Sauté de bœuf, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Émincés de steak marinés


Gousse d'ail


Sauce asiatique douce


Coriandre fraîche


Graines de sésame


Nouilles complètes


Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	601 /144
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6,2	1,3
Glucides (g)	84	18
Dont sucres (g)	15,6	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	4,5	1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les émincés de steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés de steak 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

Émincés de porc laqués & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

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




Boulgour


Émincés de porc aux épices orientales


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Hello Harissa

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 /735	409 /98
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	10,1	1,3
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	20,7	2,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? *Le poivron de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci renforce le système immunitaire.*

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la viande 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez-les finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Tacos aux crevettes, fromage à la grecque & coriandre

maïs, poivron pointu, épinards et tomate

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




Crevettes


Tomate


Coriandre fraîche


Paprika fumé en poudre


Gousse d'ail


Fromage à la grecque


Maïs conserve


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Épinards


Épices mexicaines


Mini-tortilla au blé complet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	497 /119
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	11,5	2
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	15,6	2,7
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate et le poivron pointu en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 3 minutes.

2



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout. Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 3 minutes, puis réservez-les hors de la sauteuse.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez la tomate et le poivron pointu, puis prolongez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Remettez les crevettes dans la sauteuse.

3



Ajouter les épinards

- Ajoutez les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) et le paprika fumé. Faites revenir 1 minute.
- Ajoutez progressivement la moitié des épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Faites-les cuire 1 à 2 minutes.
- Égouttez le maïs. Émiettez le fromage et hachez grossièrement la coriandre.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc.

4



Servir

- Mettez le maïs, le reste d'épinards et la moitié du fromage dans le saladier. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Enfin, parsemez de coriandre et du reste de fromage.

Boulgour aux émincés façon poulet & sauce yaourt

courgette, cranberries et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Boulgour


Émincés vegan façon poulet


Courgette


Tomate


Persil plat et menthe frais


Cranberries séchés


Yaourt entier bio


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Amandes grillées et salées


Citron


Poivron rouge pointu


Oignon émincé


Gousse d'ail


Paprika fumé en poudre

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchés (g)	20	40	60	80	100	120
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3385 /809	474 /113
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	5	0,7
Glucides (g)	106	15
Dont sucres (g)	38,1	5,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis faites-y cuire le boulgour 10 à 12 minutes à feu moyen et à couvert.
- Égrenez-le à la fourchette, puis réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Détaillez la tomate et le poivron pointu en dés et le citron en 8 quartiers.

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle et cuire la courgette avec le poivron pointu, le paprika fumé, l'ail et l'oignon 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une autre poêle et cuire/dorer uniformément les émincés façon poulet 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le miel et les épices du Moyen-Orient, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3



Préparer la salade

- Ciselez finement les herbes fraîches. Dans un petit bol, mélangez-en la moitié avec le yaourt, du sel et du poivre.
- Dans un saladier, mélangez la tomate avec les cranberries séchées et le reste des herbes fraîches.
- Ajoutez le boulgour, le poivron pointu et la courgette au saladier, puis mélangez bien.

4



Servir

- Ajoutez-y ensuite le jus d'1 quartier de citron par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes et accompagnez du reste de quartiers de citron.

Curry de poulet relevé & sauce au lait de coco parfumée

riz, poivron et coriandre

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




Riz jasmin


Poivron


Lait de coco


Sauce soja


Mélange d'épices africaines


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


Émincés de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	518 /124
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	18,8	3
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	17,5	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

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

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

Nouilles au tofu croustillant & sauce au curry vert

noix de cajou, coriandre, lait de coco & épinards

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




Gousse d'ail


Épices de curry vert


Lait de coco

Nouilles plates de riz


Tofu


Épices de curry jaune


Épinards


Noix de cajou grillées


Coriandre fraîche


Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	90	180	270	360	450	540
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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)	3046 /728	531 /127
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	17,2	3
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	10,6	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,1	0,4

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 à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les nouilles *al dente* 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les jusqu'à utilisation.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail 1 minute.

2



Préparer le curry

- Ajoutez le mélange de légumes et faites-les cuire 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les épices de curry vert, le lait de coco, la sauce soja et le bouillon.
- Couvrez, puis laissez cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation ait réduit et épaissi. Assaisonnez de poivre à votre goût.
- Rajoutez 1 filet d'eau si le curry vous semble trop sec.

3



Cuire le tofu

- Pendant ce temps, épongez le tofu avec de l'essuie-tout et cassez-le grossièrement en petits morceaux.
- Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec les épices de curry jaune.
- Salez, poivrez, puis enrobez le tofu de ce mélange.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y griller/dorer le tofu 5 à 6 minutes.

4



Servir

- Ajoutez progressivement les épinards au curry en les déchirant directement au-dessus de la sauteuse et laissez-les réduire.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre.
- Ajoutez les nouilles au curry, puis mélangez bien.
- Servez le tout dans des assiettes creuses, puis garnissez-les de noix de cajou grillées et de coriandre.

Mafaldine à la burrata, garniture panko piquante

sauce crémeuse à la tomate et aux câpres

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



- Mafaldine
- Oignon rouge
- Mini-tomates roma
- Passata
- Fromage frais aux fines herbes
- Burrata
- Chapelure panko
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Câpres
- Tomate

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Quand je n'ai pas beaucoup de temps pour cuisiner, je mise sur les pâtes ! Dans cette recette, j'ai rassemblé tous mes ingrédients préférés : de la burrata crémeuse, des câpres en sauce tomate et une pointe de piment pour relever le tout ! Grâce à leur forme, les mafaldine retiennent parfaitement la sauce. Que demander de plus ? »

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
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3284 /785	562 /134
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	13,1	2,2
Glucides (g)	100	17
Dont sucres (g)	21	3,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 à 9 minutes.
- Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les mini-tomates roma 2 minutes.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez la passata, le fromage frais, le sucre et un peu d'eau de cuisson réservée à votre convenance. Salez et poivrez.
- Mélangez bien puis laissez mijoter jusqu'au service.

3



Frire le panko

- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et frire/dorer le panko avec l'ail et le piment rouge.
- Coupez la tomate en dés.

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

4



Servir

- Ajoutez les mafaldine à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez dans des assiettes creuses. Déposez-y la burrata et les dés de tomate.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez du panko et des câpres.

Courgette & mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien

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




Bâtonnets de poivron


Courgette


Oignon rouge


Gousse d'ail


Passata


Copeaux de Grana Padano AOP


Riz jasmin


Crème fraîche épaisse


Mélange d'épices siciliennes


Haricots de Lima


Pesto

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots de Lima (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	557 /133
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	12,4	1,9
Glucides (g)	96	15
Dont sucres (g)	18,2	2,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

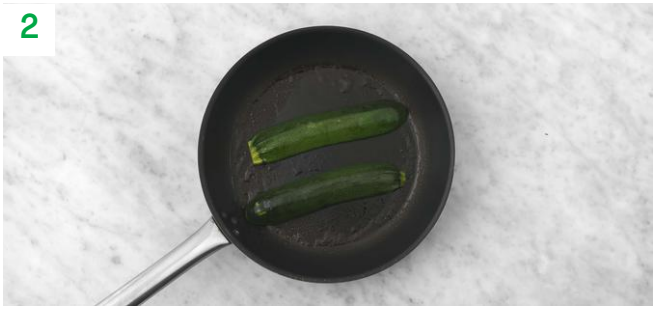
1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à ne pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire les bâtonnets de poivron avec l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez réduire 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4



Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

Bowl de fromage à griller, moutarde au miel & harissa

couscous perlé, noix de cajou et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Couscous perlé


Épices pour pommes de terre


Fromage à griller


Hello Harissa


Oignon rouge haché


Tomate


Concombre


Roquette et mâche


Persil plat et menthe frais


Noix de cajou grillées


Sauce au miel et moutarde

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge haché* (g)	37½	75	75	150	150	225
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3515 /840	654 /156
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	26	4,8
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	20,9	3,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	4	0,8

Allergènes

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

1



Cuire le couscous

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et remettez-le dans la casserole.
- Ajoutez les épices pour pommes de terre et un peu d'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Mélangez bien.
- Réservez jusqu'au service.

2



Cuire le fromage

- Coupez le fromage en dés de 2 cm maximum.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément l'oignon avec le fromage 3 à 4 minutes,.
- Saupoudrez d'Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et arrosez d'1 filet de miel. Salez et poivrez à votre goût.

3



Émincer les légumes

- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, le concombre et 1 pincée de sel. Réservez jusqu'au service.
- Hâchez grossièrement les herbes fraîches.
- Coupez la tomate en cubes.

4



Servir

- Servez la salade dans des bols et déposez les autres ingrédients dessus.
- Arrosez d'1 filet de sauce miel-moutarde.
- Garnissez d'herbes fraîches et de noix de cajou.

Sloppy Joe au poulet

sur demi-baguette, fromage râpé et salade d'accompagnement

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices mexicaines


Concentré de tomate


Tomates prunes


Gouda râpé


Épices pour BBQ


Gousse d'ail


Laitue


Bâtonnets de poivron


Demi-baguette

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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 mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	677 /162
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	16,1	2,8
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	18,6	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez la demi-baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire les bâtonnets de poivron avec l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et la sauce soja (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez moins de sauce soja que la quantité indiquée.*

3



Préparer la salade

- Ajoutez-y le concentré de tomate, le sucre, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Laissez mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez et poivrez.
- Taillez la tomate en dés. Déchirez grossièrement la laitue.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel et la moutarde. Salez et poivrez.
- Mélangez-y la laitue et la tomate.

4



Servir

- Ouvrez la demi-baguette au couteau.
- Étalez-y la garniture à base de poulet, puis parsemez du fromage râpé.
- Accompagnez de la salade.

Cuisiné en 5 min. : Ravioli piquants à la 'nduja & chorizo fumé

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido

Pour bien commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire.

À vos fourneaux !



- Ravioli à la 'nduja et au piment rouge doux
- Crème liquide
- Dés de chorizo
- Bâtonnets de poivron
- Jeunes pousses d'épinards
- Concentré de tomate
- Paprika fumé en poudre
- Citron

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Ces ravioli à la 'nduja et au piment rouge doux sont fabriqués par la famille Rana en Italie. Des pâtes authentiques et savoureuses : tradition oblige !
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
Ravioli à la 'nduja et au piment rouge doux* (g)	150	300	450	600	750	900
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de chorizo* (g)	45	90	120	180	210	270
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	190	250	315	375
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 /851	766 /183
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	20,4	4,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	21,4	4,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	6
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 ravioli

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les ravioli.
- Versez l'eau bouillante dans une casserole. Faites-y cuire les ravioli 3 à 5 minutes.
- Mettez les épinards dans une passoire et égouttez les ravioli directement sur les épinards.
- Réservez les deux.

2



Cuire le chorizo

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir le chorizo et les lanières de poivron avec le paprika fumé 2 à 3 minutes.

3



Préparer la sauce

- Incorporez le concentré de tomate et la crème.
- Laissez mijoter 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Ajoutez les ravioli et les épinards à la sauce, puis mélangez bien.

4



Servir

- Servez les ravioli dans des assiettes creuses.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Cuisiné en 5 min. : Tacos au bœuf, guacamole & fromage à la grecque

frais et savoureux, prêt en un clin d'œil !

Durée de préparation: 5 - 15 min.

Famille Rapido





Bœuf haché assaisonné



Pâte birria



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes



Guacamole



Maïs conserve



Fromage à la grecque



Mini-tortilla



Chou rouge, blanc et carotte

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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)	3837 /917	748 /179
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	15,7	3,1
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	12,5	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	4,8	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le haché

- Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec le maïs, la pâte birria et la moitié des épices péruviennes 4 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le slaw

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices péruviennes.
- Ajoutez le mélange chou-carotte, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Déposez les tortillas sur une assiette résistante à la chaleur et passez-les au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Émiettez le fromage.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table.
- Laissez chacun composer ses tacos à sa guise.

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

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille




Oignon


Saucisse de porc, marjolaine et ail


Fenouil


Riz pour risotto


Mascarpone


Gouda râpé


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	448 /107
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25,7	3,2
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	13,7	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

2



Préparer le bouillon

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

3



Cuire la saucisse

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

4



Ajouter le bouillon

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

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

5



Préparer le risotto

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

6



Servir

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

Recette culte : Chakchouka au fromage de chèvre frais

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon


Gousse d'ail


Piment rouge


Carotte


Persil frisé frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Œuf


Cubes de tomate


Tomate


Poivron


Petit pain aux graines de pavot


Fromage de chèvre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	14,9	2,1
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	21,6	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez la carotte, la tomate et le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les autres ingrédients que vous venez de couper et les épices du Moyen-Orient, puis faites cuire 2 minutes.

2



Préparer la sauce

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

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

3



Pocher les œufs

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

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

4



Servir

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

Recette culte : Poké bowl aux crevettes & mayo au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

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




Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

2



Préparer les garnitures

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

3



Cuire les crevettes

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

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

4



Servir

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

Recette culte : Tagliatelle au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Tagliatelle fraîches


Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer la sauce

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Recette culte : Dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer le dahl

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

3



Ajouter les lentilles

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

4



Rôtir les pois chiches

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

5



Apprêter

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

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

6



Servir

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

Recette culte : Boulettes de poulet en sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,8	3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Émincer les champignons

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

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

3



Cuire les champignons

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

4



Préparer les boulettes

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

5



Préparer les haricots verts

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

6



Servir

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

Pâtes express One-Pot à la bolognaise

mozzarella & basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Haché de porc et bœuf aux épices italiennes


Penne


Gousse d'ail


Piment rouge


Mélange de carotte, oignon et céleri


Concentré de tomate


Passata


Mélange d'épices siciliennes


Mozzarella râpée


Lait demi-écrémé bio


Basilic 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
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait demi-écrémé bio* (ml)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 /817	511 /122
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	16,5	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire le haché

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Traybake de poulet au gochujang & yaourt

grenailles, tomates et courgette

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Grenailles


Gochujang


Sauce au chili sucrée et épicée


Oignon rouge


Courgette


Gousse d'ail


Thym frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Mini-tomates roma


Filet de cuisse de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 /679	362 /87
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	6	0,8
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	27,8	3,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,2	0,2

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 200°C.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, ou en quatre pour les plus grosses. Coupez l'oignon en quartiers.
- Mettez l'oignon et les pommes de terre dans un bol et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 10 minutes.

2



Préparer les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la courgette en demi-rondelles.
- Effeuillez les brins de thym et ciselez finement les feuilles.
- Mettez le tout dans un bol avec les tomates, le mélange d'épices du Moyen-Orient, le sucre et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis mélangez bien.

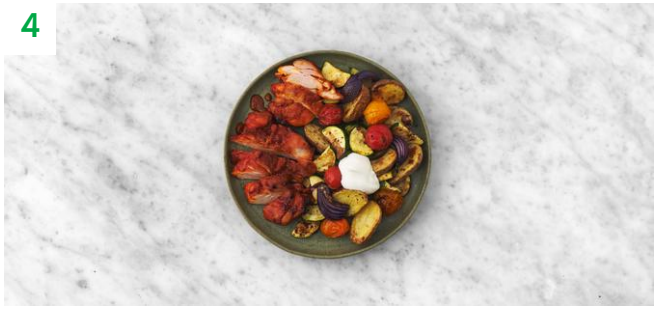
3



Ajouter le poulet

- Épongez le poulet avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, mélangez le poulet avec le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la sauce au chili sucrée. Salez et poivrez.
- Déposez les légumes et le poulet à côté des pommes de terre.
- Enfournez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

4



Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez-le d'1 bonne cuillerée de yaourt.

Riz sauté aux crevettes

sauce à la cacahuète, oignons frits et riz de chou-fleur

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Riz brun cuisson rapide


Riz de chou-fleur


Crevettes


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Haricots verts


Pâte de curry rouge


Épices pour nasi-bami


Oignons frits


Sauce à la cacahuète

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Haricots verts* (g)	100	150	225	300	375	450
Pâte de curry rouge* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce à la cacahuète* (g)	60	120	180	240	300	360
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	657 /157
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	8	1,6
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	13,5	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	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 le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Mettez le riz sur une assiette et laissez-le refroidir au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la partie verte.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en 3. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer la sauce à la cacahuète dans une petite casserole à feu moyen-vif 3 à 5 minutes, puis réservez au chaud jusqu'au service.
- Pendant ce temps, épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Réservez-les hors du wok/de la sauteuse jusqu'au service.

3



Apprêter

- Faites chauffer 1 autre filet d'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les haricots verts 4 minutes.
- Ajoutez l'ail et la partie blanche de l'oignon nouveau. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le riz, le riz de chou-fleur et la pâte de curry. Faites revenir 3 minutes à feu vif.
- Ajoutez les épices pour nasi-bami et les crevettes, puis prolongez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses.
- Arrosez de sauce à la cacahuète et d'un peu de sauce soja sucrée, à votre convenance.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau et des oignons frits.

Saucisse de porc & stoemp aux choux de Bruxelles

lardons, chutney d'oignon et épices belges

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





Saucisse de porc fermière



Lardons



Pomme de terre



Oignon rouge



Choux de Bruxelles



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Chutney d'oignon

INGRÉDIENT DE SAISON

Ingrédient de saison dans votre box ! Le chou de Bruxelles est le légume d'automne et d'hiver par excellence ! Nutritif et savoureux, il se déguste dans des mijotés, croustillant à la poêle ou encore rôti au four pour se réchauffer durant la saison froide.

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
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 /684	448 /107
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,8	2
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	21,5	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Réservez 3 choux de Bruxelles par personne, puis coupez le reste en deux.
- Mettez les choux de Bruxelles et les pommes de terre dans une casserole. Recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 bonne pincée de sel, puis couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez à couvert.

2



Cuire les lardons

- Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez les choux de Bruxelles réservés en demi-rondelles et l'oignon en rondelles.
- Préparez le bouillon.

3



Préparer le jus

- Faites cuire l'oignon 3 à 4 minutes dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez le chutney d'oignon, puis mélangez bien.
- Portez à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service.

4



Cuire la saucisse

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez les choux de Bruxelles émincés et faites cuire encore 6 à 8 minutes, en retournant régulièrement, jusqu'à ce que la saucisse soit cuite à cœur.

5



Apprêter

- Écrasez les pommes de terre et choux de Bruxelles avec 1 filet de lait, les épices belges (attention : leur saveur est assez prononcée. Vérifiez la quantité indiquée et dosez progressivement à votre convenance.) et la moutarde.
- Salez et poivrez à votre goût, puis incorporez les lardons.

Le saviez-vous ? *Les choux de Bruxelles de cette recette contiennent de la riboflavine. Cette vitamine favorise une peau en bonne santé ainsi qu'une bonne vue.*

6



Servir

- Servez le stoemp sur les assiettes.
- Déposez-y la saucisse et garnissez des choux de Bruxelles poêlés.
- Arrosez du jus d'oignon.

Comme chez Mamie : Filet de saumon en sauce à la ciboulette

purée de pommes de terre, brocoli et gomasio

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




Pomme de terre


Filet de saumon


Gousse d'ail


Échalote


Brocoli


Ciboulette fraîche


Crème aigre bio


Gomasio aux fines herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

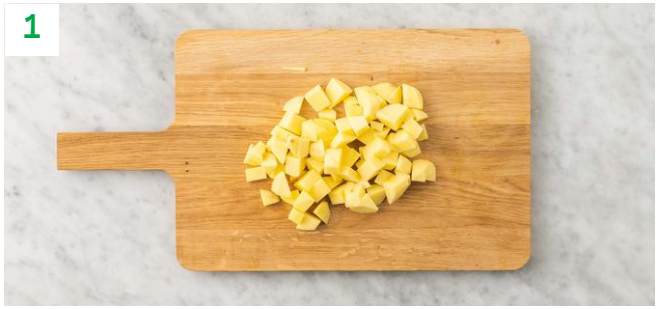
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3079 /736	438 /105
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	16,9	2,4
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	4,9	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	0,9	0,1

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 dans 2 casseroles.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des deux casseroles. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites-le cuire dans l'autre casserole 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

2



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement la ciboulette.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen et revenir l'échalote et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la farine et faites cuire 1 à 2 minutes. Ensuite, déglacez avec le bouillon.

3



Préparer la purée

- Mélangez bien au fouet, puis baissez le feu et laissez réduire 5 à 10 minutes.
- Retirez la casserole du feu, puis incorporez-y la crème aigre et la moitié de la ciboulette. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y la moutarde et le reste de la ciboulette, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes. Arrosez de la sauce.
- Garnissez le brocoli de gomasio aux fines herbes.

Arayes à la libanaise & slaw à l'orange acidulée

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Pain pita complet


Pomme de terre


Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Chou rouge râpé


Orange


Persil plat et menthe frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Graines de cumin moulues

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain pita complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	100	200	200	300
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour les pommes de terre (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 /798	470 /112
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	8,8	1,2
Glucides (g)	95	13
Dont sucres (g)	19,9	2,8
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en dés de 2 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire les pommes de terre 15 minutes, à couvert, en remuant régulièrement.
- Ajoutez l'eau pour les pommes de terre (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 5 minutes.

2



Préparer la farce

- Ajoutez les épices du Moyen-Orient et prolongez la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, émincez l'ail et l'oignon. Ciselez le persil.
- Mettez-les tous les trois dans un bol avec les boulettes de viande et le cumin. Salez, poivrez, puis malaxez bien.

3



Cuire les pitas

- Coupez les pitas en deux et garnissez-les de farce.
- Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Enfournez 5 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, râpez la carotte et ciselez la menthe.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- À l'aide d'un couteau pointu, épluchez l'orange et retirez-en la membrane blanche, puis coupez-en la chair en dés.
- Réunissez le chou, la carotte, l'orange et la menthe dans un saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le tout sur des assiettes. Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Salade de légumes racines multicolores & sauce au yaourt

croûtons, fromage à la grecque, amandes et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min. Calorie Smart En forme



- Betterave rouge
- Betterave de chioggia
- Patate douce
- Aneth, menthe et persil plat frais
- Oignon rouge
- Mélange d'herbes à l'ail
- Radicchio, roquette et laitue
- Épices italiennes
- Yaourt entier bio
- Amandes grillées et salées
- Ciabatta complète
- Fromage à la grecque

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box ! Particulièrement sucrée, la betterave Chioggia est une variété de betterave unique originaire de la ville italienne de Chioggia.
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
Betterave rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Betterave de chioggia* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2916 /697	502 /120
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	27,1	4,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et les deux sortes de betteraves, puis coupez-les en dés d'1,5 cm.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et parsemez-les des épices italiennes.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfournez 25 à 30 minutes.

2



Cuire l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire l'oignon avec 1 pincée de sel 11 à 14 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit fondant et caramélisé.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de poivre à votre goût.

3



Préparer les croûtons

- Coupez le pain en petits dés et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive et saupoudrez du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.
- Concassez les amandes et ciselez les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moitié des herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le reste de vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez la salade, les légumes rôtis et les croûtons, puis mélangez bien et servez dans des assiettes creuses.
- Émiettez-y le fromage, puis garnissez de sauce au yaourt, d'oignon, d'amandes et du reste des herbes fraîches.

Bao buns au poulet panko & sauce douce gochujang

slaw de chou rouge, carotte jaune et graines de sésame noir

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Pain bao


Chapelure panko


Graines de sésame noir


Chou rouge râpé


Gochujang


Carotte jaune


Sauce asiatique douce


Mélange d'épices coréennes


Émincés de poulet aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (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)	4058 /970	735 /176
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	6,7	1,2
Glucides (g)	106	19
Dont sucres (g)	18,7	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4,3	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la sauce douce asiatique.
- Coupez la carotte en julienne (en fins bâtonnets), puis dispersez-les sur un côté d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de la moitié de la sauce au gochujang.
- Dans une assiette creuse, mélangez le panko avec les graines de sésame.

2



Préparer le poulet

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices coréennes.
- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le généreusement, puis recouvrez-le de la moitié de la mayonnaise.
- Passez-le dans le panko, puis transférez-le sur l'autre côté de la plaque de cuisson, à côté des carottes.
- Arrosez le tout d'1 filet d'huile de tournesol et enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient dorés/cuits.

3



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez le chou avec la sauce soja et le reste de mayonnaise (ou ajoutez-en plus si vous le préférez).
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le bao bun 1 minute d'un côté.
- Retournez-le, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients)
- Couvrez et laissez cuire 2 à 3 minutes à la vapeur.

4



Servir

- Garnissez les bao buns à votre convenance.
- Arrosez-les du reste de sauce au gochujang.
- Accompagnez du reste de slaw.

SWICY EXPLOSION ! Garniture à la nduja, poire & ricotta au miel

découvrez le duo sucré-piquant de cette pizza

Durée de préparation: 35 - 45 min.



- Nduja
- Fenouil
- Pâte à pizza
- Passata
- Ricotta
- Mozzarella
- Poire
- Crème balsamique

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Nduja* (g)	25	50	80	100	130	150
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	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)	4184 /1000	694 /166
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18	3
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	21,7	3,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	5,3	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en lanières (voir Conseil).
- Retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches. Déchirez le fromage en petits morceaux.
- Dans un bol, mélangez la passata avec le vinaigre balsamique.

Conseil : *Vous pouvez réserver les fanes de fenouil et les utiliser plus tard comme garniture.*

2



Préparer la pizza

- Déposez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce tomate.
- Garnissez de fenouil, de nduja (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et de poire, puis parsemez de fromage.
- Salez et poivrez.
- Enfournez 15 à 18 minutes.

3



Préparer la garniture ricotta-miel

- Pendant ce temps, mettez la ricotta dans un bol profond.
- Ajoutez le miel, puis mixez le tout avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la pizza sur des assiettes et garnissez-la d'une bonne cuillerée du mélange ricotta-miel.
- Arrosez de crème balsamique.

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

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.



- Riz basmati
- Patate douce
- Pois chiches
- Gousse d'ail
- Oignon
- Gingembre frais
- Épinards
- Cubes de tomate
- Coriandre et menthe fraîches
- Lait de coco
- Chutney de mangue
- Épices de curry jaune

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3816 /912	421 /101
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	15,4	1,7
Glucides (g)	135	15
Dont sucres (g)	22,4	2,5
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Serviz le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.

Focus sport : Saumon XL, nouilles & brocoli

avec 50 g de protéines minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille




Filet de saumon


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Brocoli


Sauce teriyaki


Sauce asiatique douce


Graines de sésame


Graines de sésame noir


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
Filet de saumon* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Graines de sésame (g)	5	10	20	20	30	30
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	4017 /960	681 /163
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	6,1	1
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	14,5	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	55	9
Sel (g)	3,9	0,7

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 grande casserole.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 2 à 3 minutes dans la casserole.
- Ajoutez les nouilles et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez et réservez (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié des nouilles seulement et gardez le reste pour une prochaine fois.*

2



Cuire le poisson

- Mélangez les 2 sortes de graines de sésame dans une assiette creuse.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en deux.
- Salez-le et poivrez-le, puis recouvrez-le de graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 5 minutes, en le retournant régulièrement.

3



Cuire les aromates

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement l'oignon nouveau et séparez la partie verte de la partie blanche.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans un grand wok ou dans une sauteuse.
- Faites-y revenir l'ail et la partie blanche de l'oignon nouveau 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Transférez les nouilles et le brocoli dans le wok, avec la sauce teriyaki, la sauce asiatique douce, le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.
- Mélangez bien et ajoutez 1 filet d'eau si le tout vous semble trop sec.
- Servez dans des bols et garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Focus sport : Double cheeseburger en sauce façon marinara

avec minimum 50g de protéine par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille



- Bœuf haché assaisonné à l'italienne
- Ricotta
- Gousse d'ail
- Ciabatta blanche
- Passata
- Hello Buon Appetito
- Panais
- Carotte
- Mozzarella râpée
- Hello Provence
- Roquette et mâche
- Pomme de terre
- Mélange d'herbes à l'ail
- Fromage à la grecque
- Chapelure panko

Chiara, créatrice culinaire : « Ces doubles burgers à la marinara sont particulièrement savoureux et moelleux grâce à la ricotta incorporée dans le haché. Accompagnés de frites de légumes rôtis (panais, carotte et pommes de terre), c'est un plat réconfortant et plein de saveurs pour toute la famille. »

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fromage à la grecque* (g)	20	40	60	80	100	120
Chapelure panko (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4176 /998	600 /143
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	21,8	3,1
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	17	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	54	8
Sel (g)	4,8	0,7

Allergènes

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

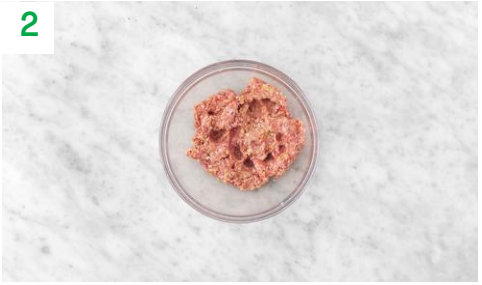
1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre, la carotte et le panais en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive, puis parsemez d'herbes Hello Provence. Salez, poivrez, puis remuez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



Préparer les burgers

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le hâché avec le panko, la ricotta et la moitié de l'ail frais et du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez.
- Formez 2 burgers par personne.

3



Cuire les burgers

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire les burgers 2 à 3 minutes de chaque côté (voir Conseil).
- Réservez-les hors de la poêle.
- Faites revenir le reste de l'ail 1 minute dans la même poêle.

Conseil : *les burgers n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade, ils finiront de cuire dans la sauce.*

4



Préparer la sauce

- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis ajoutez la passata et le Hello Buon Appetito. Mélangez bien et portez à ébullition.
- Portez le feu sur doux, puis couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Déposez les burgers dans la sauce et recouvrez-les de la mozzarella râpée.
- Laissez mijoter à couvert 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les burgers soient cuits à cœur.

5



Apprêter

- Coupez les petits pains en deux et passez-les 3 à 5 minutes au four.
- Dans un bol, mélangez la salade avec le reste du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Parsemez le reste du mélange ail & fines herbes sur les frites, puis mélangez bien.

6



Servir

- Déposez un peu de salade sur la base des petits pains.
- Garnissez-les des burgers et de la sauce.
- Servez les burgers avec les frites et accompagnez-les du reste de la salade.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Salicorne & cabillaud sur risotto crémeux au panais

estragon et Parmigiano Reggiano

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




Salicorne


Riz pour risotto


Poireau


Échalote


Estragon frais


Citron


Panais


Parmigiano Reggiano AOP


Crème aigre bio


Filet de cabillaud

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes **(ml)** (à faible teneur en sel)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	361 /86
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	12,4	1,4
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	10,1	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Coupez le poireau en fines demi-rondelles.
- Taillez le panais en dés et émincez l'échalote.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poireau avec l'échalote et le panais 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y 1 noix de beurre et le riz pour risotto, puis faites griller les grains de riz 1 minute.

2



Préparer le risotto

- Ajoutez le bouillon petit à petit, 1 louche à la fois. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes environ.
- Ajoutez éventuellement de l'eau et faites cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

3



Cuire le poisson

- Ciselez finement l'estragon. Prélevez le zeste du citron et coupez-le en quartiers.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson avec la salicorne 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Lorsque le risotto est prêt, incorporez-y la crème aigre, le zeste du citron et le jus d'1 quartier de citron par personne.

4



Servir

- Râpez la moitié du fromage directement sur le risotto. Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et râpez-y le reste du fromage.
- Déposez-y le poisson et la salicorne.
- Garnissez de l'estragon et accompagnez des quartiers de citron restants.

Bowl de steak épicé au gochujang & mayo au kimchi

riz aux champignons, pickles de concombre et oignons frits

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Premium




Steak


Riz long grain


Gousse d'ail


Purée de gingembre


Oignon nouveau


Champignons blonds


Concombre


Huile de sésame


Sauce kimchi


Gochujang


Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Champignons blonds* (g)	62½	125	250	250	375	375
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Gochujang* (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	675	875	1025
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

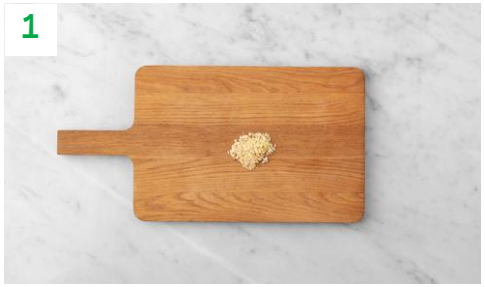
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4230 /1011	568 /136
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	23,5	3,2
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	18,2	2,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir Conseil).
- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : *pour un résultat encore meilleur, sortez-le du réfrigérateur 1/2 heure à 1 heure avant de commencer à cuisiner.*

2



Cuire le riz

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu doux et revenir l'ail avec la purée de gingembre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz et versez le bouillon, puis faites cuire 10 à 12 minutes, à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au moment de servir.

3



Mariner le concombre

- Émincez finement l'oignon nouveau et séparez la partie blanche de la verte.
- Coupez le concombre en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec 1/3 du miel, puis ajoutez le concombre et la partie verte de l'oignon nouveau. Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

4



Cuire le steak

- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez 1 autre noix de beurre et faites-la fondre à feu vif.
- Quand le beurre est bien chaud, déposez-y le steak et faites-le cuire 1 à 3 minutes sur un côté.

5



Apprêter

- Retournez le steak, puis ajoutez la partie blanche de l'oignon nouveau et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec la sauce soja, puis ajoutez le gochujang*, le reste de miel et 1 noix de beurre. Prolongez la cuisson 1 minute.
- Dans un bol, mélangez la sauce kimchi* avec la mayonnaise.

*Attention : ça pique ! Dosez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le steak à contre-fil.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et arrosez-le d'huile de sésame.
- Déposez le steak sur le riz, puis arrosez de sauce au gochujang et de mayonnaise au kimchi. Parsemez d'oignons frits.
- Accompagnez du concombre mariné.

Ragù de sanglier à la bolognaise, gnocchi & Grana Padano

lard, vin rouge et salade de roquette et tomate

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium




Mélange de carotte, oignon et céleri


Burger de sanglier


Lard


Vin rouge


Feuille de laurier


Passata


Gousse d'ail


Gnocchi


Roquette


Tomate


Crème balsamique


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
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Vin rouge (ml)	46¾	93½	140¼	187	233¾	280½
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 /888	490 /117
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	12,1	1,6
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	14,1	1,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	4,2	0,6

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange de légumes avec l'ail 3 à 4 minutes.

2



Préparer le bouillon

- Pendant ce temps, coupez le lard en fines lanières.
- Ajoutez le burger et le lard à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, en émiettant la viande.
- Préparez le bouillon.

3



Préparer la sauce

- Déglacez la sauteuse avec le vin rouge et laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la feuille de laurier et le bouillon.
- Laissez mijoter au minimum 10 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si vous le souhaitez, pour accentuer les saveurs, laissez le ragú mijoter jusqu'à 30 minutes de plus. Ajoutez-y 1 filet d'eau s'il semble trop épais.*

4



Cuire les gnocchi

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les gnocchi 4 à 6 minutes.
- Prélevez en 50 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

5



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y le concombre et la roquette, puis mélangez bien.

6



Servir

- Retirez la feuille de laurier de la sauce, puis ajoutez-y les gnocchi et leur eau de cuisson réservée. Mélangez bien.
- Servez les gnocchi au ragú de sanglier dans des assiettes creuses et garnissez de Grana Padano.
- Présentez la salade en accompagnement et arrosez-la de crème balsamique.

Canard en sauce hoisin, broccolini & pak-choï

purée au gingembre & oignon nouveau, basilic thaï

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium




Cuisse de canard confite


Pomme de terre


Gingembre frais


Oignon nouveau


Gousse d'ail


Pak-choï


Brocoli Bimi


Sauce hoisin


Huile de sésame


Basilic thaï 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
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli Bimi* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3498 /836	547 /131
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	16	2,5
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	12,9	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

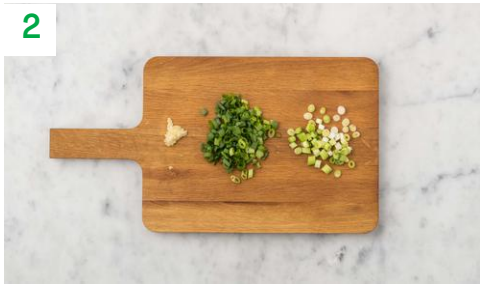
1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y blanchir le broccolini 3 à 5 minutes. Ensuite, retirez-le de la casserole à l'aide d'une écumoire et réservez-le.
- Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les 12 à 15 minutes dans la même casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Rôtir le canard

- Transférez le canard et son jus dans un plat à four. Versez-y la sauce hoisin.
- Enfournez-le 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez le gingembre (ou râpez-le à la râpe fine).
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles, en séparant la partie blanche de la verte.

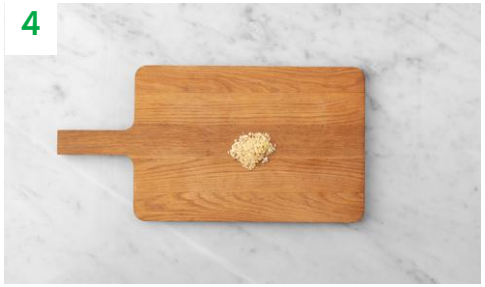
3



Cuire les aromates

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le gingembre avec la partie blanche et la moitié de la partie verte de l'oignon nouveau 4 à 5 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, retirez la base du pak-choï et coupez-en finement les feuilles et les tiges en les gardant séparées.

4



Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le broccolini avec les tiges du pak-choï 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, les feuilles de pak-choï et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic thaï.

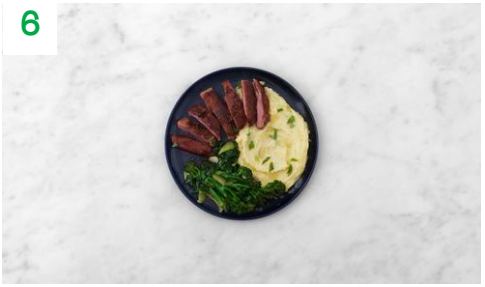
5



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait à votre convenance.
- Incorporez-y le gingembre et l'oignon nouveau cuits, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes et déposez-y le canard en sauce hoisin.
- Accompagnez des légumes cuits et versez-y l'huile de sésame.
- Garnissez du basilic thaï et du reste de la partie verte de l'oignon nouveau.

Saumon bio | teriyaki, kimchi & concombre écrasé

pommes de terre épicées au gochujang, mayo au chili doux et graines de sésame

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Gochujang


Sauce teriyaki


Concombre


Demi-grenailles avec peau précuites


Huile de sésame


Graines de sésame


Coriandre fraîche


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Sauce au chili sucrée et épicée


Carotte


Saumon bio avec peau


Kimchi

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 /862	522 /125
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	7,2	1
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	18,8	2,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Répartissez les pommes de terre et la carotte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 16 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Rôtir le poisson

- Ciselez finement l'oignon nouveau et séparez la partie blanche de la partie verte.
- Graissez un plat à four avec 1 filet d'huile de tournesol. Épongez le poisson avec de l'essuie-tout et placez-le côté peau vers le bas dans le plat à four.
- Nappez de sauce teriyaki et parsemez de la partie blanche de l'oignon nouveau. Enfournez 10 à 12 minutes.

3



Écraser le concombre

- Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et déposez une planche à découper dessus, puis appuyez fermement pour l'écraser.
- Coupez ensuite le concombre en morceaux d'1 cm, puis mettez-les dans un bol.
- Ajoutez 1 pincée de sel, mélangez bien et réservez.
- Hachez la coriandre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce chili sucrée.

4



Servir

- Égouttez le concombre et remettez-le dans le bol.
- Ajoutez l'ail, la coriandre, l'huile de sésame, les graines de sésame, le vinaigre de vin blanc et la sauce soja. Mélangez bien.
- Servez le tout sur des assiettes avec le kimchi (attention: ça pique! Dosez-le à votre goût.) et la mayonnaise au chili doux.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Poulet en sauce cacahuète & nouilles udon sautées

oignons croustillants & concombre aigre-doux

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




Haut de cuisse de poulet


Mini-concombre


Oignon


Gousse d'ail


Nouilles udon fraîches


Sauce à la cacahuète


Oignons frits


Mélange de légumes avec chou blanc


Germes de soja


Pak-choï

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce à la cacahuète* (g)	60	120	180	240	300	360
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3276 /783	411 /98
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	9,4	1,2
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	38,1	4,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le poulet en dés. Mettez-les dans un bol. Ajoutez-y la moitié de la sauce soja sucrée, puis mélangez bien.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien et réservez en remuant de temps en temps.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le mélange de légumes et les tiges de pak-choï, puis faites sauter le tout 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les nouilles et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

3



Cuire le poulet

- Ajoutez les germes de soja, les feuilles de pak-choï, de la sauce rouge épicée (de type harissa), le reste de sauce soja sucrée et un peu de sauce soja à votre convenance. Faites cuire encore 1 minute.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis réchauffez 3 à 5 minutes.

4



Servir

- Servez les nouilles sur les assiettes. Arrosez d'un peu de sauce soja à votre convenance.
- Déposez-y le poulet et la sauce à la cacahuète.
- Garnissez des oignons croustillants.
- Accompagnez du concombre aigre-doux.

Salade garnie de steak, parmesan & crème basilic

orge perlé, roquette et tomates

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium En forme




Orge perlé


Oignon rouge


Gousse d'ail


Poivron


Mini-tomates roma


Mélange d'épices siciliennes


Parmigiano Reggiano AOP


Roquette


Crème de basilic


Émincés de steak marinés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orge perlé (g)	37½	75	112½	150	187½	225
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	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	7½	15	22½	30	37½	45
Émincés de steak marinés* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2226 /532	478 /114
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	5,6	1,2
Glucides (g)	41	9
Dont sucres (g)	13,3	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire l'orge perlé dans le bouillon 20 à 25 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en quartiers. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en gros morceaux.

Le saviez-vous ? *Le poivron de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci renforce le système nerveux.*

2



Rôtir les légumes

- Mettez les tomates, le poivron, l'ail et l'oignon dans un plat à four. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 20 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le fromage.
- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.

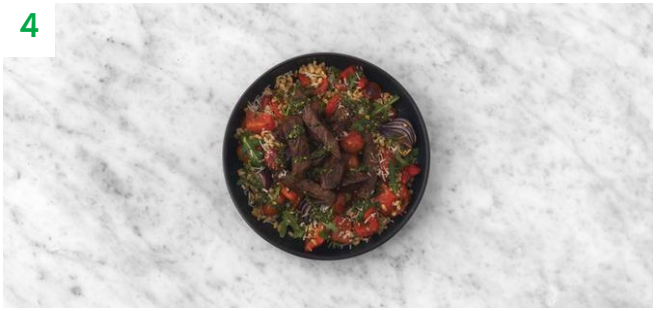
3



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés de steak 1 minute.
- Salez et poivrez, puis déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Dans un saladier, mélangez l'orge perlé avec la roquette, les légumes rôtis, les épices siciliennes et la moitié du fromage.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orge perlé garni dans des assiettes creuses. Déposez-y les émincés de steak.
- Arrosez de crème de basilic.
- Garnissez du fromage restant.

Steak façon Philadelphie & Potato Wedges

champignons, cheddar & poivron pointu

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




Steak


Pomme de terre


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Champignons


Sauce Worcestershire


Cheddar râpé


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
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	441 /105
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	12,3	1,9
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	13,6	2,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	1,4	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 le porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 20 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez-en la cuisson 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.

2



Cuire le steak

- Coupez l'oignon et le poivron pointu en demi-rondelles, et les champignons en lamelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, saisissez-y le steak 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le poivron pointu et les champignons. Poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le steak en tranches.
- Portez le feu sous les légumes sur vif. Incorporez-y 1 noix de beurre et le sauce Worcestershire. Faites cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

4



Servir

- Disposez le steak sur les légumes, puis parsemez-le de fromage. Éteignez le feu, puis couvrez pour laisser fondre le fromage.
- Saupoudrez l'assaisonnement ail & fines herbes sur les pommes de terre, puis salez et poivrez.
- Servez les pommes de terre dans des assiettes creuses. Déposez-y les légumes et le steak garni de fromage.

Lasagne crémeuse à la courgette & trois fromages

feuilles de lasagne fraîches et épinards

Durée de préparation: 55 - 65 min. Famille Premium




Courgette


Oignon


Gousse d'ail


Épinards


Copeaux de Grana Padano AOP


Dés de fromage bleu

Feuilles de lasagne fraîches


Épices italiennes


Fromage frais aux fines herbes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	40	75	114¾	150	189¾	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

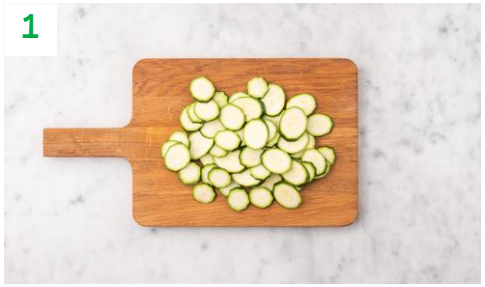
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3937 /941	532 /127
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	29,6	4
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	9,6	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

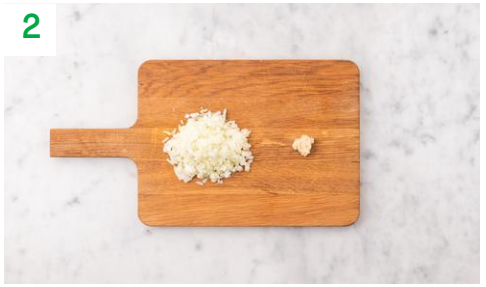
1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur maximum.

2



Couper les légumes

- Dans un bol, mélangez la courgette avec 1 généreux filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).
- Disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 10 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : *Pour vous épargner de la vaisselle, mélangez la courgette à l'huile directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.*

3



Préparer le roux

- Faites fondre le beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à absorption.
- Ajoutez-y 1/3 du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption totale.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste de bouillon. Remuez jusqu'à obtention d'une sauce lisse puis portez à ébullition.
- Laissez réduire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Apprêter la sauce

- Ajoutez les épices italiennes et les épinards à la sauce et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez ensuite le fromage frais et 1/3 du Grana Padano.
- Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Graissez un plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive.
- Découpez les feuilles de lasagne selon les mesures de votre plat.

5



Assembler la lasagne

- Versez 1 couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la de feuilles de lasagne en les enfonçant bien (voir conseil).
- Recouvrez-les à nouveau d'1 couche de sauce et de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser tous les ingrédients. Conservez cependant un peu de sauce pour en couvrir le dessus.

Conseil : *Bien enfoncer les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce. La lasagne cuira ainsi plus facilement.*

6



Servir

- Couvrez la lasagne d'1 couche de sauce et parsemez-la des dés de fromage bleu et du reste de Grana Padano.
- Enfournez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Laissez-la reposer 3 minutes avant de la servir pour qu'elle s'affermisse.

Dos de cabillaud à l'ail noir & udon aux crevettes gochujang

salade de concombre frappé épicée & basilic thaï

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium



- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Gingembre frais
- Oignon nouveau
- Champignons blonds
- Citron vert
- Concombre
- Huile de sésame
- Graines de sésame
- Sauce asiatique douce
- Gochujang
- Crevettes
- Nouilles udon fraîches
- Basilic thaï frais
- Marinade à l'ail noir
- Dos de cabillaud

SÉLECTION PRESTIGE

Sélection prestige est une sélection de recettes exclusives pour HelloFresh Premium. Régalez-vous cette semaine avec notre dos de cabillaud de premier choix : le morceau le plus épais et le plus tendre du filet, à la texture délicieusement fondante.

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
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre frais* (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	18	35	55	70	90	105
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Dos de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	351 /84
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	3,4	0,5
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	15,9	2,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	46	6
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes

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

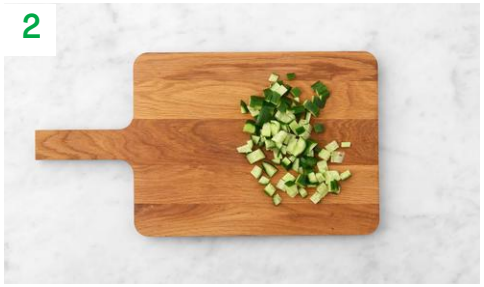
1



Préparer

- Épépinez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis coupez-le en fines rondelles.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en 4.
- Dans un saladier, mélangez l'huile de sésame avec les graines de sésame, le zeste de citron vert et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce soja, du gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et du piment rouge.

2



Couper les légumes

- Utilisez le fond d'une casserole pour « frapper » le concombre. Ensuite, coupez-le en gros morceaux, puis transférez-les dans le saladier.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance. Mélangez bien avec la vinaigrette, puis réservez.
- Coupez les champignons en 4. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pelez le gingembre, puis émincez-le finement au couteau ou à la râpe fine.

3



Cuire les crevettes

- Émincez finement l'oignon nouveau en réservant séparément la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, le gingembre et la partie blanche de l'oignon nouveau. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les crevettes et faites cuire 3 minutes.

4



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique avec le reste de gochujang et de sauce soja.
- Transférez cette sauce dans le wok, puis ajoutez-y les nouilles. Faites cuire 2 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic thaï.
- Ajoutez 3/4 du basilic thaï aux nouilles. Salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire le poisson

- Pendant ce temps, épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Enduisez le poisson de marinade à l'ail noir.

6



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des bols. Déposez-y le poisson.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau ainsi que du basilic thaï et du piment rouge restants.
- Accompagnez de la salade et des quartiers de citron vert restants.

Bao buns au canard hoisin & sauce à l'orange acidulée

broccolini, coriandre et légumes marinés

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium



- Pain bao
- Cuisse de canard confite
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Mini-concombre
- Radis
- Purée de gingembre
- Sauce hoisin
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Brocoli Bimi
- Orange
- Graines de sésame
- Coriandre fraîche

SÉLECTION PRESTIGE

Sélection prestige est une collection de recettes exclusives HelloFresh Premium. Cette semaine, nous vous proposons de la cuisse de canard : confite, elle est encore plus savoureuse et sa texture est particulièrement tendre et juteuse.

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
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Cuisse de canard confite* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	4217 /1008	644 /154
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	103	16
Dont sucres (g)	31,2	4,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

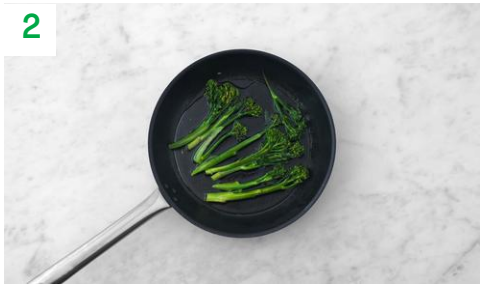
1



Préparer

- Retirez les fanes des radis, puis coupez-en la moitié en quatre et réservez.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du miel et 1 pincée de sel.
- Coupez le concombre en rondelles et le reste des radis en fines rondelles.
- Ajoutez-les tous les deux au bol et mélangez bien. Réservez jusqu'au moment de servir en remuant de temps en temps.

2



Cuire les brocolis bimi

- Coupez les brocolis bimi en deux dans le sens de la longueur ou en quatre pour les tiges les plus épaisses.
- Mettez-les dans une sauteuse et recouvrez-les d'un fond d'eau. Portez à ébullition, puis faites cuire 4 à 6 minutes, à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Pendant ce temps, pressez l'orange.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Arrosez les brocolis bimi d'1 filet d'huile de tournesol, puis ajoutez les radis et faites-les cuire 2 à 3 minutes à feu vif.
- Ajoutez l'ail, la purée de gingembre et la moitié du jus d'orange et prolongez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un bol, mélangez la sauce hoisin avec la moitié de la sauce soja, le reste du jus d'orange et de miel.

4



Réchauffer les pains bao

- Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole.
- Chemisez une passoire avec du papier sulfurisé et posez-la sur la casserole en veillant à ce qu'elle ne touche pas l'eau (voir Conseil).
- Déposez-y les pains bao dans la passoire, couvrez puis faites cuire à la vapeur 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les pains soient moelleux.

Conseil : *vous pouvez aussi utiliser un cuit-vapeur à la place.*

5



Cuire le canard

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites cuire le canard avec l'oignon 2-3 minutes de chaque côté.
- Retirez le canard de la poêle, effilochez la viande à l'aide de deux fourchettes, puis remettez-la dans la poêle.
- Incorporez la préparation à base de sauce hoisin et faites réchauffer 1 minute. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre.

6



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de la sauce soja.
- Coupez ou ouvrez délicatement les pains bao et étalez-y de la mayonnaise au soja, puis garnissez-les de canard et de légumes marinés.
- Accompagnez de brocolis bimi et de radis.
- Parsemez de graines de sésame et de coriandre.

Filet de cabillaud, chorizo & orzotto parfumé

olives de Kalamata, citron et persil

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




Dés de chorizo


Poivron rouge pointu


Tomate


Oignon


Gousse d'ail


Mélange d'épices péruviennes


Épices pour BBQ


Orzo


Passata


Citron


Filet de cabillaud


Olives de Kalamata


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives de Kalamata (g)	15	30	45	60	75	90
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	160	320	480	640	800	960
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 /669	402 /96
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	8,2	1,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	3,1	0,4

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 pointu en lanières et la tomate en dés.
- Faites chauffer une grande sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et frire le chorizo 2 à 3 minutes. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans la même sauteuse 1 à 2 minutes, à feu moyen-vif.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez le poivron pointu et la tomate à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les épices péruviennes, puis faites cuire 1 minute de plus.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



Préparer l'orzotto

- Ajoutez l'orzo, puis salez et poivrez généreusement. Faites-le griller 1 minute, puis déglacez avec le vinaigre de vin blanc, le bouillon et la passata.
- Faites cuire 7 à 8 minutes à feu doux, à couvert, en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.

4



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec la moitié du jus de citron, puis salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement les olives.

Le saviez-vous ? *Le poisson de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci favorise le métabolisme énergétique.*

5



Apprêter

- Ajoutez les olives et le zeste de citron à l'orzotto.
- Utilisez une spatule pour détacher le poisson en trois morceaux.
- Ciselez grossièrement le persil.

6



Servir

- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses. Déposez-y le poisson.
- Parsemez-le du chorizo.
- Garnissez du persil et arrosez du jus de citron restant à votre convenance.

Salade à la burrata et au lard, panko & noix

haricots verts, chicon, poire et câpres

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




Raisins secs


Haricots verts


Câpres


Lard


Chapelure panko


Chicon


Poire


Laitue


Burrata


Crème balsamique


Noix concassées

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon 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
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Chicon* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3197 /764	617 /147
Lipides total (g)	59	11
Dont saturés (g)	17,1	3,3
Glucides (g)	35	7
Dont sucres (g)	21,3	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Équeutez les haricots verts et mettez-les dans une casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis immergez-les dans de l'eau.
- Portez à ébullition et faites cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les câpres avec le lard, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réservez-les hors de la poêle

2



Préparer la garniture

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen et griller/dorer le panko avec les noix.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez hors de la poêle.
- Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau tiède.
- Coupez le lard en lanières.

3



Préparer la vinaigrette

- Coupez la base dure du chicon, puis jetez-la. Coupez le chicon en deux dans la longueur et retirez-en le cœur dur. Coupez ensuite le chicon en fines lanières.
- Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en tranches.
- Déchirez grossièrement la salade.
- Dans un grand saladier, mélangez la mayonnaise avec la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez les haricots verts, les raisins secs, le chicon, la poire et la salade au saladier, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y la burrata.
- Parsemez de la garniture panko & noix, des câpres et du lard.
- Arrosez de la crème balsamique.

Steak de cerf aux pleurotes & sauce à l'estragon

pommes de terre Hasselback, haricots verts & amandes salées

Durée de préparation: 45 - 55 min. Premium




Steak de cerf


Estragon frais


Haricots verts


Pommes de terre roses à chair ferme


Pleurotes


Crème liquide


Hello Provence


Amandes grillées et salées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre roses à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pleurotes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Provence (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	1	1	1	2	2
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3879 /927	548 /131
Lipides total (g)	59	8
Dont saturés (g)	22,2	3,1
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	8,5	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Placez 1 pomme de terre entre 2 baguettes chinoises (ou spatules). Coupez la pomme de terre en lamelles fines, espacées de 0,5 cm, sur toute la longueur. Le couteau s'arrêtera contre les supports, laissant la base intacte.
- Répétez l'opération sur toutes les pommes de terre. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2



Rôtir les pommes de terre

- Arrosez les pommes de terre d'1 filet d'huile d'olive, puis saupoudrez-les d'Hello Provence.
- Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfournez les pommes de terre 30 à 35 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les hariots verts.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les haricots verts 2 à 3 minutes.
- Ajoutez 1 filet d'eau et poursuivez la cuisson 2 minutes, à couvert.
- Déchirez les champignons en gros morceaux.
- Ajoutez 1 noix de beurre aux haricots verts, puis ajoutez les champignons et faites cuire 7 à 9 minutes en remuant de temps en temps.

4



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, ajoutez 1 noix de beurre et le steak.
- Faites-le cuire 3 à 4 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement l'estragon.

Conseil : *Faites-le cuire plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.*

5



Préparer la sauce

- Réservez le steak hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez la crème et 1 filet de lait à la poêle que vous venez d'utiliser. Mélangez bien, puis portez à ébullition. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit.
- Coupez le feu, puis ajoutez l'estragon.

6



Servir

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les amandes.
- Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes. Disposez le steak à côté.
- Versez la sauce à l'estragon sur le steak.
- Garnissez les légumes d'amandes.