



Filet de pangasius à la meunière et purée de carotte-lentilles épinard et amandes grillées

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Citron



Lentilles rouges fendues



Amandes effilées



Paprika fumé en poudre



Épinards



Filet de pangasius



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

Vous cuisinez aujourd'hui un poisson à la meunière. Un vrai classique !
Vous l'enrobez de farine avant de le faire frire et lui donnez une touche de
citron rafraîchissante.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, assiette, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lentilles rouges fendues (g)	30	60	90	120	150	180
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2301 /550	378 /90
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,8	1,8
Glucides (g)	35	6
Dont sucres (g)	13,3	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,3	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 carotte et l'oignon en demi-rondelles.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez le citron en quartiers.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire la carotte avec l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les lentilles et le bouillon, puis portez à ébullition à couvert.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

3



Griller les amandes

- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Mettez la farine dans l'assiette.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis assaisonnez-le de sel et poivre.
- Passez-le dans la farine. Faites-en tomber l'excédent en tapotant, puis réservez jusqu'à utilisation.

4



Préparer la purée

- Lorsque la carotte et les lentilles sont cuites, retirez la sauteuse du feu, puis mixez en purée au mixeur plongeant.
- Ajoutez le paprika fumé et la moitié du beurre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Maintenez la purée au chaud à feu doux et à couvert.

5



Cuire le poisson

- Faites fondre le reste du beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les amandes.
- Faites-y cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les épinards à la poêle et laissez-les réduire.

6



Servir

- Servez la purée de carotte et lentilles sur les assiettes. Déposez-y les épinards et le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion.
- Garnissez des amandes grillées.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Linguine au pesto d'épinards maison

tomates cerises rôties et pecorino

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Linguine



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Épinards



Roquette



Basilic frais



Citron



Noix de cajou grillées



Pecorino râpé AOP



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol profond, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3690 /882	832 /199
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	11,5	2,6
Glucides (g)	79	18
Dont sucres (g)	13,1	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Effeuillez le basilic et pressez le citron.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer le pesto

- Dans le bol profond, ajoutez les épinards, l'ail, les feuilles de basilic, les noix de cajou et la moitié du fromage.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de citron et ½ cs de liquide de cuisson des pâtes.
- Réduisez le tout au mixeur plongeant en pesto homogène. Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Mélangez autant de pesto d'épinards que vous le souhaitez aux linguine.

2



Rôtir les tomates

- Dans le plat à four, mélangez les tomates avec l'oignon, le vinaigre balsamique et d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez généreusement, puis enfournez 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer légèrement les noix de cajou. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.

4



Servir

- Servez la roquette sur les assiettes.
- Déposez-y les linguine et tomates rôties.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans le plat à four.
- Garnissez du reste de fromage.

Bon appétit !



Risotto caprese

mozzarella, piment rouge et épinards

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



Riz pour risotto



Piment rouge



Basilic frais



Mélange d'épices
siciliennes



Copeaux de Grana
Padano AOP



Mozzarella



Crème balsamique



Épinards



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2728 /652	394 /94
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	8,5	1,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.

2



Couper la tomate

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés de 1 cm, puis réservez-les.
- Ajoutez le riz pour risotto à la casserole et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.

3



Préparer le risotto

- Ajoutez ⅓ de bouillon à la casserole et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Ajoutez à nouveau ⅓ du bouillon.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

Conseil : Si vous le souhaitez, remplacez ⅓ du bouillon par une même quantité de vin blanc.

4



Apprêter le risotto

- Incorporez les dés de tomate au risotto. Ajoutez le reste de bouillon. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant sans cesse.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore « al dente ». Comptez entre 20 et 25 minutes (voir conseil).
- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et laissez-les réduire en remuant.

Conseil : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend de la taille de votre casserole. Goûtez et ajoutez de l'eau ou du bouillon si nécessaire.

5



Assaisonner

- Hachez grossièrement le basilic.
- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt. Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.

6



Servir

- Déchirez la mozzarella en morceaux.
- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de **piment rouge** à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

Bon appétit !



Crevettes pili-pili et salsa de tomate

riz au pesto rosso et sauce acidulée aux herbes fraîches

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Crevettes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Tomates prunes



Citron



Persil plat et ciboulette frais



Pesto rouge



Épices pili-pili



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

Petit mais costaud ! Le pili-pili est un petit piment surnommé à raison le « diable rouge africain » !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
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
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	617 / 148
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	3,6	0,8
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	12,7	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez le poivron en lanières et la tomate en dés.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-le et réservez-le.

3



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'oignon avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes, les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent rosées.
- Dans le saladier, mélangez la tomate avec le reste des herbes fraîches et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez généreusement.

2



Préparer la sauce

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'ail, la moitié des herbes fraîches et, par personne : ¼ cc de zeste de citron, ½ cs d'eau et le jus d'1 quartier de citron. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, incorporez le pesto et le vinaigre balsamique au riz. Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé pour le rendre plus crémeux. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans les assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Accompagnez de la salsa de tomate et arrosez de la sauce aux herbes.
- Accompagnez des quartiers de citron restants s'il y en a.

Bon appétit !



Chakchouka au curry et fromage à la grecque

pain pita, sauce parfumée à la noix de coco, épinards et fenouil

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Piment rouge



Poireau



Fenouil



Œuf



Lait de coco



Épinards



Pains pita



Citron vert



Fromage à la grecque



Épices de curry jaune



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

Même si c'est assez exceptionnel, les plants de fenouil peuvent mesurer jusqu'à 2 mètres de haut ! Pas simple à couper... Mais pas de panique, celui de votre box est bien plus petit.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3217 /769	481 /115
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,2	3,3
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	9,7	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Coupez le poireau en demi-rondelles.
- Taillez le fenouil en quartiers et retirez-en le cœur dur. Coupez le fenouil en fines lanières.

4



Ajouter les œufs

- Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Disposez les pitas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Pour chaque œuf, formez un petit cratère dans le mélange de légumes et cassez-y les œufs en veillant à ce qu'ils soient presque immergés dans la sauce.

Conseil : Vous l'utiliserez plus tard pour y réchauffer les pitas. Mais vous pouvez aussi choisir de les passer au grille-pain.

2



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y revenir l'ail avec la purée de gingembre et le **piment rouge** 1 minute.
- Ajoutez les épices de curry et poursuivez la cuisson 1 minute.

Conseil : Pour pocher plus facilement les œufs, utilisez une sauteuse à fond épais. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.

5



Pocher les œufs

- Couvrez et laissez pocher les œufs 8 à 10 minutes (voir conseil).
- Si le tout est encore trop aqueux, retirez le couvercle à mi-cuisson pour éliminer l'excédent de liquide.

Conseil : Les œufs sont prêts lorsque le blanc d'œuf est opaque et que le jaune est encore tendre. Si vous préférez des jaunes plus durs, faites cuire les œufs plus longtemps.

3



Préparer le curry

- Ajoutez le poireau et le fenouil à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Préparez le bouillon, puis ajoutez-le, ainsi que le lait de coco, à la sauteuse.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y les épinards et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Enfournez les pitas 4 à 6 minutes.
- Coupez le citron vert en quartiers. Émiettez le fromage grec dans le petit bol.
- Servez la chakchouka sur les assiettes et garnissez de fromage.
- Pressez 1 quartier de citron par portion et accompagnez des pitas.

Bon appétit !



Feuilletés aux émincés façon poulet et salade croquante à la pomme vinaigrette à la crème aigre et épices surinamiennes

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Émincés vegan
façon poulet



Pâte feuilletée



Gousse d'ail



Oignon



Carotte jaune



Laitue



Pomme



Crème aigre bio



Persil plat frais



Épices surinamiennes



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4017 /960	739 /177
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	23,5	4,3
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	17,7	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ciselez finement le persil.
- Déroulez la pâte feuilletée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la pâte en 2. Coupez chaque moitié en 3 bandes pour former 3 feuilletés par personne.

3



Préparer les feuilletés

- Incorporez-y ⅔ de la crème aigre et la moitié du persil et de la pomme. Salez et poivrez à votre goût.
- Déposez 2 cs de cette garniture sur 1 côté de chaque morceaux de pâte feuilletée.
- Repliez l'autre moitié de la pâte sur la garniture et appuyez délicatement sur les côtés avec une fourchette.
- Badigeonnez les feuilletés d'un peu de lait, puis enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez les émincés façon poulet et les épices surinamiennes. Faites cuire 7 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et détaillez-la en dés.
- Hachez grossièrement la laitue et coupez la carotte en demi-rondelles.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde, le miel et le reste de crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et la carotte ainsi que le reste de pomme et de persil. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez les feuilletés sur les assiettes et accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Hachis Parmentier de bœuf & porc gratiné au cheddar carotte, poireau et thym

Famille

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Feuille de laurier



Concentré de tomate



Thym frais



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Haché de porc et bœuf
aux épices italiennes



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

Le laurier apporte de la profondeur et de la complexité à vos plats. Mais saviez-vous aussi qu'il est efficace pour repousser les insectes grâce à son parfum puissant et amer ? Si vous craignez les nuisibles dans votre cuisine ou votre jardin, gardez-le à portée de main !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2	3	4	5	7	8
Sauce Worcestershire (g)	15	30	45	60	75	90
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3464 /828	428 /102
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	20,6	2,5
Glucides (g)	79	10
Dont sucres (g)	24,2	3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole et immergez les dans de l'eau. Faites-les cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la carotte en petits dés. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez finement le poireau.

3



Préparer la purée

- Ajoutez la feuille de laurier, le concentré de tomate, la sauce Worcestershire, le reste de thym et la farine à la sauteuse. Mélangez bien, puis ajoutez le bouillon.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la garniture

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte et le poireau 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'oignon, l'ail et faites cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite la viande hachée et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Retirez les feuilles de thym des brins et réservez-en un peu pour la garniture à l'étape 4.

4



Servir

- Retirez la feuille de laurier de la sauce. Versez la sauce dans le plat à four.
- Répartissez la purée de pommes de terre dessus. Saupoudrez du fromage et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes.
- Garnissez des feuilles de thym réservées.

Bon appétit !



Fromage à la grecque et tomates cerises rôties, noix de pécan purée de patate douce, roquette et mâche

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Patate douce



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Poivron rouge pointu



Épices italiennes



Nois de pécan
torréfiées et salées



Fromage à la grecque



Roquette et mâche



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

Saviez-vous que la noix de pécan n'est pas une « noix » comme les
autres ? Il s'agit en fait d'une graine comestible logée au cœur du noyau de
la drupe, le fruit du pacanier (ou noyer de pécan).



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 /757	445 /106
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	25	3,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire la pomme de terre et patate douce

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pesez les pommes de terre et la patate douce. Épluchez-les - ou lavez-les bien - et coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



Préparer la purée

- Enfourez le plat 15 à 18 minutes.
- Parsemez des noix de pécan et remettez au four 3 à 5 minutes.
- Écrasez les pommes de terre et la patate douce avec 1 filet de lait, ou de liquide de cuisson réservé.
- Incorporez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre goût.

2



Assembler

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Ajoutez-les, ainsi que les tomates, au plat à four.
- Disposez le morceau entier de fromage à la grecque au milieu du plat, sur les légumes.
- Arrosez de vinaigre balsamique et saupoudrez des épices italiennes. Arrosez généreusement d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette et la mâche sur les assiettes. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Disposez-y d'abord la purée, puis les légumes rôtis et enfin le fromage et les noix de pécan.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four à votre convenance.

Bon appétit !



Soupe au poulet et orecchiette

carotte, poireau et persil

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Persil plat frais



Poireau



Gousse d'ail



Oignon



Orecchiette



Carotte



Crème liquide



Épices surinamiennes



Aiguillettes de poulet



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	2431 /581	316 /75
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	14,5	1,9
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	14,8	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Préparez le bouillon.
- Pesez les pâtes, ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en rondelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la soupe

- Coupez le poulet en dés.
- Versez le bouillon dans la marmite à soupe, puis ajoutez la carotte, le poulet, les épices surinamiennes et la moutarde.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

2



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail et le poireau 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la carotte en demi-rondelles. Ciselez finement le persil.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes et la crème liquide à la soupe ainsi qu'un filet de bouillon ou d'eau si elle est encore trop épaisse.
- Mélangez bien, goûtez, puis salez et poivrez.
- Servez la soupe dans des bols et garnissez-la de persil.

Bon appétit !

Fatteh d'aubergine et pois chiches frits

chips de pain plat et sauce au yaourt & tahini

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain libanais complet



Pois chiches



Gousse d'ail



Tomate



Poivron rouge pointu



Aubergine



Citron



Persil plat frais



Cubes de tomate



Yaourt entier bio



Tahini



Ras el hanout



Le coup de cœur de June

La recette préférée de June, créatrice culinaire:

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahini (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 / 630	355 / 85
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	4,6	0,6
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	27	3,6
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

4



Préparer la sauce tomate

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

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

2



Préparer le pain plat

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

5



Préparer la sauce au yaourt

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

3



Frirer les pois chiches

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Gratin de pommes de terre crémeux au saumon fumé

poireau, courgette, fromage et aneth

Famille

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Pomme de terre



Courgette



Poireau



Aneth frais



Gouda râpé



Miettes de saumon fumé à chaud



Crème liquide



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

Vous servez aujourd'hui un gratin gourmand au saumon fumé, courgette et poireau. La combinaison du roux et de l'aneth frais vient parfaire le tout !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, plat à four, casserole, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (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)	3368 /805	436 /104
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	28,9	3,7
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	9,1	1,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis coupez-les en dés de 2 cm. Faites-les cuire 10 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en dés et le poireau en fines rondelles.

3



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu moyen. Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant sans cesse.
- Baissez le feu et incorporez-y la crème liquide en remuant au fouet.
- Répétez l'opération avec le bouillon. Augmentez le feu et laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise.
- Ajoutez ensuite ⅓ de l'aneth. Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau et la courgette 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement l'aneth.

4



Servir

- Graissez le plat à four avec 1 petit filet d'huile d'olive. Transférez-y le poireau et la courgette. Déposez-y le poisson. Recouvrez des pommes de terre.
- Saupoudrez du fromage. Versez la sauce sur le tout, puis enfournez le gratin 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Servez le gratin sur les assiettes. Garnissez-le du reste d'aneth.

Bon appétit !



Mijoté à la marocaine et fromage à la grecque

citron, dattes et persil

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Fromage à la grecque



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Courgette



Mélange d'épices africaines



Citron



Gingembre frais



Morceaux de dattes séchées



Persil plat frais



Poivron



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

Le gingembre est utilisé dans une variété de plats et boissons. Il se combine très bien avec des ingrédients légèrement sucrés - comme la carotte et le potiron, mais aussi avec d'autres épices, comme l'anis et le piment.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage à la grecque* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	65	130	195	260	325	390
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3217 /769	421 /101
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	20	2,6
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	29,9	3,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau bien salée à ébullition dans la casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Coupez le poivron en fines lanières. Taillez la courgette et la carotte en demi-rondelles.

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la courgette, la carotte, le poivron, l'ail, l'oignon et le gingembre 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les dattes et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.

Ajouter le fromage

- Ajoutez-y les épices africaines et le bouillon.
- Couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen.
- Faites un peu d'espace parmi les légumes dans le fond de la sauteuse et déposez-y le fromage à la grecque.
- Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

4



5



6



Cuire les pommes de terre

- Pendant ce temps, dans la casserole, faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

Préparer les garnitures

- Ciselez finement le persil. Coupez le citron en 4.
- Pressez un peu de citron au-dessus du mijoté de légumes à votre convenance.
- Faites cuire 5 à 6 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et ⅓ du persil aux pommes de terre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pommes de terre et le mijoté de légumes dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de persil et des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Tofu laqué à la sauce BBQ, salsa de maïs acidulée et mayonnaise au chili doux riz parfumé et graines de tournesol

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Maïs conserve



Poivron



Citron vert



Coriandre fraîche



Tofu



Graines de tournesol



Épices pour BBQ



Sauce au chili sucrée et épicée



Sauce BBQ



Riz jasmin



Concombre



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

Vous cuisinez ce plat avec des épices à BBQ composées notamment de paprika fumé et d'oignon grillé. Saveurs garanties !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce BBQ (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3519 /841	596 /142
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	5,1	0,9
Glucides (g)	107	18
Dont sucres (g)	31,4	5,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

3



Préparer la salsa

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

2



Frir le tofu

- Épongez le tofu avec de l'essuie-tout. Pressez pour éliminer l'excédent de liquide. Coupez le tofu en dés.
- Salez-le et poivrez-le, puis recouvrez-le de fécule de maïs.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et frire le tofu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, le miel et le reste des épices BBQ, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Servez le riz dans des grands bols et dispersez-y le zeste de citron vert à votre convenance.
- Déposez-y les ingrédients préparés et parsemez de la mayonnaise au chili doux.
- Garnissez des graines de tournesol.

Bon appétit !



Tostadas garnies de « smashburger » au fromage mayonnaise aux cornichons & aneth, salade de crudités

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Chou rouge râpé



Cornichons en morceaux



Concombre



Aneth et ciboulette frais



Mini-tortilla



Cheddar râpé



Oignon rouge



Viande de porc fermier hachée



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

Ces tostadas vous transportent en Amérique latine le temps d'un repas !
La *tostada* est une tortilla grillée ou frite et constitue la base de votre plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4284 /1024	775 /185
Lipides total (g)	65	12
Dont saturés (g)	18,7	3,4
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	15,7	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez finement l'oignon, puis transférez-en la moitié dans le bol.
- Ajoutez-y la viande hachée et malaxez bien pour mélanger.
- Formez-en 3 boulettes par personne. Pressez-les sur les tortillas.
- Aplatissez-les le plus possible jusqu'à ½ cm du bord.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.
- Ciselez finement la ciboulette et l'aneth, avec des ciseaux si vous le souhaitez.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et le miel.
- Ajoutez-y le chou rouge, le concombre et la moitié des herbes fraîches. Mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Frir les tortillas

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans 2 poêles.
- Faites-y frir les tortillas 3 minutes - face garnie de viande vers le bas.
- Retournez et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Parsemez de fromage et laissez-le fondre (voir conseil).

Conseil de santé 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié du fromage seulement et gardez le reste pour une autre fois.

4



Servir

- Dans le petit bol mélangez la mayonnaise avec la moutarde, les cornichons, le reste d'oignon et d'herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.
- Déposez un peu de salade de crudités sur les tortillas et arrosez de sauce aux cornichons.
- Accompagnez du reste de salade.

Bon appétit !



Wraps de poulet croustillant

ketchup à la mangue et coleslaw

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen



Ketchup à la mangue



Chou rouge, blanc et carotte



Tortillas



Poivron



Little gem



Épices pour BBQ



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

La petite cousine de la laitue romaine est la little gem. Surnommée aussi « sucrine », elle est légèrement plus sucrée et plus croquante. Idéale pour cette recette !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ketchup à la mangue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4063 /971	627 /150
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	6,6	1
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	21,9	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	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

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Lorsque l'escalope est cuite, retirez-la de la poêle et découpez-la en lanières.

3



Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le chou et la carotte avec le sucre, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la mayonnaise (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez le ketchup à la mangue avec le reste de mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la mayonnaise par du yaourt.

2



Réchauffer les tortillas

- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poivron et les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement la salade.

4



Servir

- Servez les tortillas sur les assiettes et les garnitures séparément à table. Laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Arrosez de sauce à la mangue pour apprêter.

Bon appétit !



Spaghetti au poulet haché en sauce crémeuse

Grana Padano et basilic frais

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti



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

Le mascarpone fait partie de la famille des fromages frais, tout comme le cottage cheese et le fromage de mai (du sud de la Hollande). Leur particularité est de ne pas être affinés lors de la production.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	643 /154
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	14,7	2,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	16,8	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

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

Conseil : Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.

3



Apprêter

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

2



Préparer la sauce

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Fusilli aux pleurotes, lentilles, fromage et basilic

en sauce tomate aux épices siciliennes

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



-  Lentilles rouges fendues
-  Fusilli complètes
-  Gousse d'ail
-  Oignon
-  Carotte
-  Pleurotes
-  Passata
-  Sauce Worcestershire
-  Épices italiennes
-  Mélange d'épices siciliennes
-  Basilic frais
-  Copeaux de Grana Padano AOP
-  Gouda râpé



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
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
Pleurotes* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	200	390	400	780	790	1170
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

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)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2950 / 705	513 / 123
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	6,1	1,1
Glucides (g)	95	16
Dont sucres (g)	23,8	4,1
Fibres (g)	23	4
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire les pâtes 4. Ajoutez-y la carotte et les lentilles, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



Ciseler le basilic

- Déglacez avec la sauce Worcestershire, puis ajoutez la passata, les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et le sucre.
- Laissez mijoter la sauce jusqu'à ce que les pâtes, la carotte et les lentilles soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans grande la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Déchirez les champignons en gros morceaux. Ajoutez-les à la sauteuse avec les épices italiennes, puis faites cuire 6 à 8 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, les lentilles et la carotte à la sauce. Mélangez bien.
- Ajoutez 1 filet d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse. Salez et poivrez généreusement.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses.
- Garnissez des 2 fromages et du basilic.

Bon appétit !



Salade de nouilles udon au poulet à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles udon fraîches



Poulet haché épicé à l'orientale



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja à faible teneur en sel



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Tomates prunes



Coriandre fraîche



Cacahuètes non salées



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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Saladier, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

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)	2243 / 536	398 / 95
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,8	0,7
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	16,5	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le citron vert en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce à l'asiatique avec la sauce soja, l'ail, la purée de gingembre et le sucre.
- Ajoutez-y le jus d'1 quartier de citron vert par personne, puis mélangez bien.

3



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les nouilles udon, ¾ de la sauce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le **piment rouge** en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Taillez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Ciselez finement la coriandre.
- Mélangez le concombre, la tomate, l'oignon et la coriandre dans le saladier.

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape 3.

4



Servir

- Ajoutez le contenu du wok/sauteuse au saladier, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de sauce. Apprêtez avec le **piment rouge** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Spaghetti au blé complet en sauce au poivron rôti

fromage de chèvre, courgette et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Basilic frais



Fromage de chèvre frais



Spaghetti complets



Passata



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

Scannez le QR code sur votre fiche recette pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, bol profond, mixeur plongeant, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage de chèvre frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 / 682	461 / 110
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	10,7	1,7
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	20,6	3,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C. Coupez le poivron en 4 et épépinez-le. Coupez la courgette en dés.
- Transférez-les 2 sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Saupoudrez avec ½ des épices siciliennes, puis mélangez bien.
- Couvrez, sans serrer, d'une feuille d'aluminium et enfournez 13 à 15 minutes.
- Retirez la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes.

3



Préparer la sauce

- Déglacez avec la passata, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Baissez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic. Émiettez le fromage de chèvre.
- Ajoutez le poivron rôti au bol profond et mixez-le au mixeur plongeant en purée lisse.

2



Cuire les spaghetti

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon avec le reste d'épices siciliennes 2 minutes.

4



Servir

- Ajoutez la courgette rôtie et la purée de poivron à la sauteuse. Salez, poivrez à votre goût, puis laissez mijoter 4 à 6 minutes à feu moyen.
- Ajoutez les spaghetti et mélangez bien.
- Servez les spaghetti sur les assiettes. Déposez-y le fromage de chèvre et garnissez du basilic.

Bon appétit !



Escalope de jambon et pois mange-tout

purée de carotte et jus à l'échalote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Escalope de jambon



Pois mange-tout



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

Le pois mange-tout, ou pois gourmand, est une variété de pois intégralement comestible, cosse comprise. Doux, il ajoute aussi une note croquante à vos sautés, salades et accompagnements.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	150	200	250	350	400
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2423 / 579	323 / 77
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	13,5	1,8
Glucides (g)	63	8
Dont sucres (g)	18,2	2,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1 Préparer

- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil).
- Préchauffez le four à 160°C. Préparez le bouillon.
- Pour les légumes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'échalote et écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : Le mieux est de la sortir ½ h à 1 h avant de commencer à cuisiner.



4 Préparer le jus

- Augmentez le feu sous la poêle, puis déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la moutarde, poivrez et laissez réduire la sauce de moitié 4 à 6 minutes.
- Juste avant de servir, incorporez-y 1 généreuse noix de beurre au fouet.



2 Cuire les légumes

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Taillez la carotte en dés de 2 cm.
- Faites cuire la carotte 5 minutes à couvert dans la casserole.
- Ajoutez-y les pommes de terre et faites cuire 15 minutes. Assurez-vous que les légumes soient entièrement immergés. Salez et poivrez.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.



5 Cuire les pois mange-tout

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-y cuire les pois mange-tout 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Ajoutez l'échalote et l'ail réservés à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre. Écrasez le tout en purée homogène.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé, puis salez et poivrez à votre goût.



3 Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen et revenir l'échalote et l'ail 3 à 4 minutes. Ensuite, retirez la moitié des deux de la poêle et réservez-les.
- Pendant ce temps, salez et poivrez la viande.
- Faites-la cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes dans la poêle.
- Transférez-la ensuite dans le plat à four et enfournez-la 6 à 8 minutes.



6 Servir

- Découpez la viande en tranches.
- Servez la purée sur les assiettes et déposez-y l'escalope de jambon et les pois mange-tout.
- Accompagnez du jus.

Bon appétit !



« Nuggets » de poulet maison et frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Crème aigre bio



Paprika en poudre



Aiguillettes de poulet



Concombre



Chapelure panko



Sauce au chili sucrée et épicée



Laitue



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

Buvez un verre d'eau, ou mangez du concombre ! Ce légume se compose à 96 % d'eau et un demi concombre vous en apporte déjà plus de 170 ml. Délicieux en encas et hydratant ! Que demander de plus ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, assiette creuse, essuie-tout, assiette, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	2887 /690	435 /104
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	9,2	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis taillez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

4



Paner le poulet

- Versez le panko dans l'assiette creuse. Salez et poivrez.
- Enrobez-en les « nuggets ».

2



Préparer le poulet

- Dans un 2e bol, mélangez la moitié de la crème aigre avec le paprika en poudre et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm - pour former des « nuggets ».
- Enrobez-les de sauce à base de crème aigre.

5



Frire

- Recouvrez une assiette d'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire les « nuggets » 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

3



Préparer la salade

- Déchirez grossièrement la salade et coupez le concombre en demi-rondelles. Transférez les deux dans le saladier.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de crème aigre.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez les « nuggets » avec les frites et la salade.
- Accompagnez de sauce au piment doux.

Bon appétit !



Burger et purée au fromage au pesto et basilic

courgette à l'origan, épinards et oignon poêlé au balsamique

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Dés de fromage au pesto vert



Pomme de terre



Courgette



Oignon



Épinards



Origan séché



Crème de basilic



Basilic frais



Burger Meatier



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

On associe souvent le basilic à la cuisine italienne, mais c'est bien en Inde que cette plante a poussé pour la première fois, il y a plus de 4 000 ans. Après avoir parcouru une partie du globe, elle s'est depuis installée dans nos assiettes, pour notre plus grand plaisir !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de fromage au pesto vert* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Origan séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Crème de basilic (ml)	10	15	20	24	35	39
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Burger Meatier* (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)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	534 / 128
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	23,3	3,7
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	10,2	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et la courgette en bâtonnets de 5 cm.

3



Préparer la purée

- Déglacez l'oignon avec le vinaigre balsamique blanc, puis maintenez-le au chaud à feu moyen jusqu'au service. Salez et poivrez.
- Ciselez le basilic en lanières.
- Pendant ce temps écrasez les pommes de terre en purée avec 1 noix de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y le fromage, le basilic et la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette avec l'origan 5 à 7 minutes.
- Lorsque la courgette est cuite, ajoutez-y les épinards et laissez-les réduire. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Réservez le burger hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

4



Servir

- Servez la purée de pommes de terre sur les assiettes et disposez-y les ingrédients préparés.
- Apprêtez avec l'oignon poêlé au balsamique.

Bon appétit !



Émincés de poulet et chou-rave

boulgour assaisonné, labné, épinards et vadouvan

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Émincés de poulet aux épices kebab



Boulgour



Oignon rouge



Chou-rave



Épinards



Labné



Vadouvan



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

Le labné tient son nom du mot arabe *laban*, qui signifie « lait ».



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Vadouvan (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (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)	2887 /690	410 /98
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le boullgour

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le vadouvan, le boullgour et faites griller 1 minute en remuant sans cesse.
- Versez le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à ébullition, à feu doux, et à couvert. Remuez régulièrement, puis réservez après cuisson.

3



Apprêter

- Ajoutez le miel et la moitié des épinards au chou-rave.
- Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en laissant réduire les épinards.
- Ajoutez le chou-rave et les épinards au boullgour, ainsi que le vinaigre balsamique blanc et le reste des épinards. Mélangez bien.

2



Cuire le chou-rave

- Épluchez le chou-rave, puis coupez-le en petits dés.
- Faites chauffer l'eau (voir tableau des ingrédients) dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y mijoter le chou-rave 3 à 5 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, ajoutez 1 petit filet d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les épinards.

4



Servir

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Ajoutez-en la moitié au boullgour, puis servez sur les assiettes.
- Déposez-y le reste du poulet. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive à votre convenance et déposez 1 cuillerée de labné pour apprêter.

Bon appétit !



Salade de pommes de terre garnie de crevettes & avocat

sauce crémeuse à l'avocat et oignon mariné

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Avocat



Oignon rouge



Pomme de terre



Little gem



Ciboulette, aneth
et persil frais



Graines de
moutarde jaune



Gousse d'ail



Sauce au miel et
gingembre



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

Les plants de moutarde résistent à l'hiver et sont, de ce fait, cultivés
à travers le monde. Presque toutes les parties de la plante sont
comestibles, y compris ses fleurs, ses feuilles et ses graines !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	440 /105
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	6,1	1
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer les pommes de terre

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Mettez-les dans la sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites-les cuire 12 à 15 minutes à feu moyen-doux. Remuez de temps en temps.
- Égouttez-les si nécessaire. Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la sauce

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

2



Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon.
- Dans la petite casserole en inox, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à feu moyen.
- Lorsque le sucre est dissout, ajoutez l'oignon et les graines de moutarde puis laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.

5



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'ail et les crevettes 3 minutes.
- Coupez le feu puis ajoutez la sauce miel-gingembre et l'aneth.
- Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

3



Couper les légumes

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Poké bowl au poulet croustillant et riz complet

avocat, orange et concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



-  Aiguillettes de poulet
-  Concombre
-  Orange
-  Graines de sésame noir
-  Riz brun cuisson rapide
-  Sauce soja
-  Avocat
-  Mélange d'épices coréennes
-  Gousse d'ail



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

Les poké bowls nous viennent d'Hawaï et s'inspirent du poké traditionnel, composé de poisson cru assaisonné. Aujourd'hui, ils sont facilement personnalisables et offrent une infinité de combinaisons de protéines, de légumes et d'assaisonnements !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, casserole, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3644 /871	526 /126
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	7,6	1,1
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	12,5	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenez l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite le riz et le bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le riz 10 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et retirez la membrane blanche de l'orange à l'aide d'un couteau aiguisé. Détaillez la chair de l'orange en dés.

3



Frir le poulet

- Vérifiez la température de l'huile dans la poêle en y ajoutant une petite quantité de pâte. Si l'huile commence à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y frire le poulet.
- Déposez délicatement les morceaux de poulet dans l'huile. Faites-les frire/dorer 4 à 6 minutes. Retournez-les avec précaution à mi-cuisson (voir conseil).
- Déposez le poulet frit sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : Si l'huile éclabousse trop fort, réduisez le feu et couvrez avec précaution.

2



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Dans le grand bol, préparez la pâte à panure en mélangeant les épices coréennes avec la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Trempez les morceaux de poulet dans la pâte à panure.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.

4



Servir

- Coupez le concombre en dés. Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce soja avec la mayonnaise et le miel.
- Incorporez le vinaigre de vin blanc au riz.
- Servez le riz dans des grands bols ou des assiettes creuses. Déposez-y toutes les garnitures puis arrosez de sauce et garnissez des graines de sésame.

Bon appétit !



Mujaddara avec tomates cerises à la harissa & concombre au yaourt

riz aux lentilles à la libanaise et oignon caramélisé

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Lentilles



Concombre



Yaourt entier bio



Graines de cumin moulues



Curcuma en poudre



Tomates cerises rouges



Persil plat et menthe frais



Gousse d'ail



Citron



Hello Harissa



Oignon



Chutney d'oignon



Cannelle en poudre



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

Le *mujaddara* est un plat réconfortant du Moyen-Orient composé de lentilles, de riz et d'oignons caramélisés. Simple et savoureux !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Cannelle en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	343 /82
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	3,9	0,5
Glucides (g)	106	13
Dont sucres (g)	22,8	2,8
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	2,9	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.
- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez-y le riz, le cumin, la cannelle et le curcuma.
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, éteignez le feu et laissez reposer 5 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

3



Cuire l'oignon

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 4 minutes. Ensuite, ajoutez le chutney d'oignon et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les lentilles au riz et mélangez bien.
- Coupez le concombre en petits dés et ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez-en l'autre moitié au-dessus du bol.

2



Rôtir les tomates cerises

- Placez les tomates cerises sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, le miel, la Hello harissa (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et la moitié de l'ail. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Enfourez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, égouttez et rincez les lentilles. Émincez l'oignon en demi-rondelles.

4



Servir

- Ajoutez le concombre, le yaourt, le reste d'ail et la moitié des herbes fraîches au bol contenant le jus de citron. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la mujaddara dans des assiettes creuses. Déposez-y l'oignon, le concombre au yaourt et les tomates cerises.
- Garnissez du reste d'herbes fraîches. Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Saumon laqué aux épices pili-pili et rubans de carotte

couscous perlé et sauce à la coriandre

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



-  Filet de saumon
-  Épices pili-pili
-  Couscous perlé
-  Courgette
-  Oignon rouge
-  Carotte
-  Mélange d'épices coréennes
-  Coriandre fraîche



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

Comme pour les flamants roses, la couleur rose du saumon provient de son alimentation, plus précisément du pigment qu'il absorbe (des crevettes par exemple).



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	3740 / 894	550 / 132
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	29,9	4,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes à couvert.
- Égouttez-le si nécessaire puis réservez-le, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, formez de fins rubans de carotte à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y les rubans de carotte puis mélangez bien et réservez.

3



Cuire le poisson

- Épongez le poisson à l'essuie-tout puis recouvrez-le d'**épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le miel à la dernière minute de cuisson.

Cuire les légumes

- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette et l'oignon 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

4



Servir

- Ajoutez les épices coréennes et les légumes cuits au couscous perlé. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Ajoutez la mayonnaise et la moitié de la coriandre au reste de sauce vinaigrée de la carotte. Mélangez bien.
- Arrosez le tout de cette sauce et garnissez du reste de coriandre pour apprêter.

Bon appétit !



Steak et risotto crémeux au fenouil

tomate rôtie, citron et épices italiennes

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Steak mariné



Gousse d'ail



Oignon rouge



Fenouil



Tomate



Citron



Fromage frais



Épices italiennes



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

Les tomates ont été importées en Europe par les explorateurs. Cultivées au début comme plantes décoratives en Amérique du Sud, elles ont été rapidement adoptées en cuisine pour leur goût délicieux et leur polyvalence.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe fine, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	336 / 80
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	12,8	1,5
Glucides (g)	84	10
Dont sucres (g)	15,1	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la tomate en quarts et dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

4



Appêter le risotto

- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux à l'extérieur et encore « al dente » à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez de l'eau et poursuivez-en la cuisson si vous préférez le risotto moins « al dente ».
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron puis coupez-le en quartiers.

2



Cuire le fenouil

- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Détaillez ensuite les quarts en fines lanières.
- Réservez-en les fanes pour les utiliser plus tard comme garniture.
- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'oignon avec ¼ du fenouil 4 à 5 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y l'ail et le riz pour risotto, puis faites cuire 2 minutes à feu doux.

5



Cuire le steak

- Lorsque le risotto est cuit, ajoutez-y le fromage frais, les épices italiennes et ½ cc de zeste de citron par personne.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



Préparer le risotto

- Dans le bol, mélangez le reste du fenouil avec le sucre et ⅓ du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez avec 1 pincée de sel, puis réservez en remuant de temps en temps.
- Déglacez le wok ou la sauteuse avec le reste de vinaigre de vin blanc puis ajoutez ½ du bouillon. Laissez le riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil, avant de servir.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y le steak et la tomate rôtie. Pressez-y 1 quartier de citron par assiette puis garnissez des fanes de fenouil réservées.
- Accompagnez de la salade de fenouil et du reste de quartiers de citron.

Bon appétit !



Pizza sur naan garnie façon Tuna melt

salade croquante, épices siciliennes et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Thon au naturel



Pain naan



Gouda râpé



Mini-concombre



Tomates prunes



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Oignon rouge



Ciboulette fraîche



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

Pour cette recette, vous utilisez un pain naan comme base pour votre pizza. Comme il est déjà cuit, il n'a besoin que de peu de temps au four. Tout va plus vite !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3021 / 722	578 / 138
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	7,3	1,4
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	19,2	3,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	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

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'ail, la passata, les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et la moitié du sucre. Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en fines demi-rondelles et les tomates en quartiers.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans le grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le reste de sucre. Salez et poivrez à votre goût.

2



Garnir la pizza

- Pendant ce temps, déposez le naan sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 4 à 5 minutes.
- Égouttez le thon.
- Étalez la sauce tomate sur le naan puis répartissez-y le thon et la moitié de l'oignon.
- Parsemez de fromage puis enfournez 5 à 8 minutes.

4



Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la tomate, le concombre, la ciboulette et le reste d'oignon au grand saladier. Mélangez bien.
- Servez les pizzas sur pain naan sur les assiettes. Accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Filet de pangasius en sauce au citron & câpres

couscous perlé garni d'olives et persil

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Couscous perlé



Filet de pangasius



Passata



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Citron



Olives de Kalamata



Câpres



Persil plat frais



Origan séché



Paprika en poudre



Mélange d'épices siciliennes



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, essuie-tout, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	45	60	75	90
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	562 / 134
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	10,7	2,1
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	18,5	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu et la moitié de l'oignon 3 à 5 minutes.

3



Apprêter

- Coupez les olives en rondelles et ciselez grossièrement le persil.
- Lorsque la sauce tomate est prête, versez-la dans la casserole avec le couscous perlé. Mélangez bien.
- Ajoutez-y les olives, l'origan, le paprika et les ¾ du persil. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez-y ensuite la passata, les épices siciliennes et le sucre.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez-y 1 filet d'eau si le mélange semble trop épais.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron et coupez-le ensuite en quartiers.
- Pressez le jus d'1 quartier de citron par personne dans le petit bol.

4



Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre.
- Dans la 2e poêle, faites fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le poisson, les câpres et le reste de l'oignon 3 minutes de chaque côté. Ensuite, ajoutez-y le jus de citron du petit bol.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson en sauce. Garnissez avec le zeste de citron et le reste du persil.

Bon appétit !



Burritos au tempeh assaisonné façon BBQ et purée d'avocat

salsa de tomate & maïs, riz parfumé & coriandre

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de tempeh



Tortilla au blé complet



Sauce BBQ



Maïs conserve



Poivron



Épices mexicaines



Riz long grain



Tomate



Paprika fumé en poudre



Coriandre fraîche



Avocat



Mélange d'épices péruviennes



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

Produit à partir de germes de soja fermentés, le tempeh a un goût de noisette légèrement terreux. Sa texture est aussi plus ferme et élastique que celle du tofu - produit à base de lait de soja.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole, tamis ou passoire, poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	70	140	200	285	340	425
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	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)	3109 / 743	606 / 145
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	4	0,8
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	23	4,5
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 8 à 10 minutes.
- Ensuite, égouttez-le, mélangez-y les épices péruviennes et réservez.
- Coupez le poivron en lanières.

3



Préparer les garnitures

- Égouttez le maïs et coupez la tomate en dés.
- Dans le petit bol, mélangez les deux avec le vinaigre de vin blanc et la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau.
- Dans l'autre petit bol, écrasez la chair d'avocat avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le tempeh

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le tempeh avec le poivron 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, le paprika fumé et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la coriandre.

4



Servir

- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Ensuite, dispersez-y le riz et déposez-y les ingrédients préparés à votre convenance.
- Enroulez les tortillas en serrant bien, puis enveloppez-les de papier aluminium pour que les burritos se tiennent bien.

Bon appétit !



Bowl de semoule complète au porc & aubergine, sauce au tahini

salade de tomates cerises, oignons frits et herbes fraîches

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Émincés de porc aux épices orientales



Semoule complète



Marinade à l'ail noir



Aubergine



Échalote



Tomates cerises rouges



Citron vert



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Menthe fraîche



Sauce tahini



Oignons frits



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

La marinade de cette recette est préparée avec de l'ail noir. Ce dernier ajoute une délicieuse saveur caramélisée et umami à ce plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, film alimentaire, saladier, poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 / 764	437 / 105
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	8,1	1,1
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	25,1	3,4
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	40	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 la semoule

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez-y la semoule, couvrez et laissez-la gonfler 8 minutes.
- Ajoutez-y la marinade à l'ail noir, puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la salade

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire les émincés de porc avec le reste des épices du Moyen-Orient 4 à 5 minutes - ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur.
- Arrosez de miel, puis éteignez le feu.
- Coupez les tomates en deux. Émincez l'échalote et ciselez grossièrement la menthe. Ajoutez les 3 au saladier.
- Taillez le citron vert en 6 quartiers.

2



Cuire l'aubergine au micro-ondes

- Coupez l'aubergine en quartiers dans la longueur.
- Saupoudrez-la de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis transférez-la dans le bol résistant à la chaleur.
- Couvrez le bol de film alimentaire et enfournez au micro-ondes 4 à 5 minutes, sur puissance maximale, jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre.
- Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes - ou autant que nécessaire.

4



Servir

- Pressez le jus d'1 quartier de citron vert par personne directement dans le saladier.
- Ajoutez-y de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la semoule dans des grands bols et déposez-y les ingrédients préparés. Arrosez de sauce au tahini et garnissez des oignons frits.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !