



Pilons de poulet épicés & semoule

légumes et sauce au labné aux herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.



- | | |
|--|--|
| 
Mélange d'épices africaines | 
Oignon rouge |
| 
Carotte | 
Poivron |
| 
Semoule complète | 
Persil plat et menthe frais |
| 
Labné | 
Purée de gingembre |
| 
Gousse d'ail | 
Pilons de poulet marinés aux épices baharat |



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

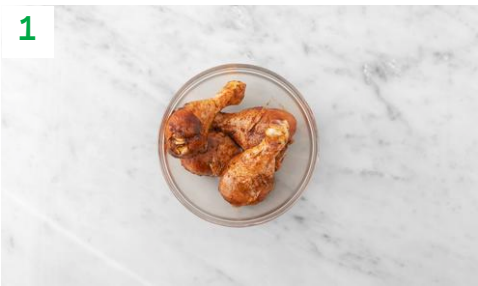
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3816 /912	483 /116
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	15,4	2
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	18,5	2,3
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	51	6
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



Préparer

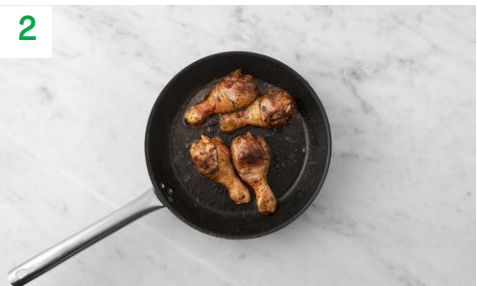
- Préparez le bouillon.
- Faites 2 incisions dans chaque pilon de poulet, jusqu'à l'os.
- Dans un bol, mélangez les pilons de poulet avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



Préparer la semoule

- Mettez la semoule dans un grand bol (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste du bouillon et des épices africaines ainsi que le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Couvrez et réservez au moins 10 minutes.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toute la semoule, mais utilisez-en seulement 2/3. Vous pourrez garder le reste au réfrigérateur pour une autre fois.*



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une grande sauteuse à feu vif et cuire/dorer uniformément les pilons de poulet 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et le poivron en lanières.



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec la moitié des herbes fraîches.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez l'autre moitié des herbes fraîches avec la semoule.



Ajouter les légumes

- Baissez le feu, puis ajoutez les légumes, la purée de gingembre, l'ail et la moitié des épices africaines à la sauteuse.
- Ajoutez 25 ml de bouillon par personne.
- Faites cuire 15 à 18 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande de poulet ne soit plus rosée à l'intérieur.
- Retournez le poulet régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Servir

- Retirez le poulet de la sauteuse et réservez-le brièvement.
- Ajoutez la semoule aux légumes dans la sauteuse, puis mélangez bien.
- Servez la semoule sur les assiettes et disposez-y le poulet.
- Déposez des cuillerées de sauce au labné sur le tout.



Tacos au poisson croustillant

légumes croquants et mayonnaise au paprika fumé

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Famille

Rapido



Mini-tortilla



Filet de pangasius



Chapelure panko



Oignon rouge



Tomate



Concombre



Radis



Radicchio et laitue iceberg



Épices mexicaines



Paprika fumé en poudre



Mayonnaise



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	35	75	100	150	175	225
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3929 /939	601 /144
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	12,8	2
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	19,4	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon et le concombre en demi-rondelles.
- Retirez et jetez les fanes de radis. Coupez les radis en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel avec les radis, l'oignon et le concombre. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans un petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec le paprika fumé. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez la tomate en dés.



Cuire le poisson

- Dans une assiette creuse, mélangez le panko avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux.
- Recouvrez-les de 1/3 de la mayonnaise, puis passez-les dans le panko.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et frire/dorer uniformément le poisson 3 à 5 minutes.



Servir

- Tartinez les tortillas de mayonnaise au paprika fumé.
- Servez tous les ingrédients séparément à table et laissez chacun en garnir ses tacos à sa guise.



Orzo au fromage à la grecque, aglio e olio & basilic

sauce tomate, courgette et graines de courge

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Végé

Rapido

En forme



Orzo



Aglio e olio



Gousse d'ail



Passata



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Graines de courge



Mélange de carotte, oignon et céleri



Courgette



Fromage à la grecque



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	40	75	115	150	190	225
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	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)	3330 /796	485 /116
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	11,6	1,7
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	17,9	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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

1



Cuire l'orzo

- Préparez le bouillon et réservez-en 25 ml par personne pour l'utiliser plus tard.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail et l'orzo 1 minute.
- Versez-y le bouillon presque entièrement, puis couvrez. Laissez cuire 10 à 12 minutes à feu doux, en remuant régulièrement. Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.

3



Préparer la sauce

- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, la passata et le bouillon réservé à l'étape 1. Incorporez les épices siciliennes et le miel.
- Ajoutez l'orzo à la sauce, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, déchirez ou hachez grossièrement le basilic.

2



Cuire les légumes

- Détaillez la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer une sauteuse ou un wok sans matière grasse à feu vif, puis faites-y griller/dorer les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la sauteuse/wok.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse/wok et cuire la courgette avec le mélange de légumes 5 minutes, à couvert.

4



Servir

- Servez l'orzo dans des assiettes creuses.
- Arrosez-le d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et émiettez-y le fromage.
- Garnissez de basilic et de graines de courge.



Crevettes sur couscous perlé & sauce aux tomates cerises

fromage à la grecque, citron et poivron pointu

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido

En forme



Couscous perlé



Crevettes



Oignon



Tomates cerises en boîte



Poivron rouge pointu



Citron



Persil plat frais



Fromage à la grecque



Mélange d'épices siciliennes



Paprika en poudre



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2711 /648	485 /116
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	6,8	1,2
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	23,1	4,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez le poivron pointu en lanières.



Préparer les aromates

- Ciselez finement le persil.
- Coupez le citron en 4.
- Ajoutez le couscous perlé et les épices siciliennes à la sauce tomate.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu 4 à 6 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez le sucre et les tomates cerises, puis portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à utilisation.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec le paprika en poudre 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le couscous perlé à la tomate dans des assiettes creuses. Déposez-y les crevettes et émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez du persil et accompagnez des quartiers de citron.



Risotto à la tomate & saucisses de poulet

mascarpone, poivron pointu et persil

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille

En forme



Riz pour risotto



Saucisses de poulet assaisonnées



Passata



Poivron rouge pointu



Mini-tomates roma



Oignon



Gousse d'ail



Mascarpone



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
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)	2883 /689	304 /73
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	11,5	1,2
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	17,4	1,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,3	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole en inox, puis ajoutez-y la passata. Portez à ébullition.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Coupez les tomates en deux. Ciselez finement le persil.

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



Apprêter le risotto

- Versez le bouillon louche par louche, puis laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Lorsque vous avez ajouté environ 2/3 du bouillon, incorporez les tomates, puis finissez d'ajouter lentement le reste du bouillon.
- Le risotto est prêt lorsque les grains de riz sont tendres mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes. Ajoutez un peu d'eau et poursuivez la cuisson pour un risotto moins *al dente*.



Préparer le risotto

- Incisez la peau des saucisses et pressez pour en sortir la chair.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. Ajoutez le poivron pointu, les épices siciliennes et la chair à saucisse.
- Faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en émettant la viande.
- Baissez le feu, puis ajoutez le riz pour risotto et faite cuire 1 minute.



Servir

- Retirez le wok/sauteuse du feu, puis incorporez le masacarpone et la moitié du persil au risotto.
- Goûtez, puis assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de persil.



Orzo fusion, sauce au curry & basilic thaï

pois chiches croustillants et légumes rôtis

Durée de préparation: 30 - 40 min.

En forme



Orzo au blé complet



Brocoli



Fleurettes de chou-fleur



Carotte



Pois chiches



Pâte de curry jaune



Épices de curry vert



Épices pour nasi-bami



Oatly crème d'avoine BIO



Basilic thaï frais



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	125	250	360	400	610	650
Fleurettes de chou-fleur* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâte de curry jaune* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	125	250	375	500	625	750
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (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
Sauce soja sucrée (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)	3368 /805	560 /134
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	4,8	0,8
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	19,3	3,2
Fibres (g)	23	4
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Répartissez les deux sur un côté d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez le chou-fleur et parsemez d'épices pour nasi-bami (voir Conseil).

Conseil : si vous préférez les légumes plus tendres, faites-les blanchir 3 à 5 minutes avant de les enfourner.



Apprêter

- Faites chauffer une casserole sans matière grasse à feu moyen et faites-y revenir la pâte de curry et les épices de curry vert 1 minute.
- Ajoutez la crème et portez à ébullition, puis laissez mijoter à petit bouillon jusqu'au service.
- Pendant ce temps, émincez finement le basilic thaï.



Rôtir les légumes

- Égouttez les pois chiches et déposez-les sur l'autre côté de la plaque de cuisson.
- Arrosez le tout d'1 bon filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes.
- Portez un bon volume d'eau dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, puis égouttez-le et réservez-le.



Servir

- Ajoutez l'orzo à la sauce au curry, puis ajoutez la sauce soja sucrée et mélangez bien. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez l'orzo dans des assiettes creuses, garnissez-le des légumes rôtis et des pois chiches.
- Garnissez du basilic thaï.



Pain garni de boulettes en sauce tomate & potato wedges

crème de basilic et épices siciliennes

Durée de préparation: 40 - 50 min.

Famille



Pain à hot-dog



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Gouda râpé



Copeaux de Grana Padano AOP



Pomme de terre



Oignon rouge



Crème de basilic



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain à hot-dog (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

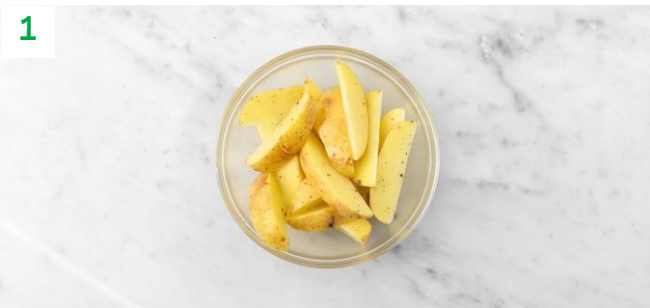
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3594 /859	653 /156
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	16,7	3
Glucides (g)	88	16
Dont sucres (g)	17,7	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers de 1 cm maximum d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



Préparer la sauce

- Ajoutez l'oignon à la poêle, faites-le revenir 1 à 2 minutes, puis déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata, les épices siciliennes et le sucre.
- Portez à ébullition, puis portez le feu sur moyen-doux.
- Couvrez, puis laissez mijoter 7 à 9 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Cuire les boulettes

- Étalez les potato wedges sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 3 à 4 minutes.



Servir

- Ouvrez les petits pains à hot-dog au couteau sans les couper entièrement en deux. Tartinez-y 2 cs de sauce tomate. Garnissez des boulettes et des 2 fromages.
- Enfourez 3 à 4 minutes pour faire fondre le fromage.
- Servez sur les assiettes et arrosez de crème de basilic.
- Accompagnez des potato wedges et de mayonnaise à votre convenance.



Bowl de crevettes à la mangue, cacahuètes & salsa

riz, citron vert, menthe et noix de coco

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido

En forme



Crevettes



Riz long grain



Mangue



Tomate



Gousse d'ail



Cacahuètes salées



Noix de coco râpée



Menthe fraîche



Mini-concombre



Mélange d'épices coréennes



Citron vert



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3130 / 748	639 / 153
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	6,9	1,4
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	21,3	4,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de menthe.
- Coupez la mangue, la tomate et le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez la tomate, le concombre et la moitié de la menthe avec 2/3 de la mangue. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Mettez la mayonnaise, les épices coréennes et le reste de mangue dans un bol profond. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Griller

- Concassez grossièrement les cacahuètes. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les cacahuètes avec la noix de coco râpée 2 à 3 minutes.
- Réservez hors de la poêle.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez des cacahuètes et de la noix de coco grillées.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.



Gratin de pâtes à la saucisse de porc Brandt & Levie

sauce tomate-champignons et basilic frais

Durée de préparation: 40 - 50 min.

Famille



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Penne



Passata



Épices italiennes



Basilic frais



Saucisse de porc, marjolaine et ail



Gouda râpé



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3711 /887	755 /181
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	16,2	3,3
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 8 à 10 minutes.
- Prélevez 1 tasse de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez. Les pâtes ne doivent pas être tout à fait cuites à ce stade car elles finiront de cuire au four.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4. Ciselez finement le basilic.



Cuire la saucisse

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Incisez la peau de la saucisse et pressez pour en sortir la chair directement dans la poêle.
- Faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant (elle n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade car elle finira de cuire au four).
- Ajoutez la chair à saucisse - graisse de cuisson comprise - à la sauce tomate aux champignons.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les champignons 3 à 5 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la passata, les épices italiennes et le liquide de cuisson réservé. Laissez doucement mijoter 4 à 6 minutes (voir conseil).

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



Servir

- Ajoutez-y les pâtes, le vinaigre balsamique et la moitié du basilic. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mettez les pâtes en sauce dans un plat à four et saupoudrez de la majeure partie du fromage râpé. Enfournez 10 à 15 minutes.
- Servez le gratin de pâtes sur les assiettes. Garnissez du reste de basilic et de fromage.



Burger de poulet sauce BBQ & oignons frits

salade de grenailles et chou en sauce miel-moutarde

Durée de préparation: 10 - 20 min.

Rapido



Pain à burger aux graines de sésame



Grenailles



Sauce BBQ



Cheddar râpé



Tomate



Sauce au miel et moutarde



Oignons frits



Chou rouge, blanc et carotte



Laitue



Burger de poulet Oranjevoen



Aneth frais



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger de poulet Oranjevoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages Mieux pour les animaux, par exemple.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte (g)	50	100	150	200	250	300
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (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)	3950 /944	549 /131
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	16	2,2
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	17,2	2,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif
- Faites-y cuire le burger 4 minutes.
- Retournez-le, parsemez-le de fromage et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes.



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, coupez la tomate en rondelles.
- Réservez quelques feuilles de salade pour en garnir le burger plus tard, puis déchirez grossièrement le reste.
- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement l'aneth.



Cuire au micro-ondes

- Coupez les grenailles en deux et mettez-les dans un bol adapté au micro-ondes, sans les chevaucher.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel, 1 noix de beurre et l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez avec un film alimentaire, puis percez-y quelques trous.
- Enfournez 8 minutes au micro-ondes, ou jusqu'à ce que les grenailles soient tendres lorsque vous les piquez à la fourchette.
- Retirez le film alimentaire, puis laissez refroidir.



Servir

- Ouvrez le pain à burger au couteau. Déposez-y le burger, la sauce BBQ, les oignons frits et les feuilles de salade réservées, ainsi qu'un peu de salade de chou-carotte et de tomate.
- Dans un grand saladier, mélangez la salade émincée avec l'aneth, les grenailles, la sauce miel-moutarde, le reste de tomate et de salade de chou-carotte. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le burger sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.



Boulettes de cerf en sauce à l'orange & amandes

boullgour, poivron et haricots plats

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido

En forme



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Boullgour



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Haricots plats coupés



Orange



Purée de gingembre



Chutney de mangue



Mélange d'épices péruviennes



Amandes effilées



Fabienne, créatrice culinaire : « Cette recette s'inspire de cuisines d'Asie du Sud-Est et de Scandinavie. En Europe du Nord, un élément sucré (comme de la confiture) accompagne souvent des boulettes de viande. Dans ce plat, le glaçage à l'orange ajoute une note de fraîcheur et d'acidité, qui se marie parfaitement avec le côté légèrement terreux des haricots plats. »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	15	30	40	60	70	90
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	544 /130
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	2,6	0,5
Glucides (g)	90	17
Dont sucres (g)	16,2	3,1
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis recouvrez-le d'eau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition.
- Faites cuire 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 8 à 9 minutes.



Préparer la sauce

- Pressez l'orange dans un petit bol (voir conseil).
- Ajoutez le chutney de mangue, le jus d'orange, le vinaigre de vin blanc et la purée de gingembre aux boulettes. Mélangez, puis laissez réduire à feu vif 1 minute.
- Ajoutez le boulgour et les épices péruviennes aux légumes, puis mélangez bien. Salez et poivrez.

Conseil : Pour une saveur d'orange plus prononcée, prélevez le zeste de l'orange avant de la presser, puis ajoutez-le au boulgour.



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les haricots plats 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, l'ail et l'eau (voir tableau des ingrédients). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

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



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez de la sauce à l'orange.
- Garnissez des amandes effilées.



Nouilles udon aux crevettes en sauce asiatique

légumes sautés, herbes fraîches et cacahuètes

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Crevettes



Nouilles udon fraîches



Sauce asiatique douce



Mélange de légumes avec
chou blanc



Gousse d'ail



Coriandre et menthe
fraîches



Épices pour nasi-bami



Citron vert



Cacahuètes non salées



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	220	440	660	880	1100	1320
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	450 /107
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,5	0,4
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	15,2	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez le citron vert en 6 quartiers.

3



Ajouter les nouilles

- Ajoutez les nouilles et la sauce au wok/sauteuse.
- Mélangez bien et faites cuire 3 minutes en remuant.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter les légumes avec les épices pour nasi-bami 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et l'ail, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce asiatique douce avec la sauce soja, la farine, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

4



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches et des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.



Boeuf bulgogi en sauce au gochujang

riz, concombre aigre-doux, graines de sésame et oignon nouveau

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido

En forme



Boeuf haché aux épices orientales



Riz jasmin



Oignon nouveau



Concombre



Radis



Ciboulette fraîche



Sauce bulgogi



Gochujang



Huile de sésame



Graines de sésame



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Gochujang* (g)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml)	5	10	20	20	30	30
Graines de sésame (g)	5	10	10	20	20	30
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3125 / 747	437 / 104
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	12,4	1,7
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	22,4	3,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert. Ensuite, coupez le feu et laissez-le reposer jusqu'au service, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon nouveau en veillant à séparer la partie blanche de la verte.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.



Préparer la sauce

- Coupez les radis en 4.
- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans un petit bol, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) avec la mayonnaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).



Cuire le haché

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et le concombre, puis réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché avec la partie blanche de l'oignon nouveau 3 minutes en l'émiettant.
- Baissez le feu, puis ajoutez la sauce bulgogi. Faites cuire 1 minute en remuant pour en recouvrir le haché.



Servir

- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez les légumes d'huile de sésame.
- Garnissez des graines de sésame, de la ciboulette et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Parsemez de mayonnaise au gochujang.



Pizza sur naan au haché végété & pesto

tomate, poivron et mâche

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille

Végé

Rapido

En forme



Oignon



Fresco spalmabile - fromage frais



Pesto



Mâche



Tomate



Poivron



Gousse d'ail



Pain naan aux herbes



Épices italiennes



Hachis végété



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hachis végété* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 /682	546 /130
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,2	1,8
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	14,6	2,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec l'oignon 3 à 4 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail et ajoutez-en la moitié à la poêle. Ajoutez le haché et les épices italiennes.
- Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Apprêter

- Augmentez le feu sous la poêle et ajoutez-y 1 noix de beurre. Déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 minute - ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pesto, puis étalez le mélange sur la pizza sur naan.
- Répartissez-y le contenu de la poêle.



Préparer la salade

- Enfournez le naan 4 à 6 minutes.
- Dans un saladier, mélangez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût avec le vinaigre balsamique et l'ail restant.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés. Mélangez-les à la vinaigrette dans le saladier.

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



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Mélangez la mâche avec la tomate dans le saladier.
- Garnissez les pizzas d'un peu de salade et servez le reste en accompagnement.



Boulettes de cerf en sauce BBQ au curry

potato wedges et haricots verts

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille

Rapido

En forme



Babette, créatrice culinaire : « La douceur de la sauce BBQ, le peps du curry, le piquant de la moutarde et les arômes du bouillon de bœuf créent ensemble une explosion de saveurs. Le tout est associé aux boulettes de cerf, la star de ce plat bien sûr ! »



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Quartiers de pommes de terre



Haricots verts



Sauce BBQ



Sauce au curry



Épices pour BBQ



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	13,2	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 13 minutes.
- Ajoutez-y les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



Préparer la sauce

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 8 à 9 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Dans la même poêle, faites cuire la farine 1 minute à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en remuant continuellement.
- Ajoutez-y la sauce BBQ, la sauce au curry et la moutarde, puis versez-y le bouillon.



Préparer les haricots verts

- Équeutez les haricots verts.
- Transférez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? Les haricots verts de cette recette contiennent de la vitamine A. Celle-ci aide à garder une peau en bonne santé.



Servir

- Mélangez bien, baissez le feu et laissez réduire et épaissir la sauce 2 minutes, en y ajoutant éventuellement 1 filet d'eau si elle devient trop épaisse.
- Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et mélangez bien.
- Servez les potato wedges, les haricots verts et les boulettes de viande sur les assiettes. Arrosez du reste de sauce et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.



Tacos aux crevettes BBQ & chutney d'abricot

slaw de chou rouge, maïs et persil

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido

En forme



Poivron



Mini-tortilla



Crevettes



Maïs conserve



Chutney d'abricot



Chou rouge râpé



Épices mexicaines



Épices pour BBQ



Persil frisé frais



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 /722	596 /143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	22,2	4,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes, les épices pour BBQ et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Mélangez bien, puis faites cuire 2 à 3 minutes.



Réchauffer les tortillas

- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfourez les tortillas 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

Conseil : Si vous aimez les tortillas croustillantes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfourez-les quelques minutes de plus.



Préparer le slaw

- Pendant ce temps, égouttez le maïs.
- Dans un saladier, mélangez le chou rouge avec le maïs, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? Le chou rouge de cette recette contient de l'acide folique. Cette vitamine renforce le système immunitaire.



Servir

- Disposez les tortillas sur les assiettes.
- Servez toutes les garnitures séparément à table et laissez chacun préparer ses tacos à sa guise.



Bowl de poulet effiloché au chipotle fumé

riz brun, poivron pointu, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 10 - 20 min.

Rapido

En forme



Poulet effiloché



Citron vert



Yaourt entier bio



Riz brun cuisson rapide



Tomate



Poivron rouge pointu



Pâte de chipotle



Concentré de tomate



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cc)	2	4	6	8	10	12
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)	2979 /712	565 /135
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	6,9	1,3
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	19,1	3,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez la tomate avec l'huile d'olive vierge extra, la moitié de la coriandre et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? La tomate de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce, entre autres, le système immunitaire.



Préparer le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire le poivron pointu et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poulet effiloché, le concentré de tomate, le bouillon, la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le sucre.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes.



Servir

- Servez le riz dans des grands bols ou des assiettes creuses. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Parsemez du yaourt.
- Garnissez du reste de coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.



Salade de thon façon tonnato & panko à l'ail

câpres, citron et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido

En forme



Pomme de terre



Thon au naturel



Gousse d'ail



Little gem



Mini-tomates roma



Haricots verts coupés



Câpres



Citron



Sauce Worcestershire



Chapelure panko



Épices italiennes



Ciboulette, aneth et persil frais



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haricots verts coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	459 /110
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	5,7	0,8
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	13,4	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en petits dés.
- Faites-les cuire 5 minutes dans la casserole, à couvert.
- Ajoutez-y les haricots verts et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez les deux et remettez-les dans la casserole.



Préparer le tonnato

- Coupez le citron en 4. Égouttez le thon.
- Dans un bol profond, mélangez le thon avec la sauce Worcestershire, la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y la moitié des câpres et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Pressez-y 1 quartier de citron par personne. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez à votre goût.



Ciseler les herbes

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Arrosez les haricots verts et les pommes de terre d'1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y les herbes fraîches, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? Les pommes de terre de cette recette contiennent du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.
- Coupez la salade en petits morceaux, puis mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez la moitié du *tonnato* au saladier, puis mélangez bien avec la salade.



Griller le panko

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer l'ail avec le panko et les épices italiennes 4 à 5 minutes.
- Salez à votre goût.



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y les pommes de terre, les haricots verts, les tomates et le reste du *tonnato*.
- Garnissez du panko à l'ail et du reste des câpres.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.



Nouilles udon au bœuf teriyaki & mascarpone

champignons, poireau et basilic thaï

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Nouilles udon fraîches



Mascarpone



Sauce teriyaki



Mélange à sauter avec champignons



Gousse d'ail



Sauce soja



Bœuf haché aux épices orientales



Cacahuètes salées



Menthe, coriandre et basilic thaï



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï * (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	575 /137
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	15,9	3,2
Glucides (g)	48	10
Dont sucres (g)	11,5	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.



Apprêter

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



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les légumes et faites cuire 4 à 6 minutes.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et herbes fraîches.



Cuisiné en 5 min. : Boulettes de poulet, purée & choucroute

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

Durée de préparation: 5 - 15 min.

Rapido



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

À vos fourneaux !



Choucroute



Purée de pommes de terre



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Persil plat frais



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Purée de pommes de terre* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	412 /99
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	9,3	1,6
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	5,9	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	5,4	0,9

Allergènes

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



Réchauffer la purée

- Pour bien commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour la choucroute.
- Percez la surface de l'emballage en plusieurs endroits à l'aide d'un couteau, puis réchauffez la purée de pommes de terre 4 minutes au micro-ondes.



Apprêter

- Préparez le bouillon directement dans la poêle, puis ajoutez la sauce asiatique douce et un peu de moutarde, à votre convenance.
- Mélangez bien et laissez mijoter 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire la choucroute

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Déposez-y les boulettes et divisez-les en quatre à l'aide d'une spatule. Couvrez et faites-les cuire 4 minutes.
- Pendant ce temps, versez l'eau bouillante dans une casserole et faites cuire la choucroute 4 minutes.
- Égouttez-la et réservez-la.



Servir

- Servez la purée de pommes de terre dans des assiettes creuses, accompagnée du reste des ingrédients.
- Nappez de sauce et déchirez le persil directement sur chaque assiette.
- Garnissez d'oignons frits.



Cuisiné en 5 min. : Tagliatelle au filet de porc & sauce crémeuse au vin rouge

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

Durée de préparation: 5 - 15 min.

Rapido



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

À vos fourneaux !



Dés de filet de porc



Tagliatelle fraîches



Mélange de carotte, oignon et céleri



Demi-glace



Sauce au vin rouge



Crème liquide



Mélange d'herbes à l'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Basilic frais



Sarah, créatrice culinaire : « Pour concocter un plat savoureux en seulement 5 minutes, il vous faut des ingrédients riches en goût. Cette sauce puise son inspiration dans la gastronomie française, en mariant demi-glace et sauce au vin rouge. Le Grana Padano et le basilic frais viennent parfaire le tout ! »



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au vin rouge (g)	30	60	90	120	150	180
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3130 /748	655 /156
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	12,7	2,7
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	10	2,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



Cuire les tagliatelle

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les tagliatelle.
- Versez l'eau bouillante dans une casserole et faites-y cuire les pâtes avec le mélange de légumes 3 à 4 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir les dés de filet de porc 2 minutes.



Apprêter

- Ajoutez les tagliatelle et les légumes à la sauce.
- Parsemez du mélange ail & fines herbes, mélangez bien et rallongez la sauce avec 1 filet d'eau de cuisson si elle vous semble trop épaisse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire la viande

- Ajoutez la crème, la demi-glace et la sauce au vin rouge à la poêle.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.



Servir

- Servez les tagliatelle dans des assiettes.
- Déchirez le basilic directement sur chaque portion.
- Garnissez de fromage.



Recette culte : cheeseburger & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min.

Rapido



Burger Meatier



Tomate



Guacamole



Maïs conserve



Chips de maïs



Petit pain noir streetfood



Oignon rouge



Cheddar râpé



Épices mexicaines



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502 /837	786 /188
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	16,1	3,6
Glucides (g)	65	15
Dont sucres (g)	13,6	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,8	0,8

Allergènes

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



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Retournez le burger, puis parsemez-le du cheddar. Couvrez et laissez fondre le fromage.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur.



Préparer les chips de tortilla

- Égouttez le maïs.
- Disposez les chips de tortillas sur un plat à service (voir conseil).
- Déposez-y le maïs, le dip à l'avocat et le reste de tomate.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec 2/3 des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*



Préparer le dip à l'avocat

- Coupez la tomate en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec la moitié de la tomate.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices mexicaines restantes.
- Coupez le petit pain en deux et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger sur les assiettes. Déposez les chips de tortilla à côté.
- Parsemez de la mayonnaise restante.



Boulettes de porc en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido



Viande de porc fermier
hachée



Gingembre frais



Sauce soja



Nouilles udon fraîches



Graines de sésame



Mesclun



Mini-concombre



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Citron



Chou rouge, blanc et carotte



Tomate



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3423 /818	587 /140
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	10,1	1,7
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	23,9	4,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	4,2	0,7

Allergènes

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



Préparer les boulettes

- Râpez le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le haché avec le gingembre et 1/3 de la mayonnaise.
- Formez 4 à 5 boulettes par personne à partir de ce mélange (voir conseil).

Conseil : Tassez bien la viande en formant les boulettes pour qu'elles ne se défassent pas.



Préparer la salade

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 1 à 2 minutes *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Pressez le citron dans un petit bol.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Ajoutez la sauce soja, l'ail, la sauce asiatique douce et le miel (voir conseil).
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez hors de la poêle à couvert.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à table.



Servir

- Dans un saladier, mélangez le reste de mayonnaise avec 1,5 cs de jus de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le mesclun, le concombre, la tomate, le mélange de chou et carotte et les nouilles. Mélangez bien.
- Servez la salade sur les assiettes. Déposez-y les boulettes en sauce.
- Garnissez des graines de sésame.



Recette culte : poké bowl aux crevettes & mayonnaise au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille

Rapido

En forme



Ponzu



Riz à sushi



Crevettes



Mini-concombre



Chou blanc et carotte



Huile de sésame



Gousse d'ail



Mangue



Gomasio



Sauce soja à faible teneur en sel



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Cuire le riz

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



Cuire les crevettes

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

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



Préparer les garnitures

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



Servir

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



Focus sport : Poulet façon Karahi & salsa de coriandre

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.



Émincés de cuisse de poulet



Pain naan



Gousse d'ail



Garam masala



Cubes de tomate



Coriandre fraîche



Yaourt entier bio



Citron vert



Oignon



Pâte tandoori



Riz long grain



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Riz long grain (g)	37½	75	112½	150	187½	225
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 /975	495 /118
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	11,2	1,4
Glucides (g)	119	14
Dont sucres (g)	21,9	2,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Portez à ébullition l'eau pour le riz dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, émincez finement la coriandre.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la coriandre et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un autre bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 5 minutes avec l'oignon, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la pâte tandoori.
- Déglacez avec le bouillon et les tomates, puis incorporez le sucre et 1 noix de beurre.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



Servir

- Déposez le naan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 2 à 3 minutes.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et garnissez-le de curry.
- Nappez de sauce au yaourt et de salsa de coriandre.
- Accompagnez du naan et des quartiers de citron vert.



Recette culte : dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Végé En forme



Oignon



Carotte



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges fendues



Épinards



Pain naan aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



Gingembre frais



Curry en poudre



Yaourt entier bio



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	17	2
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	19,7	2,4
Fibres (g)	30	4
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

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

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



Rôtir les pois chiches

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



Préparer le dahl

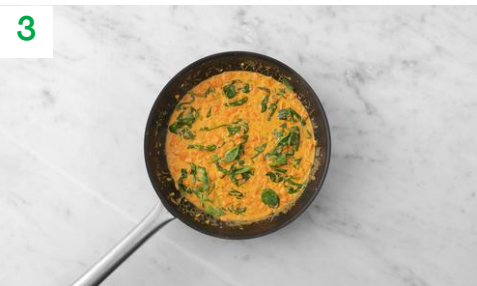
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte et le gingembre 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre, le concentré de tomate et la moitié des épices africaines.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis ajoutez le lait de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



Aprêter

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

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



Ajouter les lentilles

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

Le saviez-vous ? Les lentilles de cette recette contiennent est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.



Servir

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



Recette culte : boulettes de poulet sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min.

En forme



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Boulettes de poulet haché
aux épices
méditerranéennes



Haricots verts coupés



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

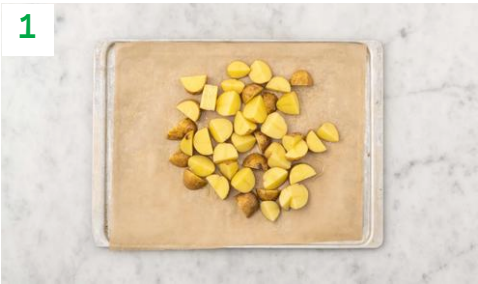
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 /789	469 /112
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,7	2,9
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	9,8	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Rôtir les pommes de terre

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



Préparer les boulettes

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



Émincer les champignons

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

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



Préparer les haricots verts

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



Cuire les champignons

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



Servir

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