l'aigre douce** et de la **tomate**. Arrosez de la mayonnaise au sambal pour apprêter.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja




Oignons frits



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

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	380 /91
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,4	3,2
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	13,1	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'**oignon**, l'**ail** et les **épices de curry jaune** 1 minute.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faites cuire le tout 4 minutes.



3. Laisser mijoter

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la **soupe** 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre** et concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Ajoutez les **nouilles udon** et la **sauce soja** à la soupe et poursuivez la cuisson 3 minutes (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez uniquement la moitié de la sauce soja et ajoutez-en éventuellement au service.



4. Servir

- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols.
- Garnissez de la **coriandre**, des **cacahuètes** et **oignons frits**.

Bon appétit !



Ajoutez les crevettes à la soupe juste avant de servir. Laissez-les cuire 3 à 5 minutes puis retirez du feu. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Rigatoni aux boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

brocoli, fromage et gomasio

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Rigatoni



Boulettes de bœuf et de porc



Oignon



Brocoli



Sauce soja



Crème liquide



Gouda râpé



Gomasio aux fines herbes



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

Elles sont un incontournable d'un célèbre magasin de meubles... Les fameuses boulettes de viande à la suédoise bien sûr - ou *köttbullar* ! Saurez-vous prononcer leur nom ?

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3791 /906	625 /149
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	22,1	3,6
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	47	8
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour les **pâtes** et le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Émincez finement l'**oignon**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, faites cuire les pâtes et le brocoli séparément dans 2 casseroles.



2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **rigatoni** 9 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le **brocoli** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes .
- Ensuite, égouttez et réservez à couvert.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle. Elles ne doivent pas encore être complètement cuites à ce stade.



3. Cuire les boulettes de viande

- Dans la même poêle, faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la **crème liquide**, le bouillon, la moutarde, la farine (voir tableau des ingrédients) et 1 cc de **sauce soja** par personne. Mélangez le tout au fouet et laissez réduire la **sauce** 5 à 6 minutes. Goûtez et ajoutez plus de **sauce soja** si nécessaire.
- Remettez les **boulettes de viande** dans la poêle, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** et le **brocoli** à la **sauce** dans la poêle et réchauffez 1 minute.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez du **fromage râpé** et **gomasio aux fines herbes**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pâtes à la courgette en sauce crémeuse au fromage aux fines herbes

mini-tomates roma, basilic et noix

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates roma



Gouda râpé



Fromage frais
aux fines herbes



Basilic frais



Noix concassées



Spaghetti



Pesto



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

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les artères et le cerveau.

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, 2x petit bol

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
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389 / 810	747 / 179
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	13,3	2,9
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	14	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Râpez la **courgette** et coupez les **mini-tomates roma** en deux.



2. Cuire

- Faites cuire les **spaghetti** dans la casserole 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **mini-tomates roma** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **courgette** râpée et faites cuire 3 à 4 minutes.



3. Mélanger les aromates

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **fromage aux fines herbes**, le **pesto** et la moitié du **fromage râpé**.
- Ciselez finement le **basilic**. Préparez la garniture dans l'autre petit bol en mélangeant le reste de **fromage râpé**, les **noix concassées** et le **basilic**. Réservez.

Le saviez-vous ? 🌱 La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale. Les acides gras oméga-3 sont bons pour le cœur et les artères. Les huiles de lin et de soja en contiennent aussi.



4. Mélanger

- Ajoutez les **spaghetti**, le mélange à base de **fromage frais aux herbes** et le vinaigre balsamique noir aux légumes.
- Mélangez bien et salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et garnissez du mélange à base de **noix** et de **basilic**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les saucisses uniformément 2 à 3 minutes. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 6 à 8 minutes. Retournez régulièrement. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Gratin de pâtes au poulet et aubergine

sauce tomate, mozzarella et épices italiennes

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Épices italiennes



Filet de poulet



Mozzarella râpée



Cubes de tomate



Penne

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Notre mozzarella râpée est non seulement facile à utiliser mais également tout aussi douce et crémeuse que sa version en boule.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, grande assiette, plat à four, casserole, essuie-tout, assiette, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3293 / 787	540 / 129
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	11,6	1,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	54	9
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson et réservez.



2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**aubergine** dans la longueur, en tranches de ½ cm d'épaisseur maximum. Saupoudrez-les généreusement de sel des deux côtés, puis mettez-les dans la passoire. Laissez-les s'imprégner du sel.

Le saviez-vous ? 🌱 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et les **épices italiennes**. Faites cuire 2 à 3 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et les **cubes de tomate**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Faites cuire le tout à couvert jusqu'à utilisation.



4. Griller l'aubergine

Versez la farine dans la grande assiette. Épongez bien les tranches d'**aubergine** avec l'essuie-tout puis passez-les dans la farine. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu vif. Faites-y dorer les tranches d'**aubergine** - seulement quelques unes à la fois - 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et laissez-les égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



5. Cuire le poulet

Frottez le **filet de poulet** de sel et de poivre. Faites fondre le beurre dans la poêle utilisée pour l'**aubergine** à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, mélangez les **pâtes** à la **sauce tomate**.



6. Servir

Répartissez les **pâtes en sauce** dans le plat à four, disposez-y le **poulet**, puis les tranches d'**aubergine** par-dessus. Dispersez-y la **mozzarella**. Enfournez 5 à 8 minutes. Servez le **gratin** sur les assiettes.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



Risotto au fromage de chèvre parfumé à la truffe

champignons, pecorino et persil

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz pour risotto



Champignons



Poireau



Fromage de chèvre frais



Pecorino râpé AOP



Huile parfumée à la truffe



Épices italiennes



Persil plat frais



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

Cette huile parfumée à la truffe est produite à partir d'olives de Coratina & Peranzana récoltées à la main dans la région de Puglia.

Détachez-moi ! 



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

A ajouter vous-même

Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2657 / 635	407 / 97
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,3	2,3
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	4,8	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	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 le risotto

- Préparez le bouillon.
- Émincez finement le **poireau**.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 5 minutes.
- Ajoutez le **riz pour risotto** et laissez griller les grains 1 minute. Baissez le feu, ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement tout en remuant.



2. Cuire les champignons

- Répétez l'opération avec ⅓ du bouillon, puis avec le dernier tiers. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite.
- Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **champignons** 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Apprêter le risotto

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Émiettez le **fromage de chèvre** et incorporez-en la moitié au **risotto**. Ajoutez-y les épices italiennes et la moitié du **persil**. Goûtez puis salez et poivrez à votre convenance.



4. Servir

- Servez le **risotto** sur les assiettes et déposez-y les **champignons**.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe, saupoudrez du **pecorino** et du reste de **fromage de chèvre**.
- Apprêtez avec le reste de **persil**.

Bon appétit !



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

Salade garnie de jambon serrano et bouchées de chèvre au miel

couscous perlé, fenouil, orange et crema di balsamico

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fenouil



Couscous perlé



Menthe fraîche



Jambon serrano



Crème balsamique



Orange



Mâche



Bouchées de chèvre au miel



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

Le jambon serrano (ou « jambon montagnard ») est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagnaise : la *sierra*.

Détachez-moi !



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Orange* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2343 / 560	416 / 99
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,8	1
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	23,7	4,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil).
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Égrenez-le ensuite à la fourchette et réservez-le.

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire !



2. Mariner le fenouil

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Détaillez le **fenouil** en dés.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec le vinaigre balsamique blanc, le sucre et 1 pincée de sel (voir conseil).
- Mélangez bien et réservez pour imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.

Conseil : Si vous n'appréciez pas le fenouil cru, vous pouvez aussi le faire cuire 10 minutes à l'eau.



3. Couper l'orange

- Épluchez l'**orange** et coupez-en la chair en quartiers.
- Effeuillez la **menthe**. Ciselez finement les feuilles.
- Ajoutez la **mâche**, le **couscous perlé**, la **menthe**, l'**orange** et l'huile d'olive vierge extra au **fenouil**.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🌱 La mâche est riche en fer et en calcium. Les 20 g contenus dans cette salade contribuent à un bon apport des deux.



4. Servir

- Servez la **salade** sur des assiettes et déposez-y le **jambon serrano** et le **fromage de chèvre**.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra et de **crème balsamique** à votre goût.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Burger façon poisson et sauce ravigote

grenailles, mayonnaise à l'aneth et salade de pomme

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Burger végétal
façon poisson



Demi-grenailles
avec peau précuites



Radicchio et
laitue romaine



Chou blanc et carotte



Pomme



Sauce ravigote



Thym séché



Aneth frais



Graines de courge

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le burger vegan façon poisson ! Riche en goût et bon pour la planète, que demander de plus ?
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Burger végé façon poisson

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger végétal façon poisson* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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 blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	618 /148
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	6,6	1,2
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	19,4	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 9 minutes à couvert.
- Salez et poivrez, puis ajoutez le **thym** et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle.

Le saviez-vous ? 🌱 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



2. Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le sucre et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le **mélange de chou et carotte**, puis salez à votre goût. Mélangez bien et réservez. Remuez de temps en temps.
- Retirez le trognon de la **pomme** puis taillez-la en tranches.
- Ciselez finement l'**aneth**.



3. Cuire le burger

- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **burger** 3 minutes de chaque côté.
- Dans le saladier, mélangez la **sauce ravigote** avec l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'**aneth** et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez le **mélange radicchio & laitue**, la **salade de chou et carotte**, les **graines de courge** et la **pomme** au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le **burger**, la **salade** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Poulet laqué et brocoli au gomasio

riz ail-gingembre et oignons croustillants

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincé de
cuisse de poulet



Gousse d'ail



Brocoli



Oignon



Gomasio



Chutney piquant
aux oignons



Riz jasmin



Purée de gingembre



Oignons frits



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

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de
graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les
saveurs tout en limitant vos apports en sel.

Détachez-moi ! 



Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, film alimentaire, poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3887 / 929	691 / 165
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	18,5	3,3
Glucides (g)	116	21
Dont sucres (g)	48,3	8,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre ⅓ du beurre dans la casserole à feu doux et cuire l'**ail** et la **purée de gingembre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **riz** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 10 à 12 minutes puis égouttez (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz mais n'en servez que les ⅓. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur pour le lendemain.



2. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites fondre ⅓ du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poulet** 7 minutes.
- Ajoutez le **chutney d'oignon**, le ketjap et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger relevé, vous pouvez ajouter du sambal (ou de la harissa) à votre convenance si vous en avez.



3. Cuire le brocoli au micro-ondes

- Pendant ce temps, coupez le **brocoli** en fleurettes et placez-les dans le grand bol adapté au micro-ondes.
- Ajoutez-y le reste de beurre, 1 cs d'eau par personne puis couvrez de film alimentaire. Percez-le à plusieurs endroits.
- Faites chauffer au micro-ondes 4 à 5 minutes à puissance maximale, ou jusqu'à ce que vous puissiez piquer le **brocoli** à la fourchette sans trop de résistance. Retirez délicatement le film alimentaire et parsemez du **gomasio**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des bols et déposez le **brocoli** à côté.
- Déposez-y le **poulet** et la sauce.
- Garnissez des **oignons frits** pour apprêter.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et pain naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons prédécoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

Selma, créatrice de recettes : « Le dahl est l'un de mes plats préférés. Il m'a d'ailleurs inspiré cette soupe. Grâce aux légumes prédécoupés, aux lentilles précuites et aux nombreux aromates tels que le gingembre et le garam masala, ce plat est super rapide à



Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	487 / 116
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	22,3	3
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	14,5	2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Préparer la soupe

- Ajoutez les **lentilles** directement à la **soupe** (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la **passata**, le bouillon et le **lait de coco**.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.



3. Préparer la sauce au yaourt

- Pendant ce temps ciselez grossièrement la **coriandre**, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de **menthe**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** avec la **menthe** et la moitié de la **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Ajoutez le vinaigre de vin blanc à la **soupe** et mixez le tout au mixeur plongeant (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et déposez-y la **sauce au yaourt**.
- Garnissez des **amandes effilées** et du reste de **coriandre**.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance et accompagnez du **pain naan**.

Conseil : Si la soupe est encore trop épaisse, ajoutez-y graduellement plus d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Burger façon poulet et mayonnaise à l'aneth

frites, petit pain à la carotte et salade de concombre

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Petit pain à la carotte



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien



Laitue



[Mini-]concombre



Aneth frais



Oignon



Graines de moutarde jaune



Nouveauté dans votre box : le burger façon poulet du Boucher Végétarien ! Sa texture tendre a la saveur du poulet mais il est entièrement végétal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4125 /986	765 /183
Lipides total (g)	64	12
Dont saturés (g)	7,9	1,5
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	16,3	3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le hamburger sans les frites. Vous pourrez les utiliser un autre jour de la semaine.*



2. Enfournier les frites

Dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à laisser suffisamment d'espace pour y ajouter le **petit pain** à la **carotte** plus tard. Enfourez 22 à 24 minutes, ou jusqu'à ce que les **frites** soient bien dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Ouvrez le **petit pain** à la **carotte** et enfourez-le avec les **frites** 4 à 6 minutes.



3. Préparer la sauce à l'oignon

Émincez finement l'**oignon**. Dans la casserole en inox, faites chauffer l'eau avec le vinaigre de vin blanc et le sucre (voir tableau des ingrédients). Lorsque le sucre est dissous, ajoutez l'**oignon** et les **graines de moutarde** puis laissez mijoter à feu moyen 10 à 15 minutes. Réservez hors du feu. Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**.



4. Cuire le burger

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, l'**aneth** et la moitié du miel et de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Dans la poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire le **burger** 6 à 7 minutes. Retournez le régulièrement.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, versez la sauce à l'**oignon**, en en réservant ½ cs par personne pour l'étape 6. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le reste de miel et de moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Réservez une feuille de **laitue** entière par **burger** et émincez grossièrement le reste. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



6. Servir

Juste avant de servir, ajoutez la **laitue** émincée et le **concombre** au saladier et mélangez bien à la vinaigrette. Étalez la **mayonnaise à l'aneth** sur le **petit pain** à la **carotte** puis déposez-y la feuille de **laitue** et le **burger**. Accompagnez des **frites**, de la **salade** et éventuellement d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Salade de boulgour aux légumes rôtis

bouchées de chèvre au miel et graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomate



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu




Bouchées de chèvre au miel



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boullgour (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 /582	391 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7	1,1
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	17,5	2,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm. Dans le grand bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive et des **épices du Moyen-Orient**. Salez et poivrez. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 minutes.



4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **menthe fraîche**. Dans le saladier, mélangez la **tomate**, la **menthe fraîche** et le **mélange de salades**.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **poivron pointu** en lanières et la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le même grand bol, mélangez tous les **légumes** avec le reste d'**épices du Moyen-Orient** et d'huile d'olive. Salez et poivrez.



5. Apprêter la salade

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **légumes rôtis**, le **boullgour** et la vinaigrette au saladier, puis mélangez bien. Si vous le souhaitez, arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le boullgour

Retournez la **patate douce** à la fin du temps de cuisson, puis ajoutez les **légumes** sur la plaque de cuisson (voir conseil). Enfourez le tout encore 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson. Dans la casserole, mélangez le **boullgour** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire en remuant 1 minute, à feu moyen. Versez le bouillon sur le **boullgour** et faites-le cuire 10 minutes à feu doux à couvert. Égouttez-le. Égrenez-le ensuite à la fourchette.

Conseil : Utilisez-en éventuellement une 2e s'il n'y a plus de place.



6. Servir

Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le du **fromage de chèvre frais** et des **graines de courge**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le boullgour de cette recette est aux céréales complètes. Comparées aux produits à base de céréales raffinées, celles-ci contiennent plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saucisses de porc en sauce miel-moutarde

grenailles au romarin et carotte

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Romarin frais



Oignon



Saucisses de porc à la
tomate et au romarin



Sauce au miel
et moutarde



Carotte



Carotte jaune



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

Certains brins d'herbes fraîches ne sont pas comestibles. Les
brins durs du thym et du romarin, par exemple, ne le sont
pas.

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des
extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce au miel et moutarde* (g)	40	80	120	160	200	240
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2833 /677	400 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	12,9	1,8
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	9,7	1,4
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Taillez l'**oignon** en 8. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et hachez-les grossièrement.
- Dans le bol, mélangez les **grenailles** avec la moitié du **romarin** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût, mélangez bien puis dispersez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Mélangez l'**oignon** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne puis ajoutez-le aux **grenailles** sur la plaque de cuisson et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes.



3. Cuire la carotte

- Coupez la **carotte** en demi-rondelles de 2 cm d'épaisseur et ajoutez-les à la sauteuse.
- Versez-y le bouillon puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes. Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le reste de **romarin** et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : S'il reste encore trop de liquide de cuisson, égouttez la carotte dans une passoire et remettez-la ensuite dans la sauteuse.



2. Cuire les saucisses

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses** 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Retournez régulièrement.
- Transférez les **saucisses** dans le plat à four et nappez-les de la moitié de la **sauce miel-moutarde**.
- Enfourez dans les 5 dernières minutes de cuisson des **grenailles**.



4. Servir

- Servez les **grenailles**, l'**oignon** et la **carotte** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **saucisses de porc**.
- Arrosez du reste de **sauce miel-moutarde**.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Boulettes de bœuf laquées

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

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Ketchup



Sauce soja



Persil plat et basilic frais



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

Non-ouverte, la sauce soja se conserve dans votre placard. Une fois ouverte, il est préférable de la conserver au réfrigérateur.

Détachez-moi !



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	458 /110
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,1	1,9
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	21,4	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur, émietté-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en deux. Émincez finement l'**oignon**.



3. Cuire les légumes

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



2. Préparer les boulettes de viande

- Transférez les **haricots verts** dans la sauteuse et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Dans le bol, mélangez la **viande hachée** avec la **panko** puis formez-en 3 **boulettes** par personne.
- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen puis ajoutez la moitié de l'**oignon** et faites cuire 4 à 6 minutes à couvert.



4. Servir

- Écrasez les **potatoes** au presse-purée avec ¼ cs de beurre par personne et un peu de liquide de cuisson à votre convenance. Incorporez-y la moutarde et les **herbes fraîches** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **purée** sur les assiettes avec les légumes et les **boulettes de viande**. Arrosez de la sauce restée dans la poêle.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry vert au poulet

brocoli, carotte et riz brun

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Lait de coco



Épices de curry vert



Sauce de poisson



Brocoli



Riz brun cuisson rapide



Carotte



Purée de gingembre



Filet de poulet



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

Le saviez-vous ? Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.

Détachez-moi ! 



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, wok ou sauteuse

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
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 / 680	491 / 117
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	15,5	2,7
Glucides (g)	68	12
Dont sucres (g)	8,8	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	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

- Pour le **riz**, portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Prélevez-en 50 ml par personne et réservez pour l'étape 3.
- Faites cuire le **riz** 10 minutes à feu moyen-vif dans la casserole. Ensuite, égouttez-le si nécessaire.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Détaillez la **carotte** en demi-rondelles.



3. Cuire le curry

- Ajoutez le **brocoli**, le **lait de coco**, les **épices de curry** vert ainsi que la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le bouillon réservé au wok/sauteuse.
- Laissez mijoter le **curry** 8 à 10 minutes à petit bouillon.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire le poulet

- Coupez le **poulet** en dés de 2 cm.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 4 à 5 minutes uniformément.
- Ajoutez-y la **purée de gingembre**, l'**ail**, la **carotte** et l'**oignon** puis faites cuire 2 minutes.



4. Servir

- Servez le **curry vert au poulet** dans des assiettes creuses.
- Disposez le **riz** à côté.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Viande de porc hachée à la vietnamienne avec du riz

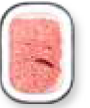
mangue, salade et sauce Nước chấm

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Viande de porc fermier hachée



Gousse d'ail



Menthe, coriandre et basilic thaï



Citron vert



Sauce de poisson



[Mini-]concombre



Oignon



Piment rouge



Purée de gingembre



Mâche



Mangue



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

Le *nước chấm* désigne une variété de sauces vietnamiennes dans laquelle on trempe des aliments. Cette version joue sur les saveurs sucrées, acides, salées et épicées.

Détachez-moi !



Viande de porc fermier hachée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, bouilloire, râpe fine, casserole avec couvercle, éplucheur, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	15	20	30	35	45
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Mangue* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3276 /783	571 /137
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8	1,4
Glucides (g)	94	16
Dont sucres (g)	30,7	5,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une bouilloire (voir tableau des ingrédients). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **purée de gingembre**, la moitié de l'**ail** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et l'eau que vous venez de faire bouillir. Émiettez-y le bouillon cube et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



3. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif. Ajoutez-y la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**. Prélevez le zeste du **citron vert**.
- Retirez la sauteuse du feu. Ajoutez-y les **herbes fraîches** et le **piment rouge**. Mélangez.

Conseil : Vous ajoutez l'oignon cru dans la salade à l'étape suivante. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec la viande hachée.



2. Préparer la salade

- Coupez l'**oignon** et le **concombre** en fines demi-rondelles (voir conseil). Pelez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.
- Dans le saladier, ajoutez l'**oignon**, le **concombre**, la **mangue**, la **mâche** et mélangez.
- Dans le petit bol, mélangez l'**ail**, le sucre, le vinaigre de vin blanc, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.

Conseil : À cette étape, vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous n'aimez pas ça, faites-le cuire à l'étape suivante avec la viande hachée.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



4. Servir

- Coupez le **citron vert** en quartiers et pressez-en 1 par personne au-dessus de la sauteuse. Ajoutez le zeste de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **viande hachée**, le **riz** et la **salade** sur les assiettes.
- Accompagnez de la sauce et éventuellement des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Couscous perlé aux légumes rôtis et fromage grec

champignons, patate douce et graines de courge grillées

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Champignons



Patate douce



Couscous perlé



Graines de courge



Fromage grec



Mélange d'épices péruviennes



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	19	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon dans la casserole pour le **couscous perlé**. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez la **carotte** en dés. Nettoyez les **champignons** avec l'essuie-tout, puis détaillez-les en lamelles. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en dés d'environ 1,5 cm.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse. On retrouve le phosphore principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les légumineuses, les produits à base de céréales complètes et les champignons.



4. Préparer les garnitures

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Pendant ce temps, émiettiez le **fromage grec**.



2. Rôtir les légumes

Dispersez l'**oignon**, la **carotte**, les **champignons** et la **patate douce** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez le tout avec ½ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez généreusement. Enfourez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.



5. Apprêter

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



3. Cuire le couscous perlé

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



6. Servir

Servez le **couscous perlé aux légumes rôtis** sur les assiettes. Garnissez du **fromage grec** et des **graines de courge grillées**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 5 minutes en remuant. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Lieu noir au lard et pommes de terre au four

carottes poêlées et sauce ravigote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Lard



Sauce ravigote



Filet de lieu noir



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

Ravigote vient du français ravigoter : éveiller, revigorer. C'est justement pour cette raison que cette sauce rafraîchissante se marie si bien au poisson.

Détachez-moi ! 



Filet de pangasius

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2761 / 660	450 / 108
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	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 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en fines rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Cuire la carotte

Lavez bien ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Transférez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon et à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra puis assaisonnez de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser du beurre si vous le préférez.



3. Préparer le poisson

Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, égouttez le **poisson** avec l'essuie-tout et enveloppez-le de **lard**.



4. Apprêter la carotte

Incorporez l'**oignon** cuit aux **rondelles de carotte** et réservez au chaud jusqu'au service.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



5. Cuire le poisson

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'**oignon** et faites-y cuire le **poisson** enveloppé de **lard** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **poisson** enveloppé de **lard** avec les **potatoes** et la **carotte**. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Filet de merlu et poivron braisé à la méditerranéenne

grenailles sautées et olives vertes

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Gousse d'ail



Oignon



Grenailles



Filet de merlu




Olives vertes



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

L'olive verte est récoltée avant maturité. Elle est donc plus ferme et sa saveur est légèrement plus salée et amère.

Détachez-moi ! 



Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives vertes (g)	15	30	55	70	85	100

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2238 / 535	370 / 89
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Épépinez le **poivron** et émincez-le en très fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

Le saviez-vous ? 🍷 Grâce au poivron et aux pommes de terre, cette recette vous fournit plus de 3 fois les AJR en vitamine C par portion !



2. Cuire les grenailles

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 20 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.



3. Cuire l'ail

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez le **poivron**, l'**oignon**, du sel et du poivre puis couvrez.



4. Braiser le poivron

Laissez mijoter 15 minutes. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle de la sauteuse, déglacez avec le vinaigre balsamique puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout. Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez les **olives** au **poivron**. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



6. Servir

Servez le **poivron braisé**, les **grenailles sautées** et le **filet de merlu** sur les assiettes. Arrosez le **poisson** de vinaigre balsamique à votre convenance.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Boulettes végétariennes, grenailles et légumes

mayonnaise à l'orange et épices surinamiennes

Famille **Végé**

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Les Boulettes
Very Chouettes du
Boucher Végétarien



Pomme



Grenailles



Carotte



Épices surinamiennes



Mayonnaise



Oignon



Orange



Persil plat frais



Poivron



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

La taille des grenailles n'est pas due à leur variété mais au
moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles
gardent leur saveur douce et texture tendre.

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des
extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	428 /102
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	4,9	0,6
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	27,3	3,5
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Coupez la **carotte** en bâtonnets de 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'**oignon** en rondelles et coupez le **poivron** en lanières.
- Lavez la **pomme** ou épluchez-la. Retirez-en le trognon puis coupez-la en quartiers.
- Transférez les **grenailles** et la **carotte** dans le bol et mélangez-les avec ⅓ de l'huile d'olive et la moitié des **épices surinamiennes**.



3. Cuire les boulettes

- Ajoutez le **poivron**, l'**oignon** et la **pomme** au même bol utilisé pour les **grenailles** et la **carotte** puis ajoutez-y ⅓ de l'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Transférez-les sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.
- Juste avant de servir, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes végétariennes** 5 à 6 minutes. Remuez régulièrement.



2. Rôtir les grenailles

- Mélangez bien puis dispersez les **grenailles** et la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 10 minutes.
- Pendant ce temps, pressez l'**orange**.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec le reste d'**épices surinamiennes** et 1,5 cs de **jus d'orange** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement le **persil**.



4. Servir

- Servez les **grenailles**, les **légumes** et la **pomme** sur les assiettes.
- Déposez-y les **boulettes** puis arrosez de la **mayonnaise à l'orange**.
- Garnissez du **persil** pour apprêter.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Courgette al forno et conchiglie

sauce tomate maison et mozzarella

Famille Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Courgette



Gousse d'ail



Oignon



Crème liquide



Cubes de tomate
à l'ail et oignon



Épices italiennes



Mozzarella



Conchiglie




Basilic frais



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie « plante royale/petit roi » en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3548 / 848	573 / 137
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	17,8	2,9
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	24,5	4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,2	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. Coupez la **courgette** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



2. Cuire l'oignon

Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **cubes de tomate**, la **crème liquide**, le vinaigre balsamique et les **épices italiennes**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-vif.



3. Assembler

Disposez la **courgette** dans le plat à four. Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



4. Enfourner

Versez la **sauce** sur la **courgette** dans le plat à four et répartissez-y les morceaux de **mozzarella**. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 25 minutes.

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



5. Cuire les conchiglie

Pendant ce temps, pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire les **pâtes** 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ciselez ou déchirez grossièrement le **basilic**.



6. Servir

Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du **basilic** aux **conchiglie**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Servez les **conchiglie** sur les assiettes et la **courgette al forno** dessus. Garnissez du reste de **basilic**.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de tomate et poivron rôtis

gressins gratinés, crème aigre et basilic

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Tomate



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Mélange d'épices
siciliennes



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



Ciabatta complète



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

La crème aigre est obtenue en fermentant de la crème fraîche
avec de l'acide lactique. Sa saveur fraîche et acidulée en fait
un excellent accompagnement aussi bien pour les plats salés
que sucrés.

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre balsamique noir (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)	2544 /608	310 /74
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	10,1	1,2
Glucides (g)	51	6
Dont sucres (g)	18,6	2,3
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **tomate** en quartiers et le **poivron** en lamelles. Hachez grossièrement l'**oignon** et l'**ail**.
- Déchirez grossièrement la moitié des feuilles de **basilic** et réservez-en les tiges.
- Transférez la **tomate**, le **poivron**, l'**oignon** et les tiges de **basilic** dans le plat à four ou sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Le saviez-vous ? 🍌 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet notamment de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



2. Rôtir les légumes

- Ajoutez-y la moitié de l'**ail** et des feuilles de **basilic** puis arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne et le vinaigre balsamique.
- Saupoudrez des **épices siciliennes** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.
- Enfourez 30 à 35 minutes (voir conseil).

Conseil : Surveillez-en régulièrement la cuisson au four pour vérifier qu'ils ne brûlent pas.



3. Préparer les gressins

- Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** dans la longueur en **gressins** de 2 cm d'épaisseur.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive à votre convenance puis saupoudrez-les du **fromage** et du reste d'**ail**.
- Enfourez les **gressins** 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



4. Mixer la soupe et servir

- Transférez les **légumes rôtis** dans la marmite à soupe, jus de cuisson du plat à four compris.
- Mixez le tout au mixeur plongeant et ajoutez-y le bouillon petit à petit jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Servez la **soupe** dans des bols et déposez-y la **crème aigre**.
- Garnissez du reste de **basilic** et accompagnez des **gressins**.

Bon appétit !



Faites fondre 1 cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajoutez-les à la soupe juste avant de servir. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Mijoté de portobello épicé à la péruvienne et œuf au plat

inspiré du Saltado - riz et sauce au yaourt pimentée

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Œuf



Portobello



Gousse d'ail



Riz long grain



Oignon



Mélange d'épices péruviennes



Tomate



Sauce soja



Sauce Worcestershire



Piment vert



Sauce au yaourt



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

Le *lomo saltado* est un plat typique péruvien composé d'oignon, tomate, frites, viande et riz blanc. Vous en cuisinez aujourd'hui la version végétarienne.

Détachez-moi ! 



Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, bol profond, casserole, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce Worcestershire (ml)	5	10	15	20	25	30
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	105	18
Dont sucres (g)	18,5	3,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en **frites** de 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec $\frac{2}{3}$ des **épices péruviennes** et $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, mélangez puis dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, les $\frac{2}{3}$ de l'**ail** avec le reste des **épices péruviennes** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **portobello**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon de légumes, la **sauce Worcestershire** et un peu de **sauce soja** à votre convenance. Laissez mijoter le tout 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la plupart du liquide se soit évaporé.



2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **portobello** en lamelles et a émincez la **tomate** en dés. Préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez difficile de préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité nécessaire pour la recette. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



5. Préparer la sauce

Épépinez et émincez finement le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le bol profond, mélangez la **sauce au yaourt** avec le **piment vert**, le vinaigre de vin blanc et le reste d'**ail**. Ajoutez-y $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre puis mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une **sauce** homogène. Faites fondre le beurre dans la poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne.



3. Cuire le riz

Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



6. Servir

Juste avant de servir, mélangez la **patate douce** au **mijoté de portobello**. Servez le **riz** sur les assiettes puis déposez-y l'**œuf au plat**. Accompagnez de la **sauce au yaourt**.

Bon appétit !



Épongez le poisson avec de l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Faites fondre 1 cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes par côté.

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



Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa de tomate

oignon mariné et ketchup fumé

Rapido

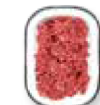
Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Bâtonnets de poivron



Bœuf haché assaisonné



Tomate



Coriandre fraîche



Fromage grec



Avocat



Ketchup fumé



Tortillas



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

La fajita est un classique de la cuisine Tex-Mex. « Tex » fait référence au Texas. Cette cuisine est à l'origine celle des *Tejanos* - hispaniques vivants dans cet état.

Détachez-moi !



Bœuf haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (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
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	634 / 152
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	13,4	2,8
Glucides (g)	59	12
Dont sucres (g)	14,9	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3	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 (voir conseil 1).
- Émincez finement l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'**oignon** et 1 pincée de sel (voir conseil 2).
- Réservez et remuez de temps en temps.

Conseil 1 : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four et d'utiliser du papier aluminium.

Conseil 2 : Vous pouvez aussi ajouter 1 pincée de sucre si vous le souhaitez.



2. Réchauffer les tortillas

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le reste d'**oignon** et la moitié du **poivron** puis faites cuire 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement ici.



3. Préparer la salsa

- Coupez la **tomate** en dés, émiettez le **fromage grec** puis transférez les deux dans le bol.
- Ciselez finement la **coriandre** et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-le en tranches.



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 garnitures.
- Accompagnez du **ketchup fumé**.
- Servez les **tortillas** sur les assiettes.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tofu laqué à la sauce BBQ et salsa de maïs acidulée

riz parfumé et mayonnaise à la sauce au chili sucrée

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de tofu assaisonnés



Maïs conserve



Épices pour BBQ



Poivron



Sauce au chili sucrée et épicée



Citron vert



Sauce BBQ



Coriandre fraîche



[Mini-]concombre



Riz jasmin



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

Le tofu est riche en calcium et en fer. 100 g de tofu renferment autant de calcium qu'un verre de lait et autant de fer qu'un steak de 100 g !

Détachez-moi ! 



Dés de tofu assaisonnés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, essuie-tout, saladier, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tofu assaisonnés* (g)	90	180	270	360	450	540
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce BBQ (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	3448 /824	636 /152
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	4,9	0,9
Glucides (g)	106	20
Dont sucres (g)	32,2	5,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le.
- Ajoutez-y la moitié des **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) puis réservez.



2. Frire le tofu

- Épongez le **tofu** avec de l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le. Recouvrez-le de farine (voir conseil).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et frire le **tofu** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce BBQ**, le miel et le reste des **épices pour BBQ**, puis baissez le feu et faites cuire 1 minute.

Conseil : Pour qu'il soit croustillant, faites-le juste avant de le faire frire.



3. Préparer la salsa

- Égouttez le **maïs**. Ciselez grossièrement la **coriandre**. Coupez le **poivron** et le **concombre** en dés.
- Zestez le **citron vert** puis pressez-le.
- Dans le saladier, mélangez le **maïs** avec le **poivron**, le **concombre**, le jus de **citron vert**, l'huile d'olive vierge extra et la **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili sucrée**.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des grands bols et dispersez-y le zeste de **citron vert** à votre convenance.
- Déposez-y le **tofu laqué** et la **salsa de maïs**.
- Arrosez de la **mayonnaise à la sauce au chili sucrée** pour apprêter.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de boulettes de viande en sauce bulgogi et cacahuètes

riz au pak-choï, chou pointu et citron

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pak-choï



Sauce bulgogi



Mélange de gingembre,
d'ail et de piment rouge



Huile de sésame



Cacahuètes salées



Riz basmati



Chou pointu émincé



Citron



Boulettes porc et
bœuf aux épices thaï




Mélange d'épices
coréennes



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

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire,
gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la
préparation de viande de bœuf au BBQ à la coréenne.

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des
extras

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	519 / 124
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	15,2	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer la moitié de l'**huile de sésame** dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la moitié du **mélange de gingembre, ail et piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.
- Ajoutez le **riz** et le bouillon puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la base du **pak-choï** et émincez-en finement les tiges et feuilles.



3. Ajouter la sauce

- Ajoutez les **boulettes de viande**, la **sauce bulgogi**, l'eau (voir tableau des ingrédients) et le reste d'**huile de sésame** au wok ou à la sauteuse. Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients) puis mélangez bien.
- Faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif en remuant.
- Goûtez la sauce et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Coupez le **citron** en quartiers.



2. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Ajoutez le **pak-choï**, les **épices coréennes**, le **chou pointu** et le reste de **gingembre, ail et piment rouge** au wok/sauteuse puis faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou pointu réunit des atouts indispensables pour votre santé, car il est riche en calcium, fer et vitamine C.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **boulettes de viande en sauce**.
- Garnissez des **cacahuètes** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto crémeux au citron et pesto d'épinards

courgette rôtie, jambon et basilic frais

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Riz pour risotto



Courgette



Origan séché



Citron



Épinards



Gouda râpé



Basilic frais



Tranches de jambon fumé



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

Plus subtile que le pesto traditionnel au basilic et légèrement sucré, le pesto d'épinards permet de ne pas couvrir le goût des ingrédients les plus délicats. Il s'accorde ainsi parfaitement aux plats plus légers, comme le poisson ou les pâtes.

Détachez-moi ! 



Jambon fumé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3033 / 725	416 / 100
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	8	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,8	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. Préparez le bouillon. Émincez finement l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu doux et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute en remuant. Ensuite, ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



2. Rôtir la courgette

Taillez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec l'**origan séché** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez. Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 15 à 20 minutes.



3. Préparer le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en le reste en deux fois. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le **riz** davantage.



4. Préparer le pesto

Coupez le **citron** en 8 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le bol profond. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le **basilic** (brins compris) ainsi que la moitié des **épinards** et du **fromage râpé**. Salez et poivrez à votre goût. Passez le tout au mixeur plongeant pour obtenir un **pesto** uniforme (voir conseil).

Conseil : Ajoutez un peu d'eau si le pesto est trop épais.



5. Apprêter

Coupez le **jambon** en dés. Lorsque le **risotto** est prêt, incorporez-y le reste d'**épinards** et de **fromage** ainsi que les dés de **jambon** et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et disposez-y la **courgette rôtie**. Garnissez du **pesto** maison à votre convenance. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Le saviez-vous ? 🌿 L'épinard est bon pour vos os et muscles, votre pression artérielle et votre vitalité !

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp de patate douce au fromage grec

oignon caramélisé, roquette et noix de pécan

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Patate douce



Oignon



Tomates cerises rouges



Épices italiennes



Noix de pécan
conconcassées



Fromage grec



Roquette et mâche



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

Riche en vitamines B et E, la noix de pécan, véritable *brain food*, favorise le bon fonctionnement de notre système cérébral.

Détachez-moi ! 



Boulettes porc et boeuf aux épices thaï

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, plat à four, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6½	7½	9½
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	465 / 111
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,5	1,9
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	20,6	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire la pomme de terre et patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🌱 En faisant cuire les pommes de terre dans le bouillon puis en les égouttant, vous ajoutez de la saveur tout en préservant une faible teneur en sel.



4. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** avec 1 filet de lait, ou de bouillon de cuisson réservé. Ajoutez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre goût.



2. Griller les noix de pécan

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec le vinaigre balsamique, la moitié de l'**oignon** et de l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 15 à 17 minutes. Retournez à mi-cuisson. Concassez éventuellement les **noix de pécan** en plus petits morceaux. Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et dorer uniformément les **noix de pécan**. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.



5. Apprêter le stoemp

Mélangez l'**oignon** et la moitié du **fromage** au **stoemp**. Réchauffez éventuellement un peu pour que le **fromage** fonde. Ajoutez les **tomates cerises rôties**, la **salade**, puis mélangez bien.



3. Poêler l'oignon

Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec les **épices italiennes**. Coupez le **fromage grec** en dés de 1 cm puis ajoutez-les au bol. Mélangez bien puis réservez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle - utilisée pour les **noix de pécan** - et cuire le reste d'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes et garnissez-le des **noix de pécan** et du reste de **fromage grec**.

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

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade de crevettes et d'avocat

sauce crémeuse, herbes fraîches et oignon mariné

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Avocat



Oignon



Pomme de terre



Little gem



Ciboulette, aneth
et persil frais



Graines de
moutarde jaune



Gousse d'ail



Sauce au miel et
gingembre



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

Comparé à d'autres fruits, l'avocat est riche en protéines. Une
poire, par exemple, en contient seulement 1 gramme tandis
qu'un avocat en contient 6 grammes.

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, blender ou mixeur plongeant, bol profond, saladier, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	75	150	225	300	375	450
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	504 / 120
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	6	1,1
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	11,3	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse et versez-y les ¾ de l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites-les cuire 12 à 15 minutes à feu moyen-doux. Remuez de temps en temps. Égouttez-les si nécessaire. Ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Préparer la sauce

Dans le bol profond, mélangez la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, et, par personne : 1 cs d'eau et ½ de l'**avocat**. Salez et poivrez à votre goût. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez-y la moitié du **persil** et de la **ciboulette**, puis réservez jusqu'au service.



2. Mariner l'oignon

Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Dans la petite casserole en inox, dissolvez le sucre dans le vinaigre de vin blanc et le reste de l'eau (voir tableau des ingrédients) à feu moyen-vif. Ajoutez-y ensuite l'**oignon** et les **graines de moutarde** puis, laissez mijoter 10 à 15 minutes.



5. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **crevettes** 2 à 3 minutes. Coupez le feu puis ajoutez la **sauce miel-gingembre** et l'**aneth** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



3. Couper les légumes

Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches. Coupez la **little gem** en lanières. Séparez l'**aneth** du reste des **herbes fraîches** puis ciselez-le finement et réservez-le. Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.



6. Servir

Dans le saladier, mélangez la **little gem** avec les **pommes de terre** et la sauce à l'**avocat**. Mélangez bien puis servez sur les assiettes. Parsemez-y l'**oignon mariné** et de **graines de moutarde**. Déposez-y l'**avocat** et les **crevettes** puis garnissez du reste de **ciboulette** et de **persil**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

Nouilles sautées au poulet haché et pak-choï

courgette, piment rouge et gomasio

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Courgette



Pak-choï



Oignon



Paprika en poudre



Nouilles complètes



Gomasio



Carotte



Poulet haché épicé à l'orientale



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

Le gingembre se conserve longtemps. C'est un avantage ! Non pelé et non émincé, il se conserve de 3 à 4 semaines au réfrigérateur dans un sac hermétique. Vous pouvez aussi le congeler sans problème.

Détachez-moi ! 



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.

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, 2x wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	560 / 134
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,5	0,8
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	21,7	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	4	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 la casserole et faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** et la **sauce asiatique douce**.



2. Cuire les légumes

- Coupez la **courgette** et la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Coupez la base du **pak-choï** puis hachez-en finement les tiges et les feuilles.
- Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes avec le **paprika en poudre** 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Ajouter le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le 2e wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-le aux légumes ainsi que la sauce puis faites cuire le tout 1 minute. Ajoutez les **nouilles** puis mélangez bien le tout et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.

Le saviez-vous ? 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



4. Servir

- Servez les **nouilles** sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Penne à l'aubergine en sauce crémeuse au basilic

courgette, crema di balsamico et pecorino

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Penne



Pecorino râpé AOP



Aubergine



Courgette



Crème liquide



Basilic frais



Oignon



Crème balsamique



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

La courgette est un fruit mais est bien souvent considérée comme un légume. Elle est peu calorique et est riche en vitamine C et en fibres. Un aliment sain à incorporer à vos repas !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, bol profond, casserole, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3217 / 769	627 / 150
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	15	2,9
Glucides (g)	92	18
Dont sucres (g)	19,5	3,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,5	0,3

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 la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm.
- Dans le bol, mélangez-les avec la farine, du sel et du poivre.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles.

Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C !



2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**aubergine** et l'**oignon** 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez-y la **courgette** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée.
- Remuez régulièrement puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la sauce

- Effeuillez le **basilic**. Transférez la moitié des feuilles dans le bol profond et ciselez finement le reste. Ajoutez la **crème liquide** ainsi que ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre au bol profond. Mixez le tout en **sauce** lisse au mixeur plongeant.
- Dans la sauteuse, déglacez les légumes avec le vinaigre de vin blanc puis réduisez le feu.
- Ajoutez-y l'**ail** et la **sauce au basilic**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire 3 à 4 minutes. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée des **pâtes**.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** et la moitié du **pecorino râpé** à la **sauce** dans la sauteuse puis réchauffez 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez-les du **basilic** ciselé et du reste de **pecorino râpé**.
- Arrosez de la **crema di balsamico** pour apprêter.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti aux crevettes en sauce au curry crémeuse

courgette rôtie et salade de tomate à l'estragon

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Piment rouge



Courgette



Curry en poudre



Paprika fumé en poudre



Crème liquide



Spaghetti complets



Oignon



Tomate



Estragon frais



Crevettes



Concentré de tomate



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

La saveur de l'estragon est unique et légèrement sucrée. Cette herbe aromatique apporte de la fraîcheur à vos salades et se marie parfaitement avec les agrumes, les sauces, les produits de la mer, le poulet, ou encore les ingrédients à la

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	1¼	2¼	3	3¾	4¼
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	549 / 131
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	15,3	2,5
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	23	3,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	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 et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût). Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez-les 15 à 20 minutes.



4. Préparer la salade de tomate

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins. Ciselez finement les feuilles. Dans le bol, mélangez la **tomate** avec l'huile d'olive vierge extra, la moitié de l'**estragon** et le reste de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les aromates

Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** avec la moitié du **piment rouge** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **curry en poudre** et le **paprika fumé** puis faites cuire 1 minute.



5. Cuire les crevettes

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec le reste du **piment rouge** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez les **crevettes** et le reste d'**estragon** à la sauce.



3. Cuire les spaghetti

Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, le bouillon et le **concentré de tomate**. Baissez le feu puis ajoutez la **crème liquide** et le sucre. Laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux et à couvert. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez.



6. Servir

Servez les **spaghetti** dans des assiettes creuses. Ajoutez-y les **crevettes en sauce** et la **courgette rôtie**. Accompagnez de la **salade de tomate à l'estragon**.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle-ci contient en effet à peu près autant de vitamines, minéraux et fibres alimentaires que les légumes frais.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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