

# Crevettes à l'ail sur orzo à l'aubergine

fromage grec et persil

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Tomate



Persil plat et basilic frais



Orzo



Épices italiennes



Origan séché



Concentré de tomate



Fromage grec



Crevettes



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

Conservez de préférence l'aubergine dans un endroit frais et sombre aux alentours de 15°C. Évitez de la mettre au réfrigérateur mais conservez-la plutôt à la cave ou dans un placard.



## 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, poêle (à griller)

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	409 /98
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	7,7	1,1
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	14,4	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Taillez l'**aubergine** en dés de 1 cm. Coupez les **tomates** en dés. Ciselez le **persil**.



## 4. Couper les garnitures

Coupez le **fromage grec** en dés. Ciselez le **basilic** en lanières.



## 2. Cuire l'aubergine

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**orzo** 1 à 2 minutes. Salez et poivrez. Réservez-le hors de la sauteuse. Ajoutez à nouveau ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 2 minutes. Ajoutez l'**aubergine**, l'**origan**, la moitié des **épices italiennes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



## 5. Cuire les crevettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle (à griller) à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** 1 à 2 minutes de chaque côté avec le reste d'**ail** et d'**épices italiennes**.

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



## 3. Cuire l'orzo

Ajoutez la **tomate**, le **persil**, le **concentré de tomate** et le bouillon. Incorporez l'**orzo** à la sauce puis mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter le tout 12 à 15 minutes en remuant régulièrement (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

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



## 6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes et disposez les **crevettes** et le **fromage grec** dessus. Arrosez du jus de cuisson de la poêle. Garnissez du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Salade de boulgour garnie de dip d'avocat et fromage grec

herbes fraîches, amandes effilées et cranberries séchées

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



Concombre



Boulgour



Graines de coriandre moulues



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Fromage grec



Cranberries séchées



Piment rouge



Poivron



Dip d'avocat



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

Le boulgour est fabriqué à base de grains de blé. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.



## 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, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240

### 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)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	¼	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)	2548 /609	385 /92
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	6,3	1
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	14	2,1
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pour le **boullgour**, portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en fines rondelles. Coupez le **concombre**, le **poivron** et la **tomate** en dés. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



### 4. Préparer les garnitures

Pendant ce temps, effeuillez la **menthe**. Ciselez-en les feuilles en fines lanières. Ciselez grossièrement le **persil** et émiettez le **fromage grec**.



### 2. Cuire le boullgour

Faites cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Égouttez-le au besoin et réservez-le. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **tomate** et **concombre** avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Préparer la salade

Ajoutez le **boullgour**, l'**oignon**, le **poivron** et ⅓ des **herbes fraîches** au saladier. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Celles-ci donnent de la saveur, mais sont aussi bonnes pour votre cœur et vos artères en raison de leurs propriétés hypcholestérolémiantes.



### 3. Caraméliser les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et dorez les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Ajoutez l'**oignon** et le **poivron** à la même poêle et faites-les cuire 3 à 4 minutes avec 1 bonne pincée de sel. Remuez régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, baissez le feu et laissez caraméliser l'**oignon** et le **poivron** 6 à 8 minutes.



### 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes et déposez-y le **dip d'avocat**. Garnissez des **amandes effilées**, du **fromage grec**, des **cranberries séchées** et du **piment rouge**. Apprêtez avec le reste d'**herbes fraîches** et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

**Bon appétit !**

# Poulet haché et nouilles en sauce asiatique

courgette, pak-choï et carotte

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Courgette



Pak-choï



Oignon



Paprika en poudre



Nouilles mie



Gomasio



Carotte



Poulet haché assaisonné à l'asiatique



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.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, casserole, 2x wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poulet haché assaisonné à l'asiatique* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2724 / 651	535 / 128
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,9	1,7
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	17,6	3,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,9	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** et la **sauce asiatique douce**.



### 3. Ajouter le poulet

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

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



### 2. Cuire les légumes

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



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

**Bon appétit !**

# Tostadas au poulet et cheddar

salade de maïs et tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Tomate



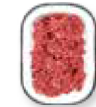
Oignon



Maïs conserve



Épices mexicaines



Poulet haché aux  
épices mexicaines



Passata



Mini-tortilla



Cheddar râpé



Citron vert



Mâche

INGRÉDIENT  
AMÉLIORÉ



La préparation du poulet haché de votre box a été améliorée ! Tout aussi délicieux, il est désormais moins salé.  
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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, tamis, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices mexicaines (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche* (g)	30	60	80	100	140	160
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3230 / 772	562 / 134
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	17	3
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	13,1	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	3,5	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'**oignon**.
- Coupez la **tomate** en dés.
- Égouttez le **maïs**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le maïs est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On retrouve du magnésium aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao !



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la **passata**, la moitié du **maïs** et de la **tomate** puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.



### 3. Préparer les tostadas

- Pendant ce temps, disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Étalez la sauce sur les **tortillas** chaudes et saupoudrez-les de **cheddar**.
- Enfourez à nouveau 4 à 5 minutes pour que le **fromage** fonde.
- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.



### 4. Servir

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la **mâche** ainsi que le reste de **maïs** et de **tomate** à la vinaigrette.
- Servez les **tostadas** avec la **salade** et le reste des quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**





# Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Pain libanais complet



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



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

Le pain plat libanais est traditionnellement cuit dans une grande poêle concave, ou *saj*. Mais il peut aussi être cuit au four ou dans une poêle à crêpe.



## 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

Bouilloire, casserole en inox, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2079 / 497	276 / 66
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,1	0,7
Glucides (g)	47	6
Dont sucres (g)	11,4	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Portez l'eau à ébullition dans la bouilloire. Émincez ou écrasez l'ail.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat contient plus de 250 g de légumes. Parmi ceux-ci, le potimarron : riche en potassium ainsi qu'en vitamines E et C qui, ensemble, aident à renforcer les défenses immunitaires et favorisent une bonne pression artérielle.



## 2. Couper les légumes

Coupez la **carotte** en rondelles et émincez l'**oignon**.



## 3. Cuire la soupe

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu vif et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte**, les **dés de potimarron** et le **curry en poudre** 2 minutes en remuant. Ajoutez-y l'eau bouillante, émiettiez-y le bouillon cube puis portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la **soupe** 14 à 16 minutes à petit bouillon.



## 4. Cuire les œufs

Pendant ce temps, pour les **œufs**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en 2.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont manquent souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.



## 5. Mixer la soupe

Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat** dans la poêle à feu moyen-vif, à sec, 30 secondes de chaque côté (voir conseil). Retirez la **soupe** du feu et ajoutez-y le **beurre de cacahuètes**. Mixez-la ensuite au mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau bouillante pour l'éclaircir. Assaisonnez de **sauce soja** et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Pour un pain encore plus croustillant, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive et réchauffez-le 3 à 4 minutes avec 1 pincée de sel.



## 6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols à soupe et ajoutez-y l'**œuf**. Accompagnez du **pain plat**.

**Bon appétit !**

# Schnitzel végétarien en sauce crémeuse aux champignons

grenailles et salade de concombre

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Grenailles



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Escalope vegan  
panée aux  
flocons de maïs



Ciboulette fraîche



Concombre



Roquette et mâche



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

Petite astuce pour couper facilement la ciboulette de manière uniforme : maintenez-la d'une main contre votre planche à découper en un tas serré. De l'autre main, hachez-la au couteau.



## 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, casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3573 /854	529 /127
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	13,6	2
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	13,9	2,1
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez soigneusement les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en lamelles.
- Faites cuire les **grenailles** 10 à 12 minutes à couvert puis égouttez-les et réservez-les.



### 3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **schnitzel** 3 minutes de chaque côté.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et épépinez-le à la cuillère. Taillez-le ensuite en demi-rondelles. Ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le reste de vinaigre balsamique blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez et mélangez-y le **concombre**, la **salade** et la moitié de la **ciboulette**.



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **champignons** 2 à 4 minutes.
- Déglaçez avec la **crème liquide** et ⅓ du vinaigre balsamique blanc.
- Ajoutez les quantités d'eau et de bouillon cube indiquées puis poivrez à votre goût.
- Laissez réduire la **sauce** 8 à 10 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles** sur les assiette et le **schnitzel végétarien** et la **salade** à côté.
- Garnissez du reste de **ciboulette**.
- Accompagnez d'une cuillerée de mayonnaise.
- Versez la **sauce aux champignons** dans un petit bol et servez-le à côté.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

**Bon appétit !**

# Burger végétarien aux champignons poêlés

pommes de terre au four, salade et mayonnaise au miel

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Pain à burger aux  
graines de sésame



Roquette et mâche



Oignon



Champignons



Le Burger du Boucher  
Végétarien



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? 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

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4213 / 1007	678 / 162
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	12	1,9
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,8	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout ou un torchon propre. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



### 2. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Juste avant de servir, mélangez la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette dans le saladier.



### 3. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le miel (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍌 Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez une partie de la mayonnaise par du yaourt. Par personne : mélangez 1 cc de mayonnaise avec 2 cs de yaourt. Vous pouvez aussi réduire de moitié la quantité de pommes de terre et conserver le reste pour un autre jour de la semaine.



### 4. Cuire les champignons

Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles et les **champignons** en lamelles. Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 5 à 6 minutes. Salez, poivrez et retirez la poêle du feu. Laissez-y les légumes pour qu'ils ne refroidissent pas trop.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse. On retrouve du phosphore principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses et les céréales complètes.



### 5. Cuire le burger

Faites fondre le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger végétarien** 2 à 3 minutes de chaque côté.



### 6. Servir

Ouvrez le **petit pain** et tartinez-le de la moitié de la **mayonnaise au miel**. Garnissez chaque **pain** de 1 **burger végétarien** et de la moitié des **oignons** et **champignons poêlés**. Accompagnez des **pommes de terre au four**, de la **salade** et du reste d'**oignon**, **champignons** et **mayonnaise au miel**.

**Bon appétit !**

# Stoemp de patate douce au fromage grec

oignon caramélisé, mâche, roquette et noix de pécan

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Patate douce



Oignon



Tomates cerises rouges



Épices italiennes



Noix de pécan  
conconcassées



Fromage grec



Roquette et mâche



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

La pomme de terre et patate douce sont riches en vitamines  
& minéraux (zinc, fer, potassium, vitamines B & C). La patate  
douce est aussi très riche en vitamine A.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (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	5	7½	8
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)	3008 / 719	455 / 109
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,5	1,9
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



## 1. Cuire la pomme de terre et patate douce

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

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



## 4. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** en **stoemp** au presse-purée. Ajoutez-y 1 filet de lait, ou de bouillon de cuisson réservé, puis la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Rôtir les tomates

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Enfournez les **tomates** 15 à 17 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, concassez éventuellement les **noix de pécan** en plus petits morceaux. Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et dorer les **noix de pécan**. Réservez-les hors de la poêle.



## 5. Apprêter

Mélangez l'**oignon** et la moitié des **dés de fromage** au **stoemp**. Réchauffez éventuellement encore un peu pour que le **fromage** fonde. Ajoutez les **tomates cerises**, la **roquette** et la **mâche** puis mélangez.



## 3. Poêler l'oignon

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



## 6. Servir

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

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

**Bon appétit !**



# Merguez de bœuf sur riz à l'ail au vadouvan

épinards, pomme, concombre et sauce au yaourt à la menthe

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Riz jasmin



Vadouvan



Merguez de bœuf



Yaourt à la grecque



Pomme



Échalote



Jeunes pousses d'épinards



Menthe fraîche



Concombre



Gousse d'ail



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

La merguez doit sa couleur, son parfum et sa saveur aux épices utilisées dans sa préparation : paprika, piment, coriandre, cumin, gingembre et bien plus encore !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Vadouvan (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Merguez de bœuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Yaourt à la grecque* (g)	75	150	225	300	375	450
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	190	250	315	375
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	478 / 114
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	13,4	1,9
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	14,5	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et faire revenir le **vadouvan** avec la moitié de l'**ail** et de l'**échalote**.



### 2. Cuire le riz

- Ajoutez-y le **riz**, versez le bouillon puis portez à ébullition.
- Portez le feu sur doux, couvrez puis faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne colle puis retirez-le du feu et réservez jusqu'au service à couvert.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la **pomme** puis coupez-la en dés. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



### 3. Cuire les merguez

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **merguez** 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez-en la cuisson 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez régulièrement. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites revenir le reste d'**ail** et d'**échalote** 1 minute puis ajoutez-y les **épinards**. Faites cuire 2 à 4 minutes en remuant.



### 4. Servir

- Émincez finement la **menthe**. Mettez-la dans un bol et mélangez-la avec le **yaourt**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **riz** dans des assiettes ou grands bols et déposez-y la **pomme**, le **concombre**, les **épinards** et les **merguez**.
- Arrosez le tout de **sauce au yaourt**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale - qui a son tour favorise un bon taux de cholestérol et renforce le système immunitaire.

Bon appétit !

# Mijoté de colin poché au lait de coco et riz

inspiré de la moqueca brésilienne

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Carotte



Épices mexicaines



Lait de coco



Cubes de tomate



Riz long grain



Coriandre fraîche



Filet de lieu noir



Gousse d'ail



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

Cette recette s'inspire de la *moqueca* brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat traditionnel en terre cuite.



## 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, essuie-tout, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	½	½	1	1½	1½	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3117 / 745	505 / 121
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	24,8	4
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en dés.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.



### 2. Laisser mijoter les légumes

- Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez la **carotte**, le **lait de coco** et les **cubes de tomate**.
- Émiettez-y le bouillon cube et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.



### 3. Cuire le riz

- Ajoutez le **riz** à la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le.
- Ciselez finement la **coriandre** (voir conseil 1).
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au wok/sauteuse et pochez-le 2 à 3 minutes. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement à votre goût avec du sel et du poivre (voir conseil 2).

**Conseil 1:** Les brins de coriandre ont aussi beaucoup de goût. Ne les jetez pas et ciselez-les encore plus finement.

**Conseil 2:** Si vous aimez manger relevé et avez de la harissa, ajoutez-en un peu à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **mijoté de poisson** sur les assiettes.
- Garnissez de **coriandre fraîche**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat vous apporte plus de 300 g de légumes !

**Bon appétit !**



# Linguine express au poulet haché et pesto rosso épinards et tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Linguine



Oignon



Tomates cerises  
rouges



Poulet haché aux  
épices italiennes



Épinards



Pesto rouge



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

Selon les Italiens, chaque type de pâtes va avec une certaine sauce.  
Les linguines, par exemple, se marient parfaitement avec une sauce  
légère à base d'huile.



## 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, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	763 /182
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	9,8	2,1
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	9	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pâtes

- Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 12 à 14 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez les **tomates cerises** en deux.

**Le saviez-vous ?** 🌱 *Nous consommons en moyenne à peine 150 g de légumes par jour, soit moins que les AJR. Ce plat en contient plus de 200 g par portion. Aucun souci donc !*



### 2. Cuire les tomates cerises

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu vif et revenir l'**oignon** 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les **tomates cerises**. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.



### 3. Apprêter

- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-le à la sauteuse contenant les **légumes**. Ajoutez-y aussi les **épinards**, les **linguine**, le **pesto rouge** et 1 filet d'eau de cuisson. Remuez bien 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit.



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.

**Bon appétit !**



# Pita aux pleurotes poêlées en sauce BBQ

piment vert turc, coleslaw et aïoli

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pleurotes



Sauce BBQ



Oignon



Gousse d'ail



Pains pita



Épices pour BBQ



Aïoli



Chou rouge, blanc et carotte



Persil plat et ciboulette frais



Piment vert turc doux



Nouveauté dans votre box : les pleurotes ! Elles ont une texture charnue, une saveur douce et s'accommodent ainsi facilement à vos plats préférés. Et en plus, ils sont produits de manière durable !  
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

Bol, grande sauteuse, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pleurotes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment vert turc doux* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (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)	3372 / 806	622 / 149
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,4	2,1
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	16,3	3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,1	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfourez les **pains pita** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Vous pouvez aussi les passer au grille-pain.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles et le **piment vert turc** en fines rondelles.



### 3. Préparer le coleslaw

- Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la **carotte** et le **chou** avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié des **herbes fraîches**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce BBQ** avec le miel, la **sauce soja** et ½ cs d'eau par personne (voir conseil).
- Retirez la sauteuse/grande poêle avec les **pleurotes** du feu et incorporez-y la **sauce**.

**Conseil** : Si vous souhaitez corser encore un peu plus la sauce, ajoutez-y un peu de harissa ou de flocons de chili.



### 2. Cuire les pleurotes

- Faites chauffer la sauteuse - ou grande poêle - sans matière grasse à feu vif.
- Déchirez les **pleurotes** en lanières d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Ajoutez-les à la sauteuse/grande poêle et faites-les cuire/dorer 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y 1 cs de beurre par personne, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), l'**ail**, le **piment vert turc** et l'**oignon**. Faites cuire 5 à 6 minutes en remuant.



### 4. Servir

- Incisez les **pains pita** au couteau et tartinez-en l'intérieur d'un peu d'**aïoli** à votre goût.
- Garnissez-les de **coleslaw** et **pleurotes**.
- Servez le reste à côté des **pitas** et saupoudrez du reste d'**herbes fraîches**.
- Accompagnez du reste d'**aïoli**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.

**Bon appétit !**



# Nouilles udon et émincés de steak en sauce teriyaki au mascarpone champignons, poireau et basilic thaï

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles udon fraîches



Mascarpone



Sauce teriyaki



Mélange de légumes  
avec champignons



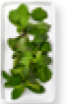
Gousse d'ail



Sauce soja



Cacahuètes salées



Menthe, coriandre  
et basilic thaï



Émincés de steak



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

Saviez-vous que 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.



## 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, grand wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2431/581	503/120
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	10	2,1
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	16,7	3,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,4	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le grand wok - ou sauteuse - à feu vif et cuire uniformément les **émincés de steak** 1 minute (voir conseil). Réservez-les hors du wok/sauteuse sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez l'**ail** et les **légumes** au wok/sauteuse puis faites cuire 4 à 6 minutes.

**Conseil :** Brièvement, pour une cuisson rosée, ou plus longtemps pour une viande plus cuite. Attention : ils cuisent rapidement ! Ne les laissez trop longtemps pour qu'ils restent tendres !



### 3. Ciselez les herbes

- Incorporez le **mascarpone**, la **sauce teriyaki** et la **sauce soja** au wok/sauteuse puis mélangez bien.
- Ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les **herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles udon** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les **émincés de steak**.
- Garnissez des **cacahuètes salées** et **herbes fraîches**.

**Bon appétit !**

# Pâtes au four à la grecque

bœuf haché, courgette, poivron pointu et crème aigre

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Penne



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



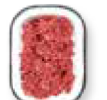
Poivron rouge pointu



Tomate



Origan séché



Bœuf haché assaisonné aux épices kefta



Concentré de tomate



Fromage grec



Crème aigre bio



Mélange d'épices grecques



Nouveauté dans votre box : le mélange d'épices grecques ! Évadez-vous en Grèce le temps d'un repas grâce aux saveurs riches et authentiques de l'origan, du thym, du paprika et de la cannelle !  
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

Bol, plat à four, casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (barquette(s))	½	½	1	1½	1½	2
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3736 / 893	669 / 160
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	16,6	3
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	15,5	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



## 1. Cuire les pâtes

Préchauffez le four à 220°C. Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 8 à 10 minutes (voir conseil de santé). Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

**Conseil de santé** 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire toutes les pâtes, mais utilisez-en les ¾ seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain par exemple.*



## 4. Prépare les garnitures

Pendant ce temps, émiettiez le **fromage grec** au-dessus du bol. Ajoutez-y la **crème aigre** et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en dés de 1 cm. Épépinez le **poivron rouge pointu**, puis détaillez-le en fines lanières. Coupez la **tomate** en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, l'**origan séché** et les **épices grecques** 2 minutes.



## 5. Préparer le plat

Incorporez ¼ de la sauce à base de **crème aigre** aux **pâtes** et transférez le tout dans le plat à four. Versez la sauce à base de **viande hachée** dessus et terminez par le reste de sauce à base de **crème aigre**. Enfournez le plat 10 à 15 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍏 *Le concentré de tomate renferme des fibres, du calcium, de la vitamine C et du fer. Une boîte de concentré de tomate contient deux fois plus de fer qu'un filet de poulet ou de porc de 100 g !*



## 3. Préparer la sauce

Ajoutez la **courgette** et le **poivron pointu** au wok/sauteuse et faites-les cuire 8 à 10 minutes en remuant. Ajoutez-y l'**ail** et la **tomate** à la dernière minute. Ajoutez ensuite la **viande hachée** et faites-la cuire 5 minutes en l'émiettant. Dans les 2 dernières minutes, ajoutez le **concentré de tomate** et 50 ml de liquide de cuisson des **pâtes** par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes.

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

**Bon appétit !**

# Riz pilaf et cabillaud vapeur

poivron pointu et épinards

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Piment rouge



Gousse d'ail



Carotte



Gingembre frais



Riz basmati



Épinards



Persil frisé frais



Filet de cabillaud



Épices surinamiennes



Poivron rouge pointu



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

Le *pilaf* est un plat de riz servi au Moyen-Orient en accompagnement. Vous le cuisinez ici en repas complet avec des légumes colorés et un filet de poisson !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, essuie-tout, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	362 /87
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,6	1,4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	6,1	0,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Couper

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez la **carotte** et le **poivron** en dés. Râpez finement le **gingembre** (voir conseil).

**Conseil :** Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre avant de le râper.



### 2. Cuire

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'**oignon** avec le **gingembre** et le **piment rouge** 3 minutes. Ajoutez-y l'**ail** et les **épices surinamiennes** puis faites cuire 1 minute. Portez le feu sur vif, ajoutez la **carotte**, le **poivron** et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Ajoutez le **riz** à la sauteuse et remuez bien.



### 3. Cuire le riz

Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Portez ensuite le feu sur moyen-doux et faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à petit bouillon à couvert. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache (voir conseil).

**Conseil :** Si le riz s'assèche trop vite, ajoutez de l'eau ou du bouillon.



### 4. Couper les épinards

Pendant ce temps, déchirez ou coupez grossièrement les **épinards**. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Salez et poivrez à votre goût.



### 5. Apprêter le pilaf

Ajoutez les **épinards** en plusieurs fois à la sauteuse. Laissez-les réduire puis salez et poivrez à votre goût. Déposez le **poisson** sur le **riz** puis couvrez. Laissez le **riz** et le **poisson** cuire 8 à 10 minutes lentement à la vapeur, ou jusqu'à ce que les deux soient cuits (voir conseil). Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Dans le petit bol, mélangez-le avec l'huile d'olive vierge extra puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Contrôlez la cuisson du poisson en y enfonçant une pique à brochette. Si elle y pénètre facilement, le poisson est cuit !



### 6. Servir

Servez le **riz** et le **poisson** sur les assiettes. Arrosez le **poisson** d'huile au **persil**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards contiennent de nombreux nutriments dont le fer - essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.

**Bon appétit !**

# Œufs brouillés à la méditerranéenne

potato wedges et fromage grec

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Concombre



Tomate



Oignon nouveau



Mesclun



Œuf



Fromage grec



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

Des œufs brouillés au dîner ? Pourquoi pas ! Ce plat est un plein de vitamines et convient à tous les repas.



## 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, saladier, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	423 / 101
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	7,5	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les soigneusement puis taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes de terre** 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Cuire les légumes

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon nouveau** et le reste de **tomate** 3 à 4 minutes.



### 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Coupez la **tomate** en dés. Émiettez le **fromage grec**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Ce plat contient plus de 300 g de légumes !



### 5. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-les à la poêle, ainsi que le reste de **fromage grec**, puis laissez figer les **œufs** en remuant.

**Le saviez-vous ?** 🍳 L'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont l'on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



### 3. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le **concombre**, le **mesclun** ainsi que la moitié du **fromage grec** et de la **tomate**.



### 6. Servir

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **potatoes de terre sautées**, de la mayonnaise et la **salade**.

**Bon appétit !**



# Saucisses de porc nappées d'une sauce au miel-moutarde grenailles au romarin et carotte

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Romarin frais



Oignon



Saucisses de porc à la  
tomate et au romarin



Sauce au miel  
et moutarde



Carotte



Carotte jaune



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

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



## 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, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, plat à four, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce au miel et moutarde* (g)	40	80	120	160	200	240
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 /701	414 /99
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	12,9	1,8
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	8,3	1,2
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,7	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



### 3. Cuire la carotte

- Coupez les **carottes** en demi-rondelles de 2 cm d'épaisseur et ajoutez-les à la sauteuse.
- Versez-y le bouillon, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.
- Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes (voir conseil 1).
- Ajoutez le reste de **romarin** et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance (voir conseil 2). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil 1:** S'il reste encore trop de liquide de cuisson, égouttez les carottes dans une passoire et remettez-les ensuite dans la sauteuse.

**Conseil 2:** Vous pouvez aussi utiliser du beurre à la place.



### 2. Cuire les saucisses

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



### 4. Servir

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

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

**Bon appétit !**



# Spaghetti au blé complet en sauce au poivron rôti

fromage de chèvre, courgette et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Poivron



Courgette



Mélange d'épices  
siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Basilic frais



Fromage de  
chèvre frais



Spaghetti complets



Passata



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

La passata di pomodoro est préparée à base de tomates  
fraîches d'abord bouillies, puis tamisées. Idéale en sauces  
tomate pour accompagner les pâtes.



## 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, casserole, mixeur plongeant

## 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 (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	390	500	590
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	484 /116
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,1	1,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	16,4	2,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	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 quarts et épépinez-le. Coupez la **courgette** en dés. Sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez le **poivron** et la **courgette** avec ½ cs d'huile d'olive et ⅓ des **épices siciliennes**. Recouvrez, sans serrer, d'une feuille d'aluminium et enfournez 15 à 20 minutes. Retirez l'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes.



## 4. Préparer la sauce

Ajoutez le **poivron rôti** au bol profond et écrasez-le au mixeur plongeant en une sauce homogène. 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.



## 2. Couper les légumes

Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** et émincez l'**oignon**. Ciselez grossièrement le **basilic**. Émiettez le **fromage de chèvre**.



## 5. Apprêter

Mélangez les **spaghetti** à la **sauce au poivron**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le poivron est riche en vitamine E, un antioxydant qui protège nos cellules et organes des influences extérieures néfastes, comme les radicaux libres issus par exemple des UV du soleil ou de la pollution atmosphérique.



## 3. Cuire les spaghetti

Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, l'**oignon** avec le reste d'**épices siciliennes** 2 minutes. Déglacez avec la **passata**, le vinaigre balsamique noir et l'eau. Baissez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon.



## 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du **fromage de chèvre** et du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Curry de patate douce et lentilles avec pain naan

salade d'épinards et sauce au labné aux fines herbes

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Patate douce



Gousse d'ail



Oignon



Gingembre frais



Épinards



Tomate



Persil plat et coriandre frais



Lentilles



Pain naan



Labné



Épices de curry jaune



Lait de coco



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

Dans la cuisine indienne traditionnelle, le naan est utilisé comme une sorte de cuillère à service. Osez-vous en faire autant avec ce mijoté de lentilles ?



## 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, éplucheur, saladier, tamis, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	10	10	20	20
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	180	250	280
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2602 / 622	385 / 92
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	13,5	2
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
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. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 à 2 cm. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** et râpez finement le **gingembre**.



### 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, déchirez ou coupez les **épinards** en petits morceaux. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Coupez la **tomate** en quartiers. Mélangez-les à la vinaigrette avec la moitié des **épinards**. Ciselez grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Égouttez les **lentilles**.



### 2. Cuire les aromates

Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **épices de curry** et faites-les cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Ajoutez ensuite le beurre, laissez-le fondre, puis ajoutez l'**oignon**, le **gingembre** et ¾ de l'**ail**. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.



### 5. Apprêter

Ajoutez les **lentilles** et le reste des **épinards** à la sauteuse. Mélangez bien pour que les **épinards** réduisent. Laissez mijoter le tout 3 à 5 minutes à feu doux, ou un peu plus longtemps si le **curry** est encore trop liquide. Pendant ce temps, enfournez le **pain naan** 2 à 3 minutes. Dans le petit bol, mélangez le **labné** avec le reste de l'**ail** et ½ des **herbes fraîches**. Ajoutez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance goût. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Préparer le curry

Ajoutez les dés de **patate douce** à la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le de bouillon et le **lait de coco** puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux et à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou éventuellement plus longtemps si le **curry** est encore trop aqueux.



### 6. Servir

Servez le **curry** sur les assiettes. Accompagnez du **pain naan** et de la **salade**. Garnissez du reste de **herbes fraîches** et de la **sauce au labné**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.

**Bon appétit !**

# Burger de poulet en sauce hoisin, salade de concombre & carotte

petit pain à la carotte, pommes de terre rôties et germes de soja

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Petit pain à la carotte



Sauce hoisin



Concombre



Oignon



Burger de poulet



Germes de soja



Pomme de terre



Coriandre fraîche



Épices pour nasi-bami



Carotte



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

La sauce hoisin est une sauce épaisse sucrée couramment utilisée dans la cuisine cantonaise. Vous l'utilisez ici pour en glacer votre burger et en préparer une mayonnaise agréablement corsée. Bon appétit!



## 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, râpe, poêle (à griller), éplucheur ou rabot à fromage, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Burger de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4113 / 983	612 / 146
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	10,4	1,5
Glucides (g)	95	14
Dont sucres (g)	21,1	3,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes de terre** et coupez-les en quarts. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toutes les pommes de terre, mais servez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur et l'utiliser le lendemain.



### 4. Cuire le burger

Enfourez le **pain à la carotte** 4 à 6 minutes. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans poêle (à griller) à feu moyen-vif et cuire le **burger** 7 à 8 minutes en appuyant avec une spatule. Retournez-le, ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes.



### 2. Préparer le concombre

Formez des rubans de **concombre** à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin rouge et le sucre. Salez et poivrez à votre goût. Réservez et mélangez de temps en temps.



### 5. Apprêter

Ajoutez les **germes de soja**, le miel et ⅓ de la **sauce hoisin**. Mélangez bien puis faites cuire 1 minute en retournant le **burger** plusieurs fois pour bien l'enrober. Ajoutez la salade de **carotte** aux rubans de **concombre** puis mélangez bien. Dans le petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec le reste de **sauce hoisin**.



### 3. Préparer la salade

Râpez la **carotte**, ciselez finement la **coriandre** et mettez-les dans le 2e bol. Ajoutez-y la moitié de la mayonnaise puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.

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



### 6. Servir

Coupez le **pain à la carotte** en deux. Tartinez-le de mayonnaise à la sauce hoisin. Déposez-y l'**oignon**, les **germes de soja**, le **burger** et un peu de **salade carotte-concombre**. Saupoudrez les **potatoes de terre d'épices pour nasi-bami** et servez-les avec le **burger**. Ajoutez de la mayonnaise à votre convenance et accompagnez du reste de **salade carotte-concombre**.

**Bon appétit !**



# Tourte de viande hachée de bœuf et porc aux épices BBQ

salade de concombre croquante

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Carotte



Viande hachée  
de bœuf, porc et  
veau aux herbes



Sauce  
Worcestershire



Épices pour BBQ



Pâte feuilletée



Roquette et mâche



Concombre



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise "cool as a cucumber" !



## 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, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes*	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (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)	3443 / 823	654 / 156
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	25,4	4,8
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	16,8	3,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en petits dés. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 4 à 5 minutes.



### 4. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Préparer la farce

Ajoutez-y la **viande hachée assaisonnée** et faites-la cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant. Ajoutez les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), la **sauce Worcestershire** et le bouillon. Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le et détaillez-le en demi-rondelles. Ajoutez-le ainsi que la **salade** au saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.



### 3. Former la tourte

Ajoutez la farce au plat à four. Recouvrez-la de la **pâte feuilletée**. Piquez-la à la fourchette en plusieurs endroits. Enfourez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit joliment dorée.



### 6. Servir

Servez la **tourte** sur les assiettes et accompagnez-la de la **salade**.

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

**Bon appétit !**

# Tacos au cabillaud en sauce hoisin

concombre, coleslaw & oignons croustillants

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de cabillaud



Sauce hoisin



Oignon



Mini-tortilla



Carotte



Concombre



Piment rouge



Oignons frits



Coriandre fraîche



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

Le taco trouve son origine dans les mines d'argent mexicaines et fait référence à la feuille de papier dans laquelle les mineurs enrôlaient la poudre à canon.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, râpe, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2925 /699	615 /147
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	16,8	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,8	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Ciselez finement la **coriandre**.
- Coupez le **concombre** en dés et râpez la **carotte**.

**Conseil :** Vous y réchaufferez les tortillas plus tard. Vous pouvez cependant choisir de les réchauffer dans une poêle.



### 2. Préparer les salades

- Dans le bol, mélangez le **concombre** et la moitié de la **coriandre** avec l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre à votre goût.
- Dans le 2e bol, mélangez la **carotte** avec la mayonnaise, le sucre et ⅔ du vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium puis enfournez-les 2 à 4 minutes.



### 3. Cuire le poisson

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **poisson** et faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Utilisez une spatule pour émietter le **poisson**.
- Incorporez la **sauce hoisin**, la **sauce soja** et le reste de vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **tortillas** sur les assiettes.
- Déposez-y la **salade de carotte**, le **poisson** et le **concombre**.
- Garnissez des **oignons croustillants** et du reste de **coriandre**.

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

**Bon appétit !**

# Filet de porc mariné au miel et à la moutarde

pommes de terre et légumes rôtis

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Filet mignon de porc



Carotte



Oignon



Poivron



Aubergine



Romarin frais



Pomme de terre



Gousse d'ail



Crème de basilic



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

Le filet mignon de porc est la partie la plus tendre du porc. Saviez-vous que c'est le seul morceau que vous pouvez déguster rosé ?



## 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, poêle avec couvercle, grand wok ou sauteuse, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (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)	2636 / 630	398 / 95
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	20,6	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**. Coupez-les en fins quartiers. Coupez la **carotte** en deux puis en bâtonnets de 3 à 4 cm de long. Mélangez les **pommes de terre** et la **carotte** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 35 à 45 minutes.



## 4. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poivron**, l'**aubergine**, l'**oignon**, l'**ail** et le **romarin** puis faites cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 2. Préparer la marinade

Dans le bol, ajoutez le miel et la moutarde puis battez-les au fouet en une marinade homogène. Salez et poivrez à votre goût.



## 5. Cuire le filet de porc

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de porc** 2 à 3 minutes de chaque côté. Portez le feu sur moyen, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Retirez le couvercle de la poêle, ajoutez la **marinade miel-moutarde** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



## 3. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en morceaux et l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en quartiers. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement.



## 6. Servir

Mélangez la **crème de basilic** aux **légumes**. Servez les **pommes de terre** et les **légumes** sur les assiettes. Découpez le **filet de porc** en tranches et servez-les à côté. Versez la **marinade miel-moutarde** restée dans la poêle dessus.

**Le saviez-vous ?** 🌿 La crème de basilic assaisonne délicieusement vos plats et est aussi très peu salée. Idéale !

**Bon appétit !**

## Velouté de pommes de terre et de poireaux au cresson et à la crème garni de croûtons maison et de lard croquant

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Poireau



Pomme de terre



Lard



Cresson



Crème liquide



Demi-baguette



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

L'extrémité inférieure du poireau est la partie la plus savoureuse.  
Coupez-en la base et détaillez le reste en rondelles. Retirez les feuilles  
extérieures et la partie supérieure, plus dure et moins savoureuse.



## 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, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Cresson* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3724 / 890	461 / 110
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	17,1	2,1
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	10,7	1,3
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **poireau** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en dés.

**Le saviez-vous ?** 🍌 La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire.



## 4. Cuire les croûtons

Découpez le **cresson** et ciselez-le grossièrement. Coupez la **baguette** en petits dés d'environ 3 cm pour les **croûtons**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les dés de **pain** 6 à 8 minutes uniformément ou jusqu'à ce que les **croûtons** soient croquants. Ajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive si les **croûtons** cuisent trop vite. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Cuire le lard

Détachez les tranches de **lard** les unes des autres et déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez-les 8 à 10 minutes, pour que le **lard** soit croustillant.



## 5. Préparer le velouté

Ajoutez le **cresson** à la soupe, mais réservez-en quelques feuilles pour la garniture. Laissez le tout cuire encore 5 minutes. Réduisez le mélange en purée avec un mixeur plongeant pour obtenir une soupe crémeuse. Mélangez la **crème liquide** et le beurre à la soupe (voir conseil). Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

**Conseil :** Si vous trouvez le velouté trop épais, ajoutez-y un peu d'eau pour l'éclaircir.



## 3. Cuire à l'eau

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen dans la marmite à soupe et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y les **pommes de terre** et le **poireau**. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Déglacez avec, par personne le vinaigre de vin blanc et l'eau. Émiettez-y le bouillon cube. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 15 minutes à couvert.



## 6. Servir

Cassez ou coupez le **lard** en petits morceaux. Servez le **velouté** dans des bols ou des assiettes à soupe, puis garnissez-le des **croûtons**, des morceaux de **lard** et du **cresson** réservé. Arrosez d'un peu d'huile d'olive vierge extra au goût.

**Bon appétit !**



# Légumes rôtis et riz au lait de coco

œuf au plat et sauce au curry jaune

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz jasmin



Lait de coco



Courgette



Champignons blancs



Échalote



Pomme



Épices de curry jaune



Œuf



Oignons frits



Poivron rouge pointu



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

Le riz jasmin a une structure, apparence et valeur nutritionnelle similaires au riz basmati, mais son goût est légèrement plus prononcé.



## 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, petite casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	65	125	200	250	325	375
Échalote (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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)	4046 / 967	664 / 159
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	23,3	3,8
Glucides (g)	90	15
Dont sucres (g)	18,7	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **courgette** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Détaillez le **poivron pointu** en dés de 1,5 cm. Coupez les **champignons** en deux. Dans le bol, mélangez les **légumes** avec, par personne : 1 cs d'huile d'olive, ½ cc d'**épices de curry jaune**, du sel et du poivre.



## 2. Cuire les légumes

Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 18 minutes.



## 3. Préparer le riz

Dans la casserole, portez, par personne : 65 ml de **lait de coco** et 175 ml d'eau à ébullition. Émiettez-y la moitié du bouillon cube. Portez le feu sur moyen-doux, ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Égouttez-le si nécessaire et réservez-le sans couvercle.

**Conseil de santé** 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le riz, mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez préparer le reste au dîner le lendemain.



## 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et détaillez la **pomme** en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole en inox et cuire l'**échalote** et la **pomme** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y le reste d'**épices de curry jaune** et faites cuire 1 minute. Ajoutez-y 1 cc de farine par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez-y le reste du **lait de coco** et 100 ml d'eau par personne. Émiettez-y le reste de bouillon cube. Mélangez bien, portez à ébullition et laissez réduire 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



## 5. Cuire l'œuf au plat

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.



## 6. Servir

Servez le **riz au lait de coco** dans des assiettes creuses. Déposez les **légumes** et la **sauce au curry** dessus. Disposez-y l'**œuf au plat** et garnissez des **oignons frits**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le **poivron pointu** est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

**Bon appétit !**

# Aubergine et semoule à la tomate

sauce au tahini et fromage grec

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage grec



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



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

S'il vous reste du fromage grec, remplissez un pot en verre d'huile d'olive, ajoutez-y des herbes et le fromage coupé en dés. Il se conservera ainsi plus longtemps !



## 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, plat à four, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3167 / 757	487 / 116
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	8,8	1,4
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	18,4	2,8
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire l'aubergine

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez la moitié de l'**ail** avec les **épices du Moyen-Orient** et, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ½ cc de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût. Coupez l'**aubergine** en quarts dans la longueur. Ajoutez-les au bol et mélangez-les au à l'huile épicée. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes.



### 4. Rôtir les tomates

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez les **tomates** dans les 12 à 15 dernières minutes de cuisson de l'**aubergine**.



### 2. Cuire l'oignon

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Préparez le bouillon. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et le reste d'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **concentré de tomate** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que le **concentré de tomate** prenne une couleur foncée.



### 5. Apprêter

Ciselez finement le **persil** et la **menthe**. Concassez grossièrement les **amandes**. Mélangez les **tomates cerises rôties** et les **épices africaines** à la **semoule**. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Préparer la semoule

Dégelce le **concentré de tomate** avec le bouillon puis portez à ébullition. Ajoutez la **semoule** et mélangez bien. Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à utilisation.



### 6. Servir

Mélangez le **tahini** avec 1 cs d'eau par personne. Servez la **semoule à la tomate** sur les assiettes. Disposez l'**aubergine** dessus. Arrosez de la **sauce au tahini**. Émiettez-y le **fromage grec**. Garnissez des **herbes fraîches** et **amandes**.

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

Bon appétit !

# Salade de semoule aux crevettes et yazzara

noisettes, herbes fraîches et ras el hanout

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Yazzara



Crevettes



Semoule complète



Oignon



Panais



Ras el hanout



Noisettes



Gousse d'ail



Raisins secs



Persil plat et menthe frais



Carotte



Citron



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

Le panais est un légume-racine européen très ancien. Il était en effet déjà cultivé dans l'Antiquité où il était utilisé comme édulcorant dans des plats.



## 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 avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Panais* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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)	3130 /748	445 /106
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	26,7	3,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez-y la **semoule** et réservez à couvert.
- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Épluchez le **panais**. Coupez le **panais** et la **carotte** en fines demi-rondelles puis faites-les cuire 4 à 6 minutes dans la sauteuse à couvert. Ensuite, égouttez-les si nécessaire et remettez-les dans la sauteuse.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.



### 3. Cuire les crevettes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et cuire les **crevettes** 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le jus de 1 quartier de **citron** par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Versez la **semoule** dans la sauteuse avec les **légumes** et ajoutez-y le **ras el hanout**, les **noisettes**, les **raisins secs** et la moitié des **herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 100 g de panais contiennent presque 20 % des AJR en fibres. Celles-ci favorisent notamment des intestins en bonne santé. Elles permettent aussi de mieux absorber les nutriments contenus dans votre alimentation, ce qui est bon pour votre système immunitaire.



### 2. Cuire les légumes

- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** aux **légumes** puis arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne. Faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches**. Coupez le **citron** en 6 quartiers.
- Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et brièvement griller les **noisettes**. Réservez-les hors de la poêle.



### 4. Servir

- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le miel puis pressez-y 1 quartier de **citron** par personne.
- Mélangez bien et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Servez le **salade de semoule** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **crevettes** et 1 cuillerée de **yazzara**.
- Garnissez du reste d'**herbes fraîches**. Servez avec les quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**

# Traybake aux boulettes végétariennes

pomme, grenailles et épices surinamiennes

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Les Boulettes  
Very Chouettes du  
Boucher Végétarien



Pomme



Grenailles



Carotte



Épices surinamiennes



Mayonnaise



Oignon



Orange



Persil plat frais



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

Les carottes sont riches en vitamine A. Ce plat apporte donc  
un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre  
système immunitaire.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3038 / 726	445 / 106
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4	0,6
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	20,9	3,1
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Lavez ou épluchez la **pomme**. Coupez-la en quartiers, retirez-en le trognon et taillez chaque quartier en morceaux. Coupez la **carotte** en deux dans la longueur puis en bâtonnets de 1 cm de large et 5 cm de long.



## 4. Enfournier les légumes

Enfourniez les **grenailles**, les **légumes** et la **pomme** 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remuez à mi-cuisson. Ajoutez les **boulettes végétariennes** sur la plaque de cuisson et enfourniez-les pour les 10 dernières minutes de cuisson.



## 2. Couper les grenailles

Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.



## 5. Préparer la vinaigrette

Pressez l'**orange**. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** avec, par personne : ½ cc d'**épices surinamiennes** et 1,5 cs de jus d'**orange**. Assaisonnez de sel et de poivre. Ciselez grossièrement le **persil**.



## 3. Préparer les légumes

Dans le grand bol, mélangez la **carotte**, l'**oignon** et la **pomme** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre (voir conseil 1). Répartissez-les ensuite sur la moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez les **grenailles** dans le même bol avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc d'**épices surinamiennes**. Répartissez les **grenailles** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson (voir conseil 2).

**Conseil 1 :** Pour vous épargner de la vaisselle, vous pouvez également mélanger les grenailles, les légumes et la pomme directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé avec l'huile d'olive et les épices.

**Conseil 2 :** Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une plaque de cuisson pour les grenailles et une 2e plaque de cuisson pour les légumes et la pomme.



## 6. Servir

Servez les **grenailles**, les **légumes**, la **pomme** et les **boulettes végétariennes** sur les assiettes. Arrosez-les de la vinaigrette. Garnissez de **persil**.

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

**Bon appétit !**



# Bowl bulgogi aux émincés de steak et légumes à l'aigre-douce

riz, sauce à la coréenne et cacahuètes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Sauce bulgogi



Émincés de steak



Riz jasmin



Concombre



Sauce soja



Gousse d'ail



Chou blanc et carotte



Cacahuètes salées



Sauce au miel et  
gingembre



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

Pour bien commencer, faites mariner les émincés de steak la veille. La viande s'imprènera ainsi bien des saveurs et son goût n'en sera que plus intense !



## 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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75

### A ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2586 / 618	518 / 124
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	2,3	0,5
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	20,8	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Mariner

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur (voir conseil).
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Égouttez et réservez sans couvercle.

**Conseil :** Le mieux est de sortir les émincés de steak 30 minutes à 1 heure à l'avance du réfrigérateur. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



### 3. Cuire

- Lors des 5 dernières minutes de cuisson du **riz**, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez-y les **émincés de steak** avec la marinade et du sambal (ou de la harissa) à votre goût.
- Faites cuire 1 minute en remuant.



### 2. Préparer

- Dans le bol, mélangez les **émincés de steak** avec la **sauce bulgogi** et la **sauce soja**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans le bol, mélangez le **concombre**, le **chou blanc** et la **carotte** avec 1 pincée de sel, le sucre et le vinaigre de vin blanc. Réservez jusqu'au service.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le concombre contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



### 4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **émincés de steak en sauce** dessus.
- Déposez la **carotte**, le **chou blanc** et le **concombre** à côté.
- Garnissez des **cacahuètes salées** et de la **sauce au miel et gingembre**.

**Bon appétit !**

# Casarecce au chorizo et pesto d'avocat

fromage frais aux fines herbes

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dip de pesto d'avocat



Fromage frais  
aux fines herbes



Tomates cerises rouges



Bâtonnets de poivron



Dés de chorizo



Gouda râpé



Casarecce



Oignon



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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur  
rouge au paprika en poudre.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, grande sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dip de pesto d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de chorizo* (g)	40	75	115	150	190	225
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3519 /841	812 /194
Lipides total (g)	43	10
Dont saturés (g)	17,5	4
Glucides (g)	76	18
Dont sucres (g)	13,7	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	2,4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en y ajoutant une bonne pincée de sel.
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire le chorizo et les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle ou sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon** et les **dés de chorizo** 2 à 3 minutes.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Ajoutez les **bâtonnets de poivron** et les **tomates cerises** à la sauteuse/grande poêle, puis faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍅 *Même si elles sont beaucoup plus petites, les tomates cerises contiennent plus de vitamines et minéraux que les tomates ordinaires - notamment plus de potassium, de vitamine A & C et d'acide folique.*



### 3. Apprêter la sauce

- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** et la moitié du **fromage râpé** à la poêle/sauteuse et laissez fondre.
- Ajoutez les **pâtes** et réchauffez le tout 1 minute à feu vif en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Saupoudrez le reste de **fromage râpé** sur les **pâtes** et déposez le **dip de pesto d'avocat** par-dessus.

**Bon appétit !**

# Nouilles complètes au poulet aux épices coréennes

légumes sautés et piment rouge

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Émincé de  
cuisse de poulet



Mélange de  
poivron, carotte,  
chou et poireau



Mélange d'épices  
coréennes



Sauce soja



Ketjap



Nouilles complètes



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

La cuisse de poulet est très appréciée. De couleur plus foncée, sa viande est un peu plus grasse comparée au filet, ce qui la rend plus juteuse et savoureuse.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, wok avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Nouilles complètes (g)	100	200	300	400	500	600

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3050 / 729	682 / 163
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	5,1	1,1
Glucides (g)	99	22
Dont sucres (g)	22,4	5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	3,9	0,9

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 2. Cuire au wok

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok et cuire le **poulet**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes** et les **épices coréennes**.
- Ajoutez-y la **sauce soja**, le **ketjap** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et faites-les cuire 3 à 4 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Ajoutez les **nouilles** au wok avec 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne puis faites cuire encore 1 minute à feu vif en remuant.



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.

**Bon appétit !**