

Pain de viande maison et purée de pommes de terre

poireau braisé et chutney de cranberries

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Persil frisé frais



Noix de muscade



Pomme de terre



Poireau



Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes



Chapelure panko




Chutney de cranberries



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

Canneberge viendrait de *cranberry* (anglais) et *Kraanbeere* (allemand) signifiant « baie de grue », ses fleurs ressemblant à la tête de cet oiseau en début de floraison.

Détachez-moi ! 



Viande hachée mixte assaisonnée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3452 / 825	431 / 103
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	17,7	2,2
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	22,9	2,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon** très finement. Râpez 1 pointe de **noix de muscade**. Ciselez finement le **persil**.



2. Couper les légumes

Préparez le bouillon. Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** en deux dans la longueur puis en tronçons de 10 cm.



3. Préparer le pain de viande

Mettez la **viande hachée** dans le bol. Ajoutez-y le lait, la **chapelure panko**, l'**oignon**, la **noix de muscade** et la moitié du **persil**. Salez et poivrez. Malaxez en boule compacte.



4. Cuire le pain de viande

Graissez le plat à four avec ¼ cs de beurre par personne. Placez-y la **boule de viande** et pressez-la un peu jusqu'à obtenir la forme d'un **pain**. Enfouissez 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, la cuisson du pain de viande peut prendre plus de temps. Surveillez bien et prolongez le temps de cuisson si nécessaire. Déposez-y quelques noix de beurre à votre convenance.



5. Braiser le poireau

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Déglacez-le avec le bouillon, couvrez puis laissez mijoter à petit bouillon 15 minutes. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et écrasez-les en **purée** avec ½ cs de beurre par personne, la moutarde et le lait. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches et servez-les sur les assiettes. Arrosez-les du jus de cuisson restant du plat à four. Servez avec la **purée de pommes de terre**, le **poireau** braisé et le **chutney de cranberries**. Garnissez la **purée** du reste de **persil**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Penne en sauce au pesto rouge

légumes rôtis et Grana Padano

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Penne complètes



Oignon



Courgette



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Basilic frais



Concentré de tomate



Cubes de tomates au basilic



Pesto rouge




Copeaux de Grana Padano AOP



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

Pour intensifier le goût de la tomate et diminuer l'amertume de ce plat, faites revenir le concentré de tomate quelques minutes avec un filet d'huile avant d'y ajouter les autres ingrédients.

Détachez-moi ! 



Poulet haché à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
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)	3770 /901	526 /126
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	8,4	1,2
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	26,1	3,6
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez l'**oignon**, la **courgette** et la **carotte** en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez l'**oignon**, la **courgette** et la **carotte** avec les **épices siciliennes**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.



2. Cuire les pâtes

Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 12 à 15 minutes. Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes dans la casserole (voir conseil de santé). Prélevez-en un peu d'eau 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 servez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain.



3. Couper les aromates

Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez le **basilic** en lanières.

Conseil : L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et le **concentré de tomate** 1 minute. Ajoutez-y les **cubes de tomate** et 30 ml d'eau de cuisson des **pâtes** par personne.



5. Apprêter

Préparez le bouillon puis ajoutez-le à la **sauce**. Mélangez bien. Baissez le feu et laissez réduire 5 à 6 minutes. Incorporez le **pesto rouge**, les **légumes rôtis** et les **pâtes**.



6. Servir

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

Bon appétit !



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

Cheeseburger et pommes de terre rôties

salade et cheddar

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre Roseval



Pain à burger aux graines de sésame



Oignon



Tomate



Laitue



Steak haché de bœuf et de porc




Cheddar râpé



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

La pomme de terre et la patate douces sont riches en vitamines & minéraux, notamment en vitamine A, très bénéfique pour les yeux et le renforcement du système immunitaire.

Détachez-moi ! 



Steak haché de bœuf et porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Beurre [végétal] (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
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)	3648 / 872	553 / 132
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	6,9	1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien ou épluchez les **potatoes de terre** puis coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Enfourez le **pain à burger** dans les 4 à 5 dernières minutes de cuisson des **potatoes de terre**.



2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez la **tomate** en rondelles et réservez-en 2 pour chaque **burger**. Détachez les feuilles de **laitue**.
- Dans le saladier, mélangez la **tomate** et la **salade** avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra à votre goût. Salez et poivrez à votre goût.



3. Frire l'oignon

- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-doux et frire l'**oignon** 4 à 6 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif et faites cuire le **burger** avec l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Retournez le **burger**, garnissez-le de **cheddar** puis couvrez la poêle.
- Portez le feu sur doux et laissez le **fromage** fondre 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et garnissez-le de quelques feuilles de **laitue** et des rondelles de **tomates** réservées.
- Déposez-y un peu d'**oignon** frit et le **cheeseburger**. Versez le jus de cuisson de la poêle sur le **burger**.
- Servez le **cheeseburger** avec les **potatoes de terre rôties**, la **salade** et de la mayonnaise à votre goût.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Spaghetti express aux boulettes de viande

champignons et sauce tomate crémeuse

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Poireau



Champignons



Spaghetti complets



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Épices mexicaines



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Fromage frais aux fines herbes



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

Ingrédient à la une dans votre box ! En plus d'être délicieux, ces spaghetti au blé complet sont aussi nutritifs ! Ils sont en effet riches en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal.

Détachez-moi !



Boulettes de bœuf et porc assaisonnées

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 avec couvercle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	20	40	60	75	100	115
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3305 / 790	585 / 140
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	18,4	3,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez finement le **poireau**.
- Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout puis détaillez-les en lamelles.
- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes « al dente » à couvert. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.



2. Cuire les boulettes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) uniformément 3 à 5 minutes.
- Ajoutez l'**ail**, les **champignons**, le **poireau** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



3. Préparer la sauce

- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y les **cubes de tomate** et le liquide de cuisson réservé, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **spaghetti** et le **fromage frais** puis faites cuire 1 à 2 minutes à feux moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes aux boulettes de viande** dans des assiettes creuses.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches. Ce plat compte donc plus de 350 g de légumes par personne. Excellent pour la santé !

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Curry de lentilles et patate douce 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



Labné



Épices de curry jaune



Lait de coco




Pain naan aux herbes



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 curry de lentilles ?

Détachez-moi ! 



Émincés de dinde assaisonnés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, saladier, petit bol, tamis ou passoire

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
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	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	2598 /621	384 /92
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	13,2	2
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	10,2	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	18	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

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**. 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 et griller les **épices de curry** 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 frire 2 à 3 minutes.



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 plus longtemps si le **curry** est encore trop liquide. Enfournez le **pain naan** 2 à 3 minutes. Dans le petit bol, mélangez le **labné** avec le reste d'**ail** et ½ des **fines herbes fraîches**. Ajoutez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Assaisonnez de sel et de poivre.



3. Préparer le curry

Ajoutez la **patate douce**, couvrez 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, toujours à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou plus longtemps si le **curry** est encore trop aqueux.



6. Servir

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

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 !



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

Pommes de terre sautées, œuf au plat et champignons

haricots verts, fromage et fines herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Haricots verts coupés



Gousse d'ail



Oignon



Champignons



Gouda râpé



Œuf



Persil plat et ciboulette frais



Carotte




Mélange d'épices siciliennes



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

Même s'il est considéré comme un légume, le haricot vert, surnommé autrefois « haricot princesse », appartient à la famille des légumineuses.

Détachez-moi ! 



Viande hachée mixte assaisonnée

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, grande sauteuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts coupés* (g)	50	100	100	200	200	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2766 /661	466 /111
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	22,6	3,8
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	7,7	1,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Lavez ou épluchez les **potatoes de terre**. Coupez-les en dés de 2 cm et mettez-les dans la casserole.
- Versez-y de l'eau à hauteur puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et portez à ébullition.
- Faites cuire les **potatoes de terre** 4 minutes puis ajoutez-y les **haricots verts**. Poursuivez la cuisson 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en lamelles et la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire l'**oignon** avec l'**ail**, la **carotte** et les **champignons** 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



3. Faire fondre le fromage

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **haricots verts** et les **potatoes de terre** avec les **épices siciliennes** 5 minutes. Remuez régulièrement.
- Ajoutez les **légumes** aux **potatoes de terre** et **haricots verts**. Mélangez bien puis baissez le feu. Saupoudrez du **fromage râpé** puis laissez-le fondre (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.

Conseil : Couvrez éventuellement pour que le fromage fonde plus vite.



4. Couper les garnitures

- Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle des **champignons** et cuire l'**œuf au plat**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le plat sur les assiettes puis déposez-y l'**œuf au plat**.
- Garnissez du **persil** et de la **ciboulette**.

Le saviez-vous ? 🍳 Les œufs sont l'un des rares ingrédients très riches en vitamine D. En moyenne, nous ne consommons pas assez de cette vitamine, alors qu'elle est absolument nécessaire à l'assimilation du calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.

Bon appétit !



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

Cheeseburger végétarien sur ciabatta

oignon caramélisé, Red Leicester et pommes de terre

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Laitue



Red Leicester râpé



Ciabatta blanche



Carotte



Oignon



Pomme de terre



Citron



Le Burger du Boucher
Végétarien

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger végétarien du Boucher Végétarien a une structure tendre qui n'a rien à envier au burger de viande !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Burger végétarien

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Red Leicester râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3657 / 874	649 / 155
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	13,6	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Ensuite, enfournez la **ciabatta** 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en dés de 2 cm.
- Immergez-les dans de l'eau dans la casserole puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont notamment riches en fibres, glucides complexes, potassium et vitamines C, B6 et B11.



2. Préparer la vinaigrette

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles puis râpez la **carotte**.
- Réservez 2 feuilles de **salade** par personne pour la garniture puis déchirez-en grossièrement le reste et transférez dans le saladier.
- Coupez le **citron** en 6 quartiers.
- Dans le bol, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, ⅓ de la mayonnaise et le jus de 1 quartier de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le miel puis salez et poivrez à votre goût.
- Poussez l'**oignon** sur un côté de la poêle pour faire de la place et faites cuire/dorer uniformément le **burger végétarien** 2 à 3 minutes de chaque côté.



4. Servir

- Coupez la **ciabatta** en deux et tartinez-y le reste de mayonnaise.
- Déposez-y les feuilles de **salade** réservées et le **burger**.
- Ajoutez l'**oignon caramélisé** et la moitié du **fromage**.
- Dans le saladier, mélangez la **salade** avec la vinaigrette, la **carotte**, les **pommes de terre** et le reste de **fromage** puis servez avec le **burger**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Soupe trois tomates et croûtons aux graines de pavot

poivron, crème aigre et gouda

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Tomate



Paprika en poudre



Tomates cerises rouges



Petit pain aux graines de pavot



Origan séché



Gouda râpé



Crème aigre bio



Tomates séchées



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

Cette soupe contient 3 sortes de tomates : des tomates classiques, cerises et séchées ! Elles en intensifient la saveur que nous aimons tant.

Détachez-moi !



Boulettes de bœuf et porc assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	382 / 91
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	11,4	1,5
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	21,3	2,7
Fibres (g)	19	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

- Préparer le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez les **tomates** en dés et hachez grossièrement les **tomates séchées**.

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



2. Préparer la soupe

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et le **paprika en poudre** 1 minute.
- Ajoutez la **tomate**, les **tomates cerises** et **tomates séchées** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon puis portez à ébullition. Ensuite, baissez le feu et faites cuire la soupe 10 à 12 minutes à couvert.



3. Préparer les croûtons

- Pendant ce temps, coupez le **pain** en dés de 1 cm.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et dorer uniformément les dés de **pain** 6 minutes (voir conseil).
- Retirez la poêle du feu, saupoudrez les **croûtons d'origan** et de **fromage** puis mélangez bien.

Conseil : Assurez-vous que la poêle soit bien chaude. Les croûtons seront ainsi plus croustillants.



4. Servir

- Ajoutez le miel puis mixez-la au mixeur plongeant en une **soupe** homogène. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et garnissez-la de **crème aigre**.
- Déposez-y les **croûtons** puis assaisonnez généreusement de poivre noir pour apprêter.

Bon appétit !



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

Wraps au poulet croustillant et chutney de mangue

chou blanc et carotte croquants à la pomme et tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Paprika en poudre



Chutney de mangue



Tomate



Oignon



Pomme



Chapelure panko



Chou blanc et carotte



Mini-tortilla



Yaourt entier bio



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

Dans cette recette, la panko - chapelure japonaise à gros grains - rend la croûte de votre poulet encore plus croustillante.

Détachez-moi !



Filet de poulet assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, assiette creuse, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	640 / 153
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	23,2	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Mariner le poulet

Préchauffez le four à 200°C (voir conseil). Coupez le **poulet** en morceaux de 3 cm environ. Dans le bol, mélangez-les avec le **paprika en poudre**, ½ du **yaourt**, du sel et du poivre. Laissez mariner jusqu'à l'étape 3.

Conseil : Vous préchauffez le four à cette étape pour y réchauffer les tortillas plus tard. Vous pouvez aussi choisir de faire 1 à 2 minutes dans une poêle à l'étape 5.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le **chou**, la **carotte**, la **pomme**, l'**oignon** et le reste de **yaourt** avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez, poivrez à votre goût.



2. Préparer les garnitures

Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** avec ½ du **yaourt**, du sel et du poivre à votre goût. Coupez la **tomate** en dés. Émincez l'**oignon** (voir conseil). Épluchez la **pomme** et coupez-la en petits dés.

Conseil : L'oignon sera utilisé cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire 2 à 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile.



5. Réchauffer les tortillas

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



3. Cuire le poulet

Mettez la **chapelure panko** dans l'assiette creuse. Passez le **poulet** dans la **chapelure**. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Lorsque que l'huile est très chaude, faites-y cuire/dorer le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Déposez-le sur de l'essuie-tout.

Conseil : Vous utilisez beaucoup d'huile car vous devez frire le poulet, pour qu'il devienne agréablement croquant.



6. Servir

Disposez les **tortillas** sur les assiettes et déposez-y la **salade**, la **tomate** et le **poulet** croquant. Garnissez du **chutney de mangue**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Fromage grec pané au romarin et grenailles poêlées

chutney d'oignon et salade de courgette

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Fromage grec



Chapelure panko



Grenailles



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Chutney piquant
aux oignons



Oignon



Roquette et mâche



Courgette



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

Comparée à la chapelure classique, la texture de la panko est moins fine et donne ici une croûte encore plus croquante au fromage grec.

Détachez-moi ! 



Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur, saladier, casserole en inox, poêle, 2x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage grec* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4096 /979	594 /142
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	25	3,6
Glucides (g)	92	13
Dont sucres (g)	28,4	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Transférez-les dans la casserole et immergez-les dans de l'eau. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 15 à 17 minutes. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **tomate** en dés. Formez des rubans de **courgette** à l'éplucheur.



2. Préparer la salade

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil de santé).
- Ajoutez-y ensuite le **chutney d'oignon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc, le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y la **courgette**, la **tomate** et la **salade** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié du beurre seulement.



3. Préparer le fromage

- Mélangez le farine et l'eau dans une assiette creuse (voir tableau des ingrédients).
- Dans une autre assiette creuse, mélangez la **panko** avec ½ cc de **romarin** par personne.
- Épongez le **fromage grec** avec l'essuie-tout. Passez-le ensuite dans le mélange de farine et d'eau puis dans le mélange à base de **panko**.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **fromage grec** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle.



4. Servir

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et revenir l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez-y les **grenailles** et 1 cc de **romarin** par personne puis faites cuire 3 minutes.
- Servez la **salade** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Déposez-y le **fromage pané** et garnissez-le du **chutney d'oignon**.

Bon appétit !



Épongez le poisson à l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Nuggets végétariens en sauce au curry

riz aux champignons et laitue

Rapido Vegan

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nuggets vegan



Laitue



Riz long grain



Sauce au curry



Mélange de champignons prédécoupés



Oignon



Mélange d'épices coréennes



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

Les nuggets vegan ont autant de goût et de mordant que leur variante à la viande, mais ils sont 100% d'origine végétale !

Détachez-moi !



Nuggets végétariens

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, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nuggets vegan* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	270	350	445	525
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3272 / 782	724 / 173
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	4,7	1
Glucides (g)	94	21
Dont sucres (g)	8,2	1,8
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



2. Cuire les nuggets

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **nuggets** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **champignons** avec l'**oignon** et les **épices coréennes**.



3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélange la **sauce au curry** avec la mayonnaise et 1 cs d'eau par personne.
- Coupez grossièrement la **salade** et ajoutez-la au **riz**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **riz** avec la **salade** dans des grands bols (ou assiettes creuses) et déposez-y les **champignons** et les **nuggets**.
- Arrosez de la **mayonnaise au curry** pour apprêter.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Assiette végétarienne à la mexicaine

guacamole et salsa de tomate

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Épices mexicaines



Haricots rouges



Maïs conserve



Oignon



Piment rouge



Gousse d'ail



Coriandre fraîche



Citron vert



Tomate



Cheddar râpé



Crème aigre bio




Dip d'avocat



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

Le citron vert est très riche en vitamine C. Celle-ci renforce nos défenses immunitaires et aide à garder une peau en bonne santé. Un moyen simple d'en obtenir votre dose quotidienne !

Détachez-moi ! 



Poulet effiloché

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, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	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)	3234 / 773	493 / 118
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	12,1	1,8
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	23,6	3,6
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer la patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Lavez la **patate douce** et coupez-la en quarts. Dans le bol, mélangez-les avec, par personne : 1 cs d'**épices mexicaines** (attention, ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et ½ cs d'huile d'olive. Salez et poivrez. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (voir conseil). Retournez-les à mi-cuisson.

Conseil : Les morceaux de patate douce peuvent facilement brûler. Surveillez-en bien la cuisson et baissez la température si nécessaire.



4. Préparer le guacamole

Coupez la **tomate** en dés. Dans le petit bol, mélangez le **dip d'avocat** avec le **piment rouge**, l'**oignon** et l'**ail** (voir conseil). Ajoutez ½ de la **coriandre** et par personne : ½ cs de jus de **citron vert** et ½ cc d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Pour la **salsa**, mélangez les dés de **tomate** dans un autre bol avec le vinaigre balsamique blanc, le reste d'huile d'olive vierge extra et un autre ½ de **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil Vous servez ici l'oignon et l'ail crus. Si vous ne les appréciez pas ainsi, enfournez-les avec le maïs à l'étape 5.



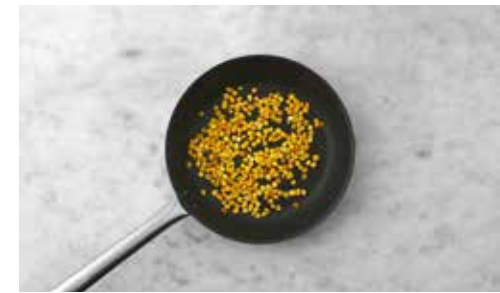
2. Ajouter les haricots

Égouttez les **haricots**. Dans le bol, mélangez-les avec le reste des **épices mexicaines**. Ajoutez ¼ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez. Mélangez puis disposez les **haricots** sur les quarts de **patate douce** lors de leurs 5 dernières minutes de cuisson.



5. Faire fondre le cheddar

Sur la plaque de cuisson, mélangez le **maïs** aux **haricots** et à la **patate douce**. Parsemez de **cheddar**. Enfourez à nouveau la plaque de cuisson 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **cheddar** ait fondu.



3. Préparer les garnitures

Égouttez le **maïs**. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **maïs** 2 à 3 minutes avec 1 pincée de sel. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** très finement. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Écrasez ou émincez l'**ail** et hachez grossièrement la **coriandre**. Pressez 1 moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



6. Servir

Servez la **patate douce** garnie sur les assiettes. Accompagnez du **guacamole**, de la **salsa de tomate** et de la **crème aigre**. Garnissez du reste de **coriandre** et des quartiers de **citron vert**.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat contient presque 75 % des AJR en fibres et est riche en protéines. Les haricots, la patate douce, l'avocat et le maïs en contiennent beaucoup.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Pâtes caprese garnies de jambon serrano

pesto rosso et graines de courge

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Trottolo tricolore



Pesto rouge



Mozzarella



Graines de courge



Basilic frais



Oignon



Tomate



Jambon serrano



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

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

Détachez-moi ! 



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120

A 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)	3648 / 872	842 / 201
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	11,9	2,7
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	9,4	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume à ébullition dans la casserole (voir conseil). Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Taillez la **tomate** en dés et émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Déchirez grossièrement le **jambon serrano** et la **mozzarella** en petits morceaux.

Conseil Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



2. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et grillez les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, ciselez finement le **basilic**.



3. Apprêter

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, la **tomate** et le **pesto rouge** 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les **pâtes** et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Parsemez-les des morceaux de **jambon serrano** et **mozzarella**.
- Garnissez du **basilic** et des **graines de courge** grillées.

Le saviez-vous ? 🌱 De tous les fruits à coque et pépins/graines, les graines de courge sont les plus riches en magnésium et phosphore. Le magnésium favorise notamment des muscles en bonne santé et le phosphore des os et des dents solides.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Nouilles aux émincés végétariens en sauce hoisin

cacahuètes piquantes au miel et légumes sautés

Végé Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:

« Ce plat de nouilles s'inspire de la tendance « Swicy », qui associe des saveurs sucrées et épicées. La combinaison de la sauce hoisin, du miel, du sambal et des cacahuètes relevées incarne parfaitement cette tendance, apportant à ce plat une explosion de saveurs irrésistibles. »



Nouilles mie



Sauce hoisin



Huile de sésame



Cacahuètes au miel piquantes



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Émincés de steak végétarien



Mélange de légumes avec chou blanc



Émincés de steak végétarien

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Assiette creuse, casserole, essuie-tout, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	691 /165
Lipides total (g)	28	7
Dont saturés (g)	4,1	1
Glucides (g)	71	17
Dont sucres (g)	22,6	5,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	3,4	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez de l'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 4 à 5 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Mettez la farine dans l'assiette creuse.
- Épongez les **émincés végétariens** avec de l'essuie-tout. Salez-les et poivrez-les puis passez-les dans la farine (voir conseil).

Conseil Pour qu'ils soient croustillants, faites-le juste avant de les faire cuire.



2. Cuire les émincés végétariens

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **émincés** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la moitié de la **sauce hoisin** puis baissez le feu. Faites cuire 1 minute en remuant pour bien recouvrir les **émincés** de **sauce**.
- Pendant ce temps écrasez ou émincez l'**ail**.



3. Sauter les nouilles

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et sauter les **légumes** avec la **purée de gingembre** et l'**ail** 4 à 6 minutes.
- Transférez les **nouilles** dans le wok puis ajoutez-y le reste de **sauce hoisin**.
- Ajoutez du sambal (ou de la harissa) à votre convenance et faites sauter le tout encore 1 minute. Ajoutez ensuite la sauce soja et le miel. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Servez le plat sur les assiettes et garnissez des **cacahuètes**.
- Arrosez d'**huile de sésame** pour apprêter.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saucisse marjolaine & ail et pommes de terre aux lardons

salade mixte croquante

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lardons



Dés de pommes de terre



Chou blanc et carotte



Roquette et mâche



Oignon émincé



Tomate




Saucisse de porc, marjolaine et ail



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

Les saucisses Brandt & Levie sont préparées à base de porc hollandais. Cette variante est assaisonnée aujourd'hui avec de la marjolaine et de l'ail.

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	601 / 144
Lipides total (g)	55	10
Dont saturés (g)	21,2	4
Glucides (g)	37	7
Dont sucres (g)	9	1,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** et l'**oignon** émincé 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **potatoes de terre** et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont notamment riches en fibres, glucides complexes, potassium et vitamines - C, B6 & B11.



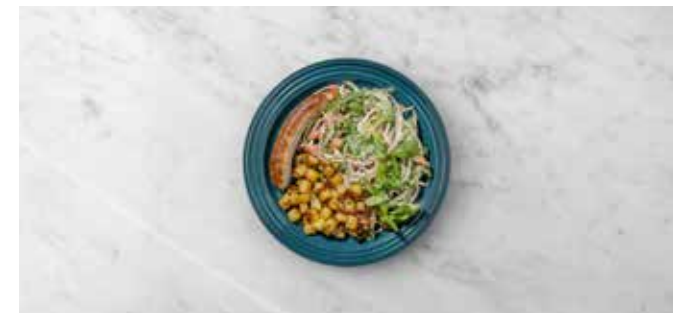
2. Cuire la saucisse

- Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **saucisse** soit cuite.



3. Préparer la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la **tomate** en dés. Ajoutez-les, ainsi que le **mélange de salades, chou blanc** et **carotte** à la vinaigrette. Mélangez bien.



4. Servir

- Servez les **potatoes de terre** et la **saucisse** sur les assiettes. Arrosez du jus de cuisson resté dans la sauteuse.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Wraps au poulet en sauce sweet chili et avocat

chips de tortilla, salade de chou & carotte, coriandre

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Tortillas



Poulet haché aux
épices mexicaines



Chips de tortilla
au piment doux



Chou rouge,
blanc et carotte



Maïs conserve



Avocat



Citron vert



Sauce au chili
sucrée et épicée



Coriandre fraîche



Tomate



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de
l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder
votre cœur & vos artères en bonne santé.

Détachez-moi ! 



Poulet haché à la mexicaine

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

Assiette, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	4042 /966	790 /189
Lipides total (g)	52	10
Dont saturés (g)	11,4	2,2
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	16,9	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Égouttez le **maïs**.
- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers et pressez-en 1 par personne dans le saladier.
- Ajoutez-y le **maïs**, le **chou** et la **carotte**, la mayonnaise et le sucre (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 2 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.
- Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez la **sauce au chili sucrée et épicée**, puis mélangez. Salez et poivrez à votre goût.



3. Réchauffer les tortillas

- Mettez les **tortillas** sur une assiette et réchauffez-les 1 minutes au micro-ondes à puissance maximale (voir conseil).
- Ciselez finement la **coriandre**.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.
- Mettez l'**avocat** sur une assiette et arrosez-le d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les dans un four classique 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Servez tous les éléments de la recette séparément à table pour que chacun puisse garnir ses **wraps** à sa guise (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez les chips de tortillas. Vous pourrez les déguster une autre fois.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Orzo et légumes rôtis en sauce tomate au paprika fumé

pain à l'ail, fromage grec et basilic

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Basilic et origan
frais



Poivron rouge
pointu



Courgette



Aubergine



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



Passata



Paprika fumé
en poudre



Épices italiennes



Ciabatta complète



Fromage grec



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

Vous accompagnez ce plat d'une ciabatta à l'ail et d'huile ail
& fines herbes maison. Les lamelles de ciabatta sont idéales à
trempier dans la sauce tomate !

Détachez-moi ! 



Filet de poulet assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2707 / 647	488 / 117
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	8,3	1,5
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	20,5	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Pour l'**orzo**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Préchauffez le four à 200°C. Ciselez grossièrement les feuilles d'**origan**. Coupez le **poivron pointu** en lanières. Taillez la **courgette** et l'**aubergine** en dés de 2 cm. Dans le grand bol, mélangez les **légumes** et l'**origan** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez bien. Faites cuire l'**orzo** « al dente » dans la casserole 10 à 12 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



4. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez l'**ail** restant avec les **épices italiennes** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Coupez la **ciabatta** en deux, étalez-y l'huile assaisonnée à l'**ail** puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez-la 8 minutes avec les **légumes** sur la plaque de cuisson.



2. Rôtir les légumes

Disposez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez un peu d'espace sur un côté pour y ajouter la **ciabatta** plus tard (voir conseil). Enfourez les **légumes** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

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



5. Préparer la garniture

Ciselez grossièrement le **basilic** et mettez-le dans le petit bol utilisé pour l'huile à l'**ail**. Émiettez-y le **fromage grec**, assaisonnez de poivre puis mélangez bien.



3. Préparer la sauce

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 3 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique et la **passata**. Ajoutez le **paprika fumé** et le sucre puis laissez mijoter 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



6. Servir

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

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Crevettes à la mexicaine et riz coriandre-citron vert

sauce tomate et chips de tortilla

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Coriandre fraîche



Épices mexicaines



Cubes de tomate




Citron vert



Chips de tortilla au piment doux



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

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3138 /750	660 /158
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	7	1,5
Glucides (g)	98	21
Dont sucres (g)	14,1	3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la casserole à feu moyen-doux. Ajoutez-y le **riz**, la moitié du sucre et faites griller 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y 200 ml d'eau par personne et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux et à couvert. Réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout puis mettez-les dans le bol. Ajoutez-y l'**ail** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



2. Cuire les crevettes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire les **crevettes** 2 minutes de chaque côté. Réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Émincez l'**oignon** et coupez la **tomate** en dés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le même wok/sauteuse et revenir l'**oignon** 2 minutes.

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



3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **tomate** fraîche au wok/sauteuse et faites cuire 2 minutes. Ensuite, déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les **cubes de tomate** et le reste de sucre puis laissez mijoter doucement 5 minutes à feu doux.
- Prélevez le zeste du **citron vert**. Coupez ensuite le **citron** en quatre.
- Ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Juste avant de servir, arrosez le **riz** d'un quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez-le du zeste de **citron vert** et de la **coriandre** puis mélangez à la fourchette. Goûtez et salez éventuellement.



4. Servir

- Mélangez les **crevettes** à la sauce **tomate** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y les **crevettes**.
- Garnissez des quartiers de **citron vert** restants s'il y en a.
- Accompagnez des **chips de tortilla**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Merlu poêlé en sauce au persil

couscous perlé, tomates et raisins secs

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Carotte



Tomates cerises rouges



Oignon



Persil plat frais



Couscous perlé



Raisins secs



Tomate



Filet de merlu



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

Les tomates cerises sont plus riches en vitamines que les autres. Elles renferment par exemple du bêta-carotène, un antioxydant qui protège des radicaux libres.

Détachez-moi ! 



Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre noir	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2519 /602	386 /92
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	8,5	1,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	14	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,3	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 200°C et préparez le bouillon.
- Coupez la **carotte** en demi-rondelles très fines et la **tomate** en quartiers.
- Transférez la **carotte** dans le plat à four et arrosez-la de la moitié d'huile d'olive. Mélangez bien.
- Enfourez 15 minutes puis ajoutez les deux types de **tomates** au plat à four. Enfourez à nouveau 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et ciselez finement le **persil**.



2. Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole et revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y ensuite le **couscous perlé** et faites-le griller 1 minute en remuant.
- Ajoutez les raisins, versez le bouillon, portez le feu sur doux puis faites cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert.
- Ensuite, égrenez à la fourchette, ajoutez ½ du **persil** puis réservez.



3. Cuire le merlu

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **merlu** 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Poivrez à votre goût.
- Réservez ensuite le **poisson** au chaud sous une feuille d'aluminium. Conservez le jus de cuisson dans la poêle.



4. Servir

- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la même poêle et ajoutez-y la moitié du **persil** restant. Poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Incorporez les **tomates** et la **carotte** au **couscous perlé** puis servez sur les assiettes.
- Garnissez du reste de **persil**.
- Disposez le **merlu** sur le tout puis versez-y la **sauce au persil**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stoemp aux légumes rôtis et boulettes végétariennes

tomates cerises et Grana Padano

Famille **Végé** Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises
rouges



Mélange d'épices
siciliennes



Basilic et origan
frais



Copeaux de Grana
Padano AOP



Poivron



Les Boulettes Very
Chouettes du Boucher
Végétarien



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

Coloré et délicatement sucré, le poivron ajoute une touche de
croquant à ce plat. Le rôtir en intensifie la saveur et il s'harmonise
ainsi parfaitement avec les herbes fraîches et les épices savoureuses.

Détachez-moi ! 



Boulettes de haché
végétarien

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	362 / 86
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	8,6	1,1
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	20,3	2,6
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	1,8	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. Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et immergez-les dans de l'eau puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



2. Couper les légumes

Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**oignon** et la **courgette** en fines rondelles et le **poivron** en fines lanières.



3. Rôtir les légumes

Dans le bol, mélangez le **poivron** et la **courgette** avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Transférez l'**ail**, l'**oignon** et les **tomates** dans le plat à four avec le vinaigre balsamique et le miel, Mélangez bien puis enfournez 10 à 12 minutes.



4. Cuire les boulettes

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes végétariennes** 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ensuite, réservez-les au chaud à couvert jusqu'au service.



5. Préparer le stoemp

Ciselez finement les feuilles d'**origan** et de **basilic**. Écrasez les **pommes de terre** avec le beurre, 1 filet de liquide de cuisson réservé et ⅓ des **herbes fraîches**. Ajoutez les **épices siciliennes** puis salez et poivrez à votre goût. Ajoutez ensuite le **poivron** et la **courgette** au **stoemp**.



6. Servir

Servez le **stoemp** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **tomates cerises rôties** et les **boulettes**. Garnissez du **Grana Padano** et des **herbes fraîches** restantes.

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

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Bowl de boulgour au poulet et betterave rôtie

fromage de chèvre, amandes et herbes fraîches

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Gousse d'ail



Boulgour



Oignon



Origan séché



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Persil plat et menthe frais



[Mini]-concombre



Fromage de chèvre frais




Amandes grillées et salées



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

Les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

Détachez-moi ! 



Filet de poulet assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, casserole, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini]-concombre* (pièce(s))	¾	¾	1	2	1¾	2¾
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2686/642	574/137
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	8,3	1,8
Glucides (g)	44	9
Dont sucres (g)	12	2,6
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Rôtir la betterave

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave** et coupez-la en quartiers de 1 à 2 cm d'épaisseur. Transférez-les dans le bol (voir conseil). Écrasez ou émincez l'**ail** puis ajoutez-en la moitié à la **betterave**. Arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez et mélangez bien. Disposez ensuite la **betterave** assaisonnée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : Attention : la betterave tache les mains ! Utilisez des gants ou enveloppez vos mains dans des sacs à sandwich pour la tenir.



4. Préparer la salade

Ciselez finement le **persil** et les feuilles de **menthe**. Coupez le **concombre** en dés. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et le miel. Salez et poivrez. Ajoutez les **herbes fraîches** et le **concombre** à la vinaigrette puis mélangez bien.



2. Cuire le boulgour

Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Le saviez-vous ? 🌱 Le **boulgour** est produit à partir de *céréales complètes*. Comparées aux *céréales raffinées*, les *céréales complètes* sont plus riches en fibres., Elles renferment aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - notamment du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.



5. Préparer les garnitures

Émiettez le **fromage de chèvre frais**. Concassez grossièrement les **amandes**.



3. Cuire le poulet

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le petit bol, mélangez l'**origan** avec le reste d'**ail**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez le **poulet** et l'**oignon** dans le plat à four puis arrosez de l'huile assaisonnée et enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



6. Servir

Découpez le **poulet** en tranches. Servez le **boulgour**, la **betterave rouge** et le **concombre** en **salade** dans des assiettes creuses ou grands bols. Déposez-y le **poulet** ainsi que l'**oignon**. Garnissez des **amandes** et du **fromage de chèvre**. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Risotto aux tomates cerises rôties

fenouil, fromage grec et amandes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Fenouil



Mélange d'épices africaines



Oignon



Fromage grec



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Amandes grillées et salées



Concentré de tomate




Persil plat frais



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

Saviez-vous que les fanes de fenouil peuvent être utilisées pour préparer un thé rafraîchissant ? Une astuce saine, délicieuse et anti-gaspillage !

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc assaisonnées

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, plat à four, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À 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
Eau bouillante (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	396 / 95
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	15,4	1,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	16	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez et émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en quatre, retirez-en le cœur dur puis coupez-le en lanières. Portez de l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).



4. Rôtir les tomates cerises

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien. Enfourez 12 à 15 minutes.



2. Rôtir le fenouil

Dans le grand bol, mélangez le **fenouil** avec le **concentré de tomate**. Ajoutez-y, par personne : 1 cc d'**épices africaines** et ½ cs d'huile d'olive. Mélangez bien puis dispersez le **fenouil** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 20 à 25 minutes. Réservez un peu de place pour le plat à four.



5. Apprêter le risotto

Concassez grossièrement les **amandes**. Ciselez finement le **persil**. Émiettez le **fromage grec**. Retirez le **risotto** du feu et ajoutez-y le reste d'**épices africaines** ainsi que la moitié du **fromage** et du **persil**. Incorporez aussi ⅓ des **tomates cerises** puis salez et poivrez généreusement à votre goût.



3. Préparer le risotto

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute. Ajoutez ensuite ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓ encore deux fois. Le **risotto** est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour en poursuivre la cuisson.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses. Disposez-y le **fenouil** et le reste des **tomates cerises**. Garnissez des **amandes** et du reste de **fromage grec** et de **persil**.

Le saviez-vous ? 🌱 200 g de fenouil contiennent presque 1/4 des AJR en potassium. Ce dernier joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique de notre corps et dans la transmission des stimuli à notre système nerveux.

Bon appétit !



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

Saucisse de porc et risotto au potimarron épinards et gouda

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Dés de potimarron



Riz pour risotto



Épinards



Gouda râpé



Oignon



Saucisse de porc,
marjolaine et ail



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

Les saucisses Brandt & Levie sont de qualité supérieure. Les
élevages de porcs se font dans le respect des animaux aux
Pays-Bas.

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	75	150	225	300	375	450
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	459 / 110
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	17,7	2,4
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	2	0,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Préparez le bouillon. Répartissez la moitié du **potimarron** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-le avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez 20 à 25 minutes (voir conseil).

Conseil : Vous préparerez une purée avec l'autre moitié du potimarron. Cependant, si vous le souhaitez, enfourez-en la totalité ici et sautez l'étape 4.



2. Préparer le risotto

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Incisez la **saucisse** pour en sortir la chair. Faites fondre le beurre avec ¼ s d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et la chair à **saucisse** 1 à 2 minutes en remuant. Ajoutez-y ensuite le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et ½ du bouillon. Laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez régulièrement.



3. Cuire le risotto

Une fois le bouillon absorbé, répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau pour en poursuivre la cuisson.



4. Cuire le potimarron

Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les dés de **potimarron** restants 6 à 8 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et ajoutez-les au bol profond. Réduisez-le en purée au mixeur plongeant. Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée. Salez et poivrez à votre goût.



5. Apprêter

Lorsque le **risotto** est presque prêt, ajoutez-y les **épinards** par poignée et laissez-les réduire. Incorporez-y ensuite la purée de **potimarron** et les ⅔ du **fromage**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

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



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **dés de potimarron rôtis**. Parsemez du reste de **fromage**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Flammekueche au poireau et mozzarella

salade mixte garnie de pomme et dés de pommes de terre rôtis

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Poireau



Mozzarella



Flammekueche



Crème aigre bio



Pomme



Persil plat frais



Roquette et mâche



Oignon



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre crème aigre biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Jambon serrano

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	632 / 151
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	14,8	2,6
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	19,8	3,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,7	0,3

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 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés de 1 cm. 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 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Cuire le poireau

Pendant ce temps, coupez le **poireau** et l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poireau** et la moitié de l'**oignon** 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



3. Garnir la flammekueche

Étalez la **pâte** sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-la de **crème aigre**. Laissez environ 1 cm libre sur les bords. Garnissez la **pâte** de **poireau**, d'**oignon cuit** et de **mozzarella**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez la **flammekueche** 8 à 10 minutes.



4. Couper

Coupez la **pomme** en quatre. Retirez-en le trognon, puis détaillez-la en fines tranches. Ciselez finement le **persil**. Dans le saladier, mélangez l'**oignon** restant, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre de vin rouge et le miel. Salez et poivrez à votre goût.



5. Mélanger la salade

Juste avant de servir, mélangez les dés de **potatoes**, la **pomme**, la **roquette**, la **mâche** et la moitié du **persil** à la vinaigrette.



6. Servir

Coupez la **flammekueche** en parts et servez-la avec la **salade**. Garnissez du reste de **persil**.

Le saviez-vous ? 🌿 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

Bon appétit !



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

Crevettes croustillantes en sauce douce pimentée

riz à l'ail et légumes à l'aigre-douce

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz basmati



[Mini]-concombre



Radis



Noix de coco râpée



Chapelure panko



Crevettes



Coriandre fraîche



Sauce au chili sucrée et épicée



Citron



Gousse d'ail



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

Comparée à de la chapelure classique, la texture de la chapelure panko est moins fine et donne donc une croûte encore plus croustillante une fois frite.

Détachez-moi ! 



Crevettes marinées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Noix de coco râpée (g)	10	20	30	40	50	60
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3092 / 739	444 / 106
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	11,8	1,7
Glucides (g)	96	14
Dont sucres (g)	14,6	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans la casserole, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le riz et le bouillon puis portez à ébullition. Baissez le feu et couvrez.
- Faites cuire le riz 10 minutes puis réservez 10 minutes hors du feu, à couvert.



2. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles.
- Retirez les fanes de **radis** et coupez les radis en fines rondelles.
- Coupez le **citron** en six quartiers. Pressez-en deux par personne au-dessus du saladier. Ajoutez-y le sucre et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût puis, mélangez bien.
- Ajoutez le **concombre** et le **radis** à la vinaigrette à l'aigre-douce du saladier. Placez le tout au réfrigérateur et remuez régulièrement.



3. Préparer les crevettes

- Dans le bol, mélangez la **noix de coco râpée**, la **chapelure panko**, du sel et du poivre.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout et mélangez-les à l'huile de tournesol sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez le mélange de **noix de coco** et **chapelure** sur les **crevettes** et mélangez bien pour bien les en recouvrir.
- Enfourez les **crevettes** 12 à 14 minutes.

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



4. Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Servez les **crevettes croustillantes** avec le **riz** et la **salade** à l'aigre-douce.
- S'il reste du mélange **noix de coco-chapelure** sur le papier sulfurisé, saupoudrez-en le **riz**. Arrosez de la **sauce au chili sucrée et épicée**. Garnissez le plat de **coriandre** et accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade d'orzo au salami

fromage frais au citron et tomates cerises

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orzo



Salami



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Tomates cerises rouges



Feuilles de céleri



Parmigiano
Reggiano AOP



Basilic frais



Citron



Fromage frais

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, essuie-tout, assiette, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	2983 / 713	685 / 164
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	11,4	2,6
Glucides (g)	70	16
Dont sucres (g)	13,1	3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1,6	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 et ajoutez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes. Égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le **salami** en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **salami** 3 à 4 minutes pour qu'il soit croustillant. Retirez-le de la poêle et laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



3. Apprêter

- Râpez le **Parmigiano Reggiano** à la râpe fine.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le miel et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement le **basilic**. Coupez le **citron** en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez le **fromage frais** avec le **basilic** et le jus de 1 quartier de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en quatre dans la longueur puis en fines tranches.
- Dans la même poêle, faites cuire l'**oignon**, l'**ail** et la **courgette** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de **céleri**. Ajoutez-les à la poêle au dernier moment.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Coupez les **tomates cerises** en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'**orzo**, au saladier et mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez la **salade d'orzo** dans des assiettes creuses.
- Disposez le **fromage frais** sur l'**orzo** et garnissez de **Parmigiano Reggiano**. Émiettez le **salami** croustillant sur le tout et accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Ensuite, baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon



Épices de curry jaune



Mélange de légumes avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja




Oignons frits



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

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

Détachez-moi ! 



Crevettes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	40	60	80	120	140	180
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3000 / 717	401 / 96
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	23,8	3,2
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	10	1,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,9	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Portez l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



3. Laisser mijoter

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite à soupe.
- Laissez mijoter la **soupe** 5 à 7 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre** et concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Ajoutez les **nouilles udon** et la **sauce soja** à la **soupe** dans les 3 dernières minutes de cuisson.



2. Cuire

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



4. Servir

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

Le saviez-vous ? 🌱 Les cacahuètes sont riches notamment en vitamine E et en magnésium. La vitamine E est bonne pour le système immunitaire et le magnésium pour la minéralisation osseuse, les muscles et leur bon fonctionnement. Une poignée de cacahuètes vous apporte déjà 20 % des AJR en vitamine E et magnésium.

Bon appétit !



Ajoutez les crevettes avec les aromates et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Steak haché au jus d'oignon

salade de haricots verts et frites

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon



Épices pour BBQ



Steak haché



Radicchio,
roquette et laitue



Aioli



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

Saviez-vous que le mot aioli venait du Catalan « *alhòli* » ou « *aiòli* » combinant ail et « *òli* », huile ?

Détachez-moi !



Steak haché de bœuf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Steak haché* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 / 897	523 / 125
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	19,3	2,7
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	8,9	1,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Enfourner les frites

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez ou lavez les **pommes de terre**. Coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Épongez-les avec l'essuie-tout, puis, dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 20 à 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Cuire le steak haché

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes d'un côté. Retournez-le, saupoudrez-le de sel et de poivre, puis faites-le cuire 2 à 4 minutes de l'autre côté.



2. Cuire les haricots verts

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



5. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel, ainsi que du sel et du poivre à votre goût. Ajoutez-y les **haricots verts**, la **salade** et mélangez.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts contiennent des minéraux importants, comme du potassium, qui favorise une bonne pression artérielle. Ils sont également riches en fer et en acide folique, importants pour la vitalité.



3. Préparer le jus d'oignon

Préparez le bouillon. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 7 minutes. Déglacez-le ensuite avec le vinaigre balsamique noir. Ajoutez ensuite les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le bouillon. Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.



6. Servir

Servez 1 **steak haché** sur chaque assiette. Déposez les **frites** et la **salade** à côté. Versez le **jus d'oignon** sur la **viande** et déposez 1 cuillerée d'**aïoli** à côté des **frites**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Feuilleté farci au poulet haché et brocoli

salade de tomate et mâche

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poulet haché aux épices italiennes



Brocoli



Fromage frais aux fines herbes



Gouda râpé



Pâte feuilletée



Tomate



Mâche



Oignon



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

Détachez-moi !



Poulet haché à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Brocoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 / 749	605 / 145
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	21,4	4,1
Glucides (g)	40	8
Dont sucres (g)	9	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le poulet haché

- Émincez l'**oignon**. Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poulet haché** et laissez cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant. Il n'a pas à être entièrement cuit. Égouttez la **viande hachée** et réservez (voir conseil).

Conseil : Comme vous placerez ensuite le poulet haché dans la pâte feuilletée, il ne doit pas être humide. C'est la raison pour laquelle vous devez bien l'égoutter.



2. Cuire le brocoli et mélanger

- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel.
- Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites blanchir le **brocoli** 3 minutes à couvert. Égouttez-le et rincez-le brièvement à l'eau froide.
- Dans le bol, mélangez le **brocoli**, le **fromage frais aux fines herbes**, le **fromage râpé** et le **poulet haché**.



3. Farcir la pâte feuilletée

- Déroulez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Coupez-en les côtés mais laissez la bande intérieure intacte. Garnissez du mélange à base de **brocoli**. Repliez les côtés coupés vers l'intérieur, sur la garniture (voir conseil).
- Enfournez le **feuilleté farci** 25 à 35 minutes.

Conseil : Pour une présentation originale, tressez la pâte feuilletée en superposant les bandes découpées tour à tour les unes sur les autres. Badigeonnez ensuite de lait avec un pinceau avant la cuisson pour donner un bel aspect brillant.



4. Préparer la tomate

- Coupez la **tomate** en quartiers.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivez à votre goût.
- Mélangez la **tomate** et la **mâche** à la vinaigrette.
- Servez le **feuilleté** sur les assiettes et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Émincés de steak et mafaldine

courgette, tomates cerises et Grana Padano

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de steak



Mafaldine



Courgette



Oignon



Tomates cerises
rouges



Copeaux de Grana
Padano AOP



Aglie e olio



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

Les pâtes mafaldine, aussi appelées *reginette* (« petite reine » en italien), doivent leur nom à Mafalda de Savoie, une princesse italienne ayant vécu au début du XXe siècle.

Détachez-moi ! 



Émincés de bœuf

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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 /784	704 /168
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	9,7	2,1
Glucides (g)	76	16
Dont sucres (g)	6,7	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	40	9
Sel (g)	0,6	0,1

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.
- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites cuire les **pâtes** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et les **tomates cerises** en deux.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.

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



3. Cuire les émincés de steak

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu vif et cuire les **émincés de steak** 1 minute. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **émincés de steak** aux légumes ainsi que l'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et les **pâtes**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez un peu de liquide de cuisson réservé si la sauce devient trop sèche. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Parsemez des **copeaux de Grana Padano**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Stir-fry à l'asiatique avec boulettes de bœuf & porc en sauce bulgogi

pak-choï, chou pointu et cacahuètes salées

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pak-choï



Sauce bulgogi



Mélange de
gingembre, d'ail et
de piment rouge



Huile de sésame



Cacahuètes salées



Riz basmati



Chou pointu émincé



Citron



Boulettes porc
et bœuf aux
épices thaï



Mélange d'épices
coréennes



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

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

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc
assaisonnées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	507 / 121
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	9,3	1,4
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	15,4	2,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Cuire les boulettes de viande

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

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



3. Ajouter la sauce

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



4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez le **stir-fry** dessus.
- Garnissez des **cacahuètes** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Spaghetti au poulet haché en sauce crémeuse

Grana Padano et basilic frais

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices italiennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti



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

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.

Détachez-moi ! 



Poulet haché à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 /784	645 /154
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	14,7	2,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	15,7	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel (voir conseil).
- Émincez le **poivron pointu** en fines lanières. Hachez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Pour gagner du temps, portez d'abord l'eau à ébullition dans une bouilloire !



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **poulet haché** à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez ensuite le **poivron pointu** et la **passata**.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter le tout 5 à 6 minutes à couvert.



3. Apprêter la sauce

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **basilic**.
- Retirez la **sauce** du feu et incorporez-y le **mascarpone**.
- Ajoutez les **pâtes** à la **sauce**.
- Mélangez-y 1 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Salez et poivrez généreusement à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **basilic frais** et du **Grana Padano**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



Nouilles au poulet haché et sauce asiatique

courgette, poivron et noix de cajou

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



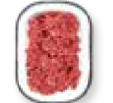
Courgette



Poivron



Piment rouge



Poulet haché
épicé à l'orientale



Sauce asiatique
douce



Sauce soja



Noix de cajou
concassées



Échalote



Nouilles mie



Gousse d'ail



Purée de gingembre



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

La noix de cajou n'est « techniquement » pas une noix car
elle ne pousse pas à l'intérieur du fruit, mais à l'extérieur : on
devrait l'appeler « pomme de cajou » !

Détachez-moi !



Poulet haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	2368 /566	479 /115
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,5	0,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	21,8	4,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette** en fines demi-rondelles et le **poivron** en fines lanières.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'**échalote**, l'**ail** et le **poulet haché** 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite la **courgette**, le **poivron** et le **piment rouge**, puis faites cuire 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les nouilles

- Ajoutez-y la **sauce asiatique douce**, la **purée de gingembre**, la **sauce soja** puis mélangez bien (voir conseil).
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Remuez durant la cuisson. Égouttez et ajoutez au wok/sauteuse. Réchauffez le tout 1 minute en remuant.

Conseil de santé 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement ou omettez-la et laissez chacun en ajouter à sa guise à table.



4. Servir

- Servez les **nouilles** aux légumes sur les assiettes.
- Garnissez-le des **noix de cajou**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les noix de cajou sont riches en fer et en zinc, des minéraux essentiels à votre corps. Le zinc est notamment bon pour le système immunitaire et le fer pour la vitalité.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Salade de dinde tandoori

sauce au chutney de mangue, pommes de terre et radis à l'aigre-douce

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Émincés de dinde
aux épices tandoori



Oignon



[Mini-]concombre



Radis



Little gem



Chutney de mangue



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* » !

Détachez-moi !



Émincés de filet de dinde
assaisonnés

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini]-concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2301 / 550	398 / 95
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	19,1	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en dés.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



3. Couper les légumes

- Pendant ce temps, hachez finement la **little gem** et coupez le **concombre** en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** avec la mayonnaise et la marinade des **radis** à votre goût.
- Déglacez la poêle avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Incorporez-y les **potatoes** et le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer les radis

- Retirez les fanes de **radis** puis coupez les **radis** en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y les **radis**. Réservez.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **dinde** et l'**oignon** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite.



4. Servir

- Servez la **little gem** sur les assiettes et déposez le **concombre**, les **potatoes**, la **dinde** et les **radis** dessus.
- Arrosez de la **sauce au chutney de mangue**.

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

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla



Haricots noirs



Avocat



Chou rouge râpé



Maïs conserve



Épices mexicaines



Gouda râpé



Oignon nouveau



Tomate



Coriandre fraîche




Gousse d'ail



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur & vos artères en bonne santé.

Détachez-moi ! 



Poulet effiloché

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 profond, mixeur plongeant, grand bol, tamis, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3594 /859	650 /155
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	10,9	2
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	12,7	2,3
Fibres (g)	20	4
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les haricots

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les **haricots noirs**.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle.
- Faites-y revenir la partie blanche de l'**oignon nouveau** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **haricots noirs** et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la salade de chou

- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le.
- Dans le bol profond, ajoutez l'**avocat**, la **coriandre fraîche**, l'**ail**, la partie verte de l'**oignon nouveau**, l'eau et le vinaigre de vin blanc (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en **salsa** crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous avez reçu une grosse gousse d'ail et appréciez modérément l'ail cru, utilisez-en la moitié seulement.



2. Garnir les tostadas

- Pendant ce temps, égouttez le **maïs** et coupez la **tomate** en dés.
- Déposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les **tortillas** de **haricots noirs**. Dispersez-y le **fromage râpé**.
- Enfournez les **tortillas** 5 à 8 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Les légumes en conserve, comme le maïs, contribuent aussi à vos apports en légumes. Le maïs est aussi une bonne source de magnésium - important pour la formation des os et des muscles.



4. Servir

- Dans le grand bol, mélangez le **chou rouge**, les dés de **tomate**, le **maïs**, la mayonnaise et 1 cs de **salsa d'avocat** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les **tostadas** d'une partie de la **salade de chou**.
- Servez les **tostadas** sur les assiettes. Garnissez-les du reste de **salsa d'avocat**.
- Accompagnez du reste de **salade de chou**.

Bon appétit !



Ajoutez le poulet effiloché aux aromates et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Saucisse fermière de porc aux oignons cuits et sauce au curry

pommes de terre poêlées et salade de chou

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Pomme de terre



Chou blanc et carotte



[Mini-]concombre




Pomme



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

Vous préparez un plat inspiré de la *currywurst* allemande. Vous servez la saucisse avec des quartiers de pommes de terre et une salade fraîche. *Guten Appetit* !

Détachez-moi ! 



Saucisse fermière

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 avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 /817	509 /122
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	10,4	1,5
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,1	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** et coupez-les en quartiers.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes** 30 à 35 minutes à couvert. Après 20 minutes, retirez le couvercle de la sauteuse.
- Remuez régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont par exemple riches en vitamines - B6 & B11, qui agissent favorablement sur votre niveau d'énergie - ainsi qu'en vitamine C - pour une bonne résistance de l'organisme.



2. Préparer la salade

- Enlevez le trognon de la **potato** et taillez-la en dés. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y le **concombre**, la **potato** et le mélange de **chou blanc** et **carotte** puis mélangez bien.



3. Cuire la saucisse

- Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la **saucisse** 2 à 3 minutes uniformément.
- Ajoutez-y l'**oignon** et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert à feu moyen. Retournez régulièrement.



4. Servir

- Coupez la **saucisse** en deux et garnissez-la de l'**oignon** et de la **sauce au curry**.
- Servez la **saucisse** garnie avec les quartiers de **potatoes** et la **salade**.

Bon appétit !



Ajoutez la viande, le poisson, l'ingrédient végétarien ou vegan choisi. Préparez comme indiqué. Conseil : utilisez un contenant de cuisson plus grand, rajoutez éventuellement un peu de graisse de cuisson (végétale) et une 2e pincée de sel et poivre. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Linguine et champignons blonds poêlés

beurre de sauge, tomates séchées et roquette

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Champignons blonds



Graines de tournesol



Roquette



Linguine



Mascarpone




Tomates séchées



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

Apportez une touche crémeuse aux pâtes avec du beurre de sauge maison préparé avec de la sauge fraîche, du sel et du poivre.

Détachez-moi ! 



Saucisse fermière

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 poêle, casserole, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Champignons blonds* (g)	125	250	400	500	650	750
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	3343 / 799	850 / 203
Lipides total (g)	46	12
Dont saturés (g)	25,1	6,4
Glucides (g)	74	19
Dont sucres (g)	7,8	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	0,4	0,1

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**.
- Ciselez les feuilles de **sauge** en lanières.
- Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel et faites-les cuire 12 à 14 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Détaillez les **champignons** en lamelles.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce repas est non seulement rapide à préparer, mais contient également 200 g de légumes et peu de sel. Savoureux, facile et bon pour la tension artérielle !



2. Cuire les champignons

- Faites chauffer la grande poêle à sec à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **graines de tournesol** et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la même grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez les **champignons** et l'**ail**, puis faites cuire 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Mélanger les pâtes

- Faites chauffer le beurre dans la casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y la **sauge** et faites cuire 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les **tomates séchées** en lanières.
- Dans la casserole en inox, mélangez les **linguine**, le **beurre de sauge**, le **mascarpone** et 30 ml d'eau de cuisson réservée par personne.



4. Servir

- Disposez la **roquette** sur les assiettes et les **linguine** dessus.
- Disposez les **champignons** sur les **linguine**.
- Garnissez des **tomates séchées** et **graines de tournesol**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes. Ensuite, couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

Vol-au-vent végétarien aux champignons

purée de pommes de terre et salade

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Champignons



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Feuille de laurier



Crème liquide



Bouchée feuilletée



Mâche



Persil frisé frais



Tomate



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

Saviez-vous que vous pouvez utiliser les feuilles de laurier en infusion pour favoriser la digestion ?

Détachez-moi !



Filet de poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Bouchée feuilletée (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	474 / 113
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	28,8	4
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	10,8	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien et coupez-les en gros morceaux. Coupez les **champignons** en lamelles. Coupez la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont une source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité et votre système immunitaire. Cette vitamine est particulièrement importante pour les végétariens et les végétaliens qui doivent veiller à en absorber suffisamment.



4. Enfournier les bouchées feuilletées

Disposez les **bouchées feuilletées** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **persil**. Écrasez les **pommes de terre** en **purée** lisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste du beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert, puis égouttez-les et réservez-les.



5. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez la **mâche**, la **tomate** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte** et les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant. Ajoutez-y ensuite la farine et 1 cs de beurre par personne. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez la **feuille de laurier**, le bouillon et la **crème liquide**. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Laissez-la ensuite réduire 6 à 8 minutes à feu doux (voir conseil).

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.



6. Servir

Disposez une **bouchée feuilletée** sur chaque assiette et remplissez-la de **vol-au-vent végétarien**. Accompagnez de la **purée** et de la **salade**. Garnissez du **persil**.

Bon appétit !



Coupez le filet de poulet en dés de 3 cm. Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez-les à la poêle et faites-les cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.