Tourte au haché de poulet aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

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




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Mélange de carotte, oignon et céleri


Pâte feuilletée


Tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	509 /122
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	19,6	3,6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

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

2



Préparer la farce

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

3



Composer la tourte

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

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Spaghetti complets aux crevettes à la harissa

poivron pointu et basilic frais

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




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Spaghetti complets


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

3



Préparer la sauce

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

2



Cuire le poivron pointu

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

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

4



Servir

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

Fusilli complets à la sauce crémeuse aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

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




Fusilli complètes


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2632 /629	566 /135
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	10,2	2,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

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

2



Couper les légumes

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

3



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Taquitos au poulet & fromage

tortillas au blé complet, salsa de tomate et yaourt

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




Mini-tortilla au blé complet


Oignon rouge


Tomates prunes


Yaourt entier bio


Coriandre fraîche


Poivron


Passata


Paprika fumé en poudre


Mozzarella râpée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mélange d'herbes à l'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Préparer la sauce

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

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

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

Schnitzel végé sur riz brun

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

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido




Carotte


Chou pointu émincé


Riz brun cuisson rapide


Oignon nouveau


Gomasio


Sauce asiatique douce


Escalope vegan panée aux flocons de maïs


Gousse d'ail


Purée de gingembre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3996 /955	555 /133
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	6,1	0,8
Glucides (g)	110	15
Dont sucres (g)	25,5	3,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire le riz

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

3



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

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

persil, citron vert et haricots plats

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




Tomates prunes


Carotte


Gousse d'ail


Persil plat frais


Citron vert


Boulgour


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Émincés vegan façon poulet


Haricots plats coupés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

3



Cuire les émincés végés

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

4



Servir

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

Steak de cerf, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Pomme de terre


Haricots verts


Oignon rouge


Épices pour BBQ


Radicchio, roquette et laitue


Aïoli


Steak de cerf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 /930	528 /126
Lipides total (g)	59	8
Dont saturés (g)	18,9	2,6
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	14,2	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

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

2



Cuire les haricots verts

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

3



Préparer le jus d'oignon

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

4



Cuire le steak

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

5



Préparer la salade

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

6



Servir

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

Orzo complet au fromage à la grecque et basilic

pain à l'ail et légumes rôtis

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



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

NOUVEL INGRÉDIENT

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

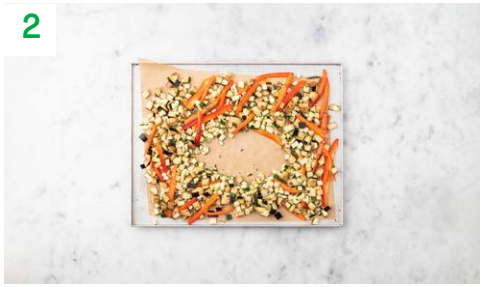
1



Préparer

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

2

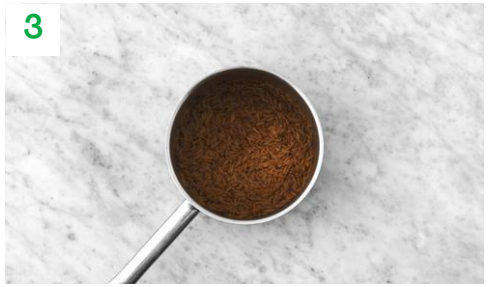


Rôtir les légumes

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

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

3



Cuire l'orzo

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

4



Préparer la sauce tomate

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

5



Préparer la garniture

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

6



Servir

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

Mijoté à la marocaine & émincés de poulet

abricots secs et ras el hanout

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




Émincés de poulet aux épices kebab


Carotte


Oignon


Gousse d'ail


Ras el hanout


Boulgour


Concentré de tomate


Persil plat frais


Aubergine


Morceaux d'abricots secs

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	412 /98
Lipides total (g)	14	2
Dont saturés (g)	3,7	0,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	28	4,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Préparer le mijoté

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

3



Cuire le boulgour

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

4



Servir

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

Confit de canard confit, tzatziki & salade au sumac

boulgour aux herbes fraîches et za'atar

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




Cuisse de canard confite


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

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

2



Cuire le canard

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

3



Émincer les légumes

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

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

4



Servir

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

Bowl de crevettes & salsa à la mangue

riz, slaw et épices africaines

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




Crevettes


Riz jasmin


Oignon


Chou rouge, blanc et carotte


Mangue


Mini-concombre


Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2665 /637	419 /100
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	3,3	0,5
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	24,1	3,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

2



Préparer le slaw

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

3



Préparer la salsa

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

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

4



Servir

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

Spaghetti bolognaise végé & Grana Padano

spaghetti complets, tomates et persil

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




Spaghetti complets


Oignon


Gousse d'ail


Carotte


Mini-tomates roma


Hachis végé


Passata


Origan séché


Hello umami


Sauce Worcestershire


Persil plat frais


Copeaux de Grana Padano AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2707 /647	452 /108
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	5,3	0,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	19,5	3,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Préparer la sauce

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

3



Apprêter

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

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

4



Servir

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

Saumon bio | sauce curry-coco parfumée

riz, ciboulette et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz basmati


Carotte


Carotte violette


Courgette


Saumon bio avec peau


Lait de coco


Sauce de poisson


Épices de curry jaune


Mélange d'herbes à l'ail


Ciboulette fraîche

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire le riz

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

3



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Steak bio | aubergine au romarin, mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Romarin frais


Aubergine


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Boulgour


Steak bio


Persil plat frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3778 /903	561 /134
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	13,3	2
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

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

3



Préparer le boulgour

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

4



Cuire le steak

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

5



Préparer la sauce

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

6



Servir

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

Saumon bio | en croûte de sésame & nouilles

sauce d'huître et légumes sautés

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




Nouilles complètes


Saumon bio avec peau


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Épinards


Sauce d'huître


Sauce au chili sucrée et épicée


Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3054 /730	646 /154
Lipides total (g)	41	9
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	54	12
Dont sucres (g)	11,7	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Sauter les légumes

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

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

2



Cuire le poisson

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

4



Servir

- Servez dans des assiettes creuses.

Poulet citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

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



- Citron
- Gousse d'ail
- Zaatar
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Yaourt entier bio
- Raisins secs
- Courgette
- Poivron rouge pointu
- Filet de poulet
- Persil plat frais
- Paprika fumé en poudre
- Couscous perlé
- Oignon rouge
- Gomasio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Rôtir les légumes

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

3



Apprêter le couscous perlé

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

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

4



Cuire le poulet

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

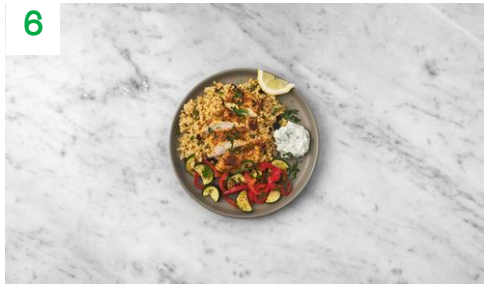
5



Préparer la sauce

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

6



Servir

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

Fromage à griller rôti & orzotto complet au potimarron

poire caramélisée, noix grillées et thym

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Orzo au blé complet


Gousse d'ail


Oignon


Dés de potimarron


Poire


Thym séché


Noix concassées


Fromage à griller

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	900	750	1200
Poire* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	160	320	480	640	800	960
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3946 /943	541 /129
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	28,2	3,9
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	36,6	5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le potimarron et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'orzo et faites-le griller 1 minute à feu moyen.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis versez le bouillon et couvrez.

3



Préparer l'orzotto

- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
- Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant ce temps, incisez la surface du fromage, en veillant à ne pas le traverser (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez la moitié du fromage. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Enfourner le fromage

- Transférez le fromage dans un plat à four, puis parsemez-le du thym et arrosez-le d'1 petit filet d'huile d'olive.
- Déposez-y les noix et versez-y la moitié du miel, puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches.

5



Caraméliser la poire

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen et cuire la poire 2 à 3 minutes.
- Versez-y le reste du miel, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.

6



Servir

- Assaisonnez généreusement l'orzotto de sel et de poivre, puis servez-le dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la poire, le fromage et les noix.
- Arrosez des éventuels jus de cuisson restés dans le plat à four.

Steak de cerf en sauce crémeuse à la moutarde

pommes de terre, champignons et carottes laquées

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Pomme de terre


Champignons blonds


Gousse d'ail


Oignon rouge


Romarin frais


Steak de cerf


Crème liquide


Carotte


Carotte violette

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blonds* (g)	65	125	250	250	375	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Crème liquide (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4243 /1014	476 /114
Lipides total (g)	66	7
Dont saturés (g)	29,2	3,3
Glucides (g)	70	8
Dont sucres (g)	24,2	2,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur (voir conseil).

Conseil : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des pommes de terre seulement et gardez le reste pour une autre fois.*

2



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les pommes de terre 25 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

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

3



Cuire la carotte

- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 1 minute. Ajoutez ensuite le sucre et la moitié du bouillon.
- Couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Cuire le steak

- Coupez les champignons en lamelles. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Détachez les aiguilles de romarin des brins. Ciselez grossièrement les aiguilles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et l'ail. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le reste du bouillon. Ajoutez-y la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le romarin et la crème.
- Baissez le feu et laissez réduire 5 minutes.

6



Servir

- Laissez épaissir la sauce 8 à 12 minutes, ou plus si elle semble encore trop liquide.
- Goûtez la sauce et remuez régulièrement. Ajoutez-y 1 cc de farine si nécessaire pour l'épaissir.
- Servez la carotte et les pommes de terre sautées sur les assiettes.
- Déposez le steak et la sauce crémeuse à la moutarde à côté.

Crevettes laquées & nouilles sautées

sauce à l'ail noir et cacahuètes piquantes au miel

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




Marinade à l'ail noir


Purée de gingembre


Aubergine


Carotte


Nouilles complètes


Crevettes


Oignon nouveau


Sauce asiatique douce


Gousse d'ail


Gomasio


Cacahuètes au miel piquantes


Mélange d'épices coréennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	632 /151
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	4,1	0,9
Glucides (g)	65	15
Dont sucres (g)	18,9	4,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,5	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'aubergine, la carotte et 1 filet d'eau, puis couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.

2



Cuire les légumes

- Retirez le couvercle, puis ajoutez la marinade à l'ail noir, la purée de gingembre et la moitié des épices coréennes.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau, puis réservez la moitié de la partie verte pour l'ajouter en garniture plus tard.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon nouveau 1 minute.

3



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout, puis ajoutez-les à la poêle contenant l'ail et l'oignon nouveau et faites-les cuire 3 minutes.
- Ajoutez la sauce asiatique et le gomasio.
- Ajoutez les nouilles aux légumes, mélangez bien puis réchauffez 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices coréennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Concassez grossièrement les cacahuètes au miel.
- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez de la sauce mayonnaise assaisonnée. Garnissez de cacahuètes au miel relevées (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et de l'oignon nouveau réservé.

Curry de poulet & pak-choï

riz en sauce au lait de coco

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Oignon rouge


Gousse d'ail


Poivron


Pomme


Épices de curry jaune


Lait de coco


Riz basmati


Piment rouge


Pak-choï


Émincés de poulet aux épices kebab

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	360	500	610	750
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3469 /829	531 /127
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	22,6	3,5
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	19,3	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail, le piment rouge 1 à 2 minutes.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez la pomme, le poivron et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le lait de coco. Baissez le feu et mélangez bien.
- Laissez mijoter 12 à 15 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez un peu d'eau si le curry s'assèche trop vite.*

3



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.

4



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le poulet à la sauteuse contenant la sauce au curry. Mélangez bien.
- Réservez la sauteuse avec les jus de cuisson pour l'étape suivante.

5



Cuire le pak-choï

- Retirez la base du pak-choï et coupez-en finement la tige et les feuilles.
- Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.
- Ensuite, coupez le feu et ajoutez-y le riz. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz et pak-choï sur les assiettes
- Déposez-y le curry.

Steak bio | à l'aubergine teriyaki

riz, carotte râpée en salade et gomasio

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




Riz long grain


Gousse d'ail


Aubergine


Carotte


Sauce teriyaki


Gomasio


Coriandre fraîche


Steak bio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

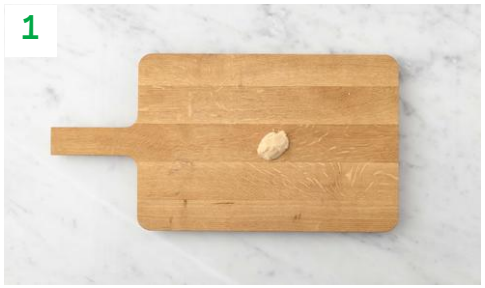
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2958 /707	440 /105
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	15,5	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire le riz

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

3



Cuire l'aubergine à l'étouffée

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

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

4



Cuire le steak

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

5

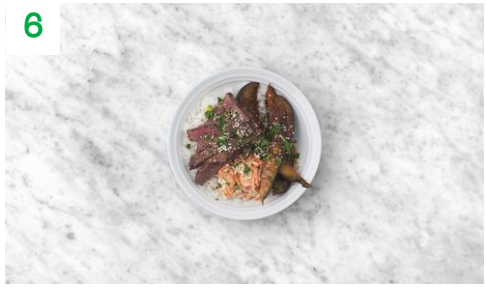


Préparer la salade

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

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

6



Servir

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

Fusilli complets au chorizo crémeux

guacamole et tomates

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Dés de chorizo


Oignon


Mini-tomates roma


Guacamole


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

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

2



Cuire le chorizo et les légumes

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

3



Apprêter la sauce

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

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

4



Servir

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

Wraps de crevettes au panko

tomate et slaw à la pomme

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Crevettes


Tomate


Chou rouge, blanc et carotte


Pomme


Mini-tortilla au blé complet


Chapelure panko


Mayonnaise


Mélange d'épices péruviennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3992 /954	643 /154
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	21,2	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Mettez le panko dans un grand bol et la moitié de la mayonnaise dans un petit bol. Salez et poivrez les deux.
- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.

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

2



Cuire les crevettes

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

3



Réchauffer les tortillas

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

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

4



Servir

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

Wraps de poulet, kiwi & avocat écrasé

slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

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




Tortilla au blé complet


Dés de poulet saté


Kiwi


Avocat


Chou rouge, blanc et carotte


Mâche


Coriandre fraîche


Citron vert


Mélange d'épices péruviennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le poulet

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

2



Préparer la salade

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

3



Écraser l'avocat

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

4



Servir

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

Fusilli complets à l'aubergine & filet de poulet

et pour les parents : persil et olives de Kalamata

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Fusilli complètes


Olives de Kalamata


Épices italiennes


Crème liquide


Gousse d'ail


Concentré de tomate


Aubergine


Oignon


Gouda râpé


Persil plat frais


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3636 /869	605 /145
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,6	2,3
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	24	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	49	8
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire l'aubergine et le poulet

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

3



Apprêter la sauce

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

4



Servir

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

Nouilles au bulgogi, haché végé & légumes sautés

coriandre, tahini et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido Végétarien




Hachis végé


Gousse d'ail


Mélange de légumes avec chou blanc


Tahini


Sauce pour wok au gingembre


Coriandre fraîche


Sauce bulgogi


Graines de sésame


Oignons frits


Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

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

2



Sauter les légumes

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

3



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Confit de canard & nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

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




Cuisse de canard confite


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Mélange de légumes avec chou blanc


Nouilles complètes


Sauce asiatique douce


Gomasio


Sauce pour wok au gingembre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

3



Cuire le canard

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

4



Servir

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

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Spaghetti complets


Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer la sauce

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Recette culte : Steak de cerf en sauce crémeuse aux champignons

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Steak de cerf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Émincer les champignons

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

3



Cuire les champignons

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

4



Cuire le steak

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

5



Préparer les haricots verts

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

6



Servir

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

Tourte au haché végé aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

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




Hachis végé


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Pâte feuilletée


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

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

2



Préparer la farce

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

3



Composer la tourte

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

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Taquitos au bœuf & fromage

avec bœuf haché bio | tortillas au blé complet et yaourt

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Mini-tortilla au blé complet


Oignon rouge


Tomates prunes


Yaourt entier bio


Coriandre fraîche


Poivron


Passata


Paprika fumé en poudre


Mozzarella râpée


Bœuf haché bio


Mélange d'herbes à l'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3552 /849	638 /152
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	18,1	3,2
Glucides (g)	60	11
Dont sucres (g)	16,8	3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Préparer la sauce

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

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

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

Bowl de boulgour aux crevettes & sauce au yaourt

persil, citron vert & haricots plats

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




Tomates prunes


Carotte


Gousse d'ail


Persil plat frais


Citron vert


Boulgour


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Crevettes


Haricots plats coupés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2481 /593	404 /97
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4	0,7
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	11,7	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

3



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Lorsque le boulgour est prêt, ajoutez-y la tomate, 2/3 des épices du Moyen-Orient et la moitié du persil.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

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

Burger de poulet, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Pomme de terre


Haricots verts


Oignon rouge


Radicchio, roquette et laitue


Épices pour BBQ


Burger de poulet Oranjehoen


Aïoli

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 /888	518 /124
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	18	2,5
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	14,2	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

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

2



Cuire les haricots verts

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

3



Préparer le jus d'oignon

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

4



Cuire le burger

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

5



Préparer la salade

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

6



Servir

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

Salade d'émincés végés façon poulet au tzatziki & sumac

boulgour aux herbes fraîches, tzatziki et épices za'atar

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




Émincés vegan façon poulet


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzaziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1½	3	3	6	6	9
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2498 /597	389 /93
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	6,4	1
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	9,2	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

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

2



Cuire les émincés végés

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Émincer les légumes

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

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

4



Servir

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

Émincés de steak & salsa à la mangue

riz brun, slaw et épices africaines

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




Émincés de steak marinés


Riz brun cuisson rapide


Oignon


Chou rouge, blanc et carotte


Mangue


Mini-concombre


Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2941 /703	448 /107
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,5	0,7
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	23,8	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Cuire le riz

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

3



Préparer le slaw

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

4



Préparer la salsa

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

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

5



Cuire les émincés de steak

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

6



Servir

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

Spaghetti bolognaise & Grana Padano

tomates et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Spaghetti


Oignon


Gousse d'ail


Carotte


Mini-tomates roma


Bœuf haché assaisonné


Passata


Origan séché


Hello umami


Sauce Worcestershire


Persil plat frais


Copeaux de Grana Padano AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 /804	539 /129
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	11,8	1,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	20	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Apprêter

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

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

2



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Poulet & aubergine au romarin & mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices siciliennes

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Romarin frais


Aubergine


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Boulgour


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes


Persil plat frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3740 /894	560 /134
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

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

3



Préparer le boulgour

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

4



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel.

5



Préparer la sauce

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

6



Servir

- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y l'aubergine rôtie et le poulet.
- Arrosez de la sauce et garnissez du reste de persil.

Filet de merlu citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

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




Citron


Gousse d'ail


Zaatar


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Raisins secs


Courgette


Poivron rouge pointu


Filet de merlu


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Couscous perlé


Oignon rouge


Gomasio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 /755	586 /140
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,6	4,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Rôtir les légumes

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

3



Apprêter le couscous perlé

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

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

4



Cuire le poisson

- Placez le poisson dans un bol et recouvrez-le de zaatar et de l'autre moitié du jus de citron.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon 3 minutes.
- Ajoutez le poisson et faites-le cuire 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poisson du mélange à base de miel et poursuivez la cuisson 1 minute, puis retirez-le du feu.

5



Préparer la sauce

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

6



Servir

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

Wraps aux émincés végés façon poulet, kiwi & avocat écrasé

slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

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




Tortillas


Émincés vegan façon poulet


Kiwi


Avocat


Chou rouge, blanc et carotte


Mâche


Coriandre fraîche


Citron vert


Mélange d'épices péruviennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Kiwi* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	686 /164
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	7,1	1,5
Glucides (g)	62	13
Dont sucres (g)	11	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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

1



Cuire les émincés végés

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices péruviennes 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.

2



Préparer le slaw

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

3



Écraser l'avocat

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

4



Servir

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

Crevettes & nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

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




Crevettes


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Mélange de légumes avec chou blanc


Nouilles complètes


Sauce asiatique douce


Gomasio


Sauce pour wok au gingembre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2096 /501	526 /126
Lipides total (g)	15	4
Dont saturés (g)	5,1	1,3
Glucides (g)	65	16
Dont sucres (g)	18,7	4,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	3	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

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