



# Filet de merlu à la meunière et purée de carotte-lentilles

épinard et amandes grillées

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Citron



Lentilles rouges fendues



Amandes effilées



Paprika fumé en poudre



Épinards



Filet de merlu



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

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

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

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

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
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)	2360 /564	387 /92
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	11	1,8
Glucides (g)	32	5
Dont sucres (g)	12,9	2,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la carotte et l'oignon en demi-rondelles.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez le citron en quartiers.



### Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire la carotte avec l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les lentilles et le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.



### Griller les amandes

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



### Préparer la purée

- Lorsque la carotte et les lentilles sont cuites, retirez la sauteuse du feu, puis mixez en purée au mixeur plongeant.
- Ajoutez le paprika fumé et 1 noix de beurre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Maintenez la purée au chaud à feu doux et à couvert.



### Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les amandes.
- Faites-y cuire le poisson 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes.
- Retirez-le de la poêle, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les épinards à la poêle et laissez-les réduire.



### Servir

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

**Bon appétit !**



# Linguine au pesto d'épinards maison

tomates cerises rôties et pecorino

Famille | Végé | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Linguine



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Épinards



Roquette



Basilic frais



Citron vert



Noix de cajou grillées



Pecorino râpé AOP



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

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

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3799 /908	853 /204
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	12	2,7
Glucides (g)	79	18
Dont sucres (g)	12,8	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,1	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.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Eeffeuillez le basilic et pressez le citron vert.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



### Rôtir les tomates

- Transférez les tomates et l'oignon dans le plat à four. Arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement puis enfournez les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.



### Préparer le pesto

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



### Servir

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

**Bon appétit !**



# « Huevos ahogados » à l'avocat et au fromage

œuf poché dans une sauce tomate à la mexicaine

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Le coup de cœur de Babette

La recette préférée de Babette, créatrice culinaire:

« Les huevos ahogados ressemblent à la chakchouka, mais avec une touche mexicaine, notamment grâce à la patate douce, aux épices, à l'avocat, à l'oignon mariné et au cheddar. Les saveurs et textures se complémentent à merveille et c'est un vrai régal pour les yeux ! »



Dés de patate douce



Œuf



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Avocat



Citron vert



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Épices mexicaines



Paprika en poudre



Cheddar râpé



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.

## Ustensiles

Sauteuse, couvercle, petit bol

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de patate douce* (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (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)	2753 / 658	381 / 91
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	31	4,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



### Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la patate douce 4 minutes.
- Détaillez le poivron pointu en lanières.
- Ajoutez-les à la patate douce et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



### Pocher les œufs

- Pour les œufs, formez des petits cratères dans le mélange de légumes.
- Cassez 1 œuf dans chaque petit cratère pour l'immerger presque entièrement dans la sauce.
- Couvrez et laissez pocher 4 à 6 minutes à feu moyen.

### Apprêter

- Retirez le couvercle et augmentez le feu.
- Poursuivez le pochage des œufs 2 à 3 minutes pour laisser évaporer le surplus éventuel de liquide dans la sauteuse (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût, puis parsemez de fromage. Poursuivez la cuisson 1 minute.

**Conseil :** Le temps de cuisson dépend de votre sauteuse. Contrôlez la cuisson des œufs et faites-les pocher plus ou moins longtemps.

### Servir

- Pressez quelques quartiers de citron vert sur les « huevos ahogados », puis disposez-y l'avocat et l'oignon mariné.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**



# Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le coup de cœur de Chiara

**La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:**

« Ce burger est inspiré de la bruschetta, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain à burger aux 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.

## Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Boeuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
<b>À ajouter vous-même</b>						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4063 /971	565 /135
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	17	2,4
Glucides (g)	87	12
Dont sucres (g)	15,7	2,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

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



### Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail, écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.



### Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.



### Préparer la garniture bruschetta

- Coupez la tomate en dés et ciselez le basilic en lanières.
- Dans le bol, mélangez la tomate et le basilic avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



### Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez le concombre avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.



### Cuire le burger

- Coupez le pain à burger en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé, puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.



### Servir

- Frottez l'intérieur des deux moitiés de pain avec l'ail réservé.
- Étalez-y le reste de mayonnaise à votre convenance, puis déposez-y le burger et la garniture façon bruschetta.
- Accompagnez de la salade de concombre et des rondelles de pommes de terre.

**Bon appétit !**



# Flammekueche au chèvre et betterave

poire poêlée, roquette et thym citron

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Ingédient 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 !



Oignon rouge



Poire



Betteraves rouges cuites



Thym citron frais



Flammekueche



Crème aigre bio



Roquette et mâche



Bouchées de chèvre au miel



Graines de courge



Tomates prunes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2791 /667	570 /136
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	11,7	2,4
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	34,7	7,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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



### Couper

- Préchauffez le four à 220°C.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en fines tranches. Taillez la tomate en dés.
- Coupez ¾ de la betterave en fines rondelles et le reste en dés de 1 cm.
- Effeuillez le thym citron.



### Préparer la flammekueche

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la poire avec l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-la de crème aigre, puis salez et poivrez généreusement. Disposez-y les tranches de betterave, l'oignon et la poire.



### Préparer la salade

- Dispersez le fromage de chèvre et le thym citron sur la flammekueche. Enfournez 8 à 10 minutes.
- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.



### Servir

- Juste avant de servir, mélangez les dés de betterave, les graines de courge, la tomate et la salade à la vinaigrette dans le saladier.
- Coupez la flammekueche en parts et arrosez de miel à votre convenance.
- Servez-la sur les assiettes et accompagnez de la salade.

**Bon appétit !**



# Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchées, amandes effilées et herbes fraîches

Famille | Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Tomate



Mini-concombre



Boulgour



Persil plat et  
menthe frais



Amandes effilées



Avocat



Fromage à la grecque



Cranberries séchées



Piment rouge



Poivron



Graines de coriandre  
moulues



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

Le mot canneberge viendrait de l'anglais *cranberry* et de l'allemand *Kraanbeere*, qui signifie baie de grue - ses fleurs ressemblant à la tête de cet oiseau en début de floraison.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2456 /587	375 /90
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	19,5	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

## Cuire le boulgour

- Faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes dans la casserole contenant le bouillon à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



## Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

## Préparer la salade

- Ajoutez le boulgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ½ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux, bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Salade de nouilles udon au poulet à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles udon fraîches



Poulet haché épice à l'orientale



Gousse d'aïl



Purée de gingembre



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja à faible teneur en sel



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Tomates prunes



Coriandre fraîche



Cacahuètes non salées



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

Les nouilles udon sont les plus épaisses consommées au Japon où elles sont dégustées de plusieurs manières : dans un bouillon, un curry épice ou froides l'été.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2243 /536	398 /95
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,8	0,7
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	16,7	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

2



## Préparer la salade

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

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

3



## Cuire la viande hachée

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

4



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Burger végé en sauce bulgogi et sauce kimchi épicée

riz, brocoli et haricots verts

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le Burger du Boucher Végétarien®



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon rouge



Haricots verts



Brocoli



Sauce bulgogi



Sauce kimchi



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

Inspirée du kimchi coréen, la sauce kimchi est une sauce épicée et intense à base de piment, d'ail et de gingembre fermentés. Elle apporte une note audacieuse et acidulée à vos sautés, marinades et dips.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, petit bol, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Le Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	2837 /678	547 /131
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	11	2,1
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,9	0,4

## 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 la casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail.



### Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le brocoli et les haricots verts 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients), couvrez et faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce **kimchi** (attention : ça pique !). Dosez-la selon votre goût). Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



### Cuire le burger végé

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le burger 3 minutes de chaque côté.
- Éteignez le feu sous la poêle et versez la sauce bulgogi sur le burger. Retournez ce dernier pour le recouvrir entièrement de sauce bulgogi.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc et le reste de sauce **kimchi**.



### Servir

- Servez le riz sur les assiettes.
- Déposez-y les légumes et le burger en sauce bulgogi.
- Versez-y la sauce mayonnaise au **kimchi**.

**Bon appétit !**



# Escalope de poulet panée et riz à l'ail & gingembre

salade slaw croquante, oignon nouveau et sauce asiatique douce

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

Le schnitzel est le plat national autrichien. En allemand autrichien, ce mot signifie « tranche », en référence à la façon dont la viande est finement découpée avant d'être panée et frite !

Détachez-moi !



Riz jasmin



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Carotte



Sauce asiatique douce



Oignon nouveau



Gingembre frais



Escalope panée croustillante de poulet  
Oranjehoen

## 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, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450	
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6	
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600	
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2	
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105	
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3	
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6	
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6	
À ajouter vous-même							
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080	
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3	
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9	
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6	
Eau pour la sauce (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½	
Poivre et sel			à votre goût				

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 /930	591 /141
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	5,3	0,8
Glucides (g)	114	17
Dont sucres (g)	19,6	3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### Préparer

- Râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Ajoutez la carotte râpée et le chou émincé puis mélangez bien (voir conseil). Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Préparez le bouillon. Râpez finement le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.

**Conseil :** Si vous le souhaitez, émincez encore plus finement le chou avant de l'ajouter au bol.



### Cuire les aromates

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-le en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la partie blanche de l'oignon nouveau et le gingembre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon (voir conseil).

**Conseil de santé** Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire tout le riz mais utilisez-en ½ seulement. Vous pourrez garder le reste pour une autre fois.



### Cuire le riz

- Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire le riz 10 à 12 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce asiatique douce et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).



### Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez le riz à l'ail et au gingembre dans des assiettes creuses. Disposez la salade à côté.
- Déposez l'escalope panée sur le riz.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et arrosez de la sauce.

**Bon appétit !**



# Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido | Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter 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 !



## 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

## Ingrediénts 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	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter 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)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						
* Conserver au réfrigérateur						

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	372 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,8	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émindez l'oignon.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'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-y le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 4 minutes.

3



## Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 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, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

4



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Tortelloni aux champignons al forno en sauce au fromage bleu

courgette, poireau et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Nouveauté dans votre box : les tortelloni aux champignons sont fabriqués par la famille Rana en Italie. Des pâtes authentiques et savoureuses : tradition oblige ! Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Si vous avez reçu des tortelloni ricotta & épinards dans votre box à la place des tortelloni aux champignons, aucune inquiétude ! Le mode de préparation reste le même. À vos fourchettes !



Courgette



Oignon



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Poireau



Tortelloni aux champignons



Épices italiennes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole en inox, fouet

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	120	150	195	225
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni aux champignons (g)	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>A ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre noir	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4096 /979	498 /119
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	30	3,6
Glucides (g)	87	11
Dont sucres (g)	17,5	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	3,7	0,4

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette, l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poireau et l'oignon, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



### Préparer le roux

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Ajoutez ½ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### Mélanger

- Ajoutez la crème liquide, les épices italiennes et la moitié des dés de fromage bleu à la casserole en inox.
- Faites cuire le tout encore 2 à 3 minutes, puis transférez la sauce dans la sauteuse avec les légumes.



### Servir

- Versez ½ de la sauce aux légumes dans le fond du plat à four et recouvrez-la des tortelloni. Couvrez-les du reste de sauce. Formez plusieurs couches si nécessaire.
- Émiettez-y les dés de fromage bleu restants. Enfournez 15 à 18 minutes.
- Laissez reposer au minimum 3 minutes avant de servir.

**Bon appétit !**



# Dahl aux pois chiches croquants et naan

lait de coco, épinards et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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



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

Dans cette recette, les lentilles sont fendues. Cela signifie qu'elles ont été décortiquées avant d'être ensuite coupées en deux. Cette technique réduit considérablement leur temps de cuisson et leur permet de se déliter beaucoup plus facilement une fois cuites !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, essuie-tout, tamis

## Ingédients 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
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
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 /811	412 /99
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	16,6	2
Glucides (g)	84	10
Dont sucres (g)	18,8	2,3
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	2	0,2

## Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

## Rôtir les pois chiches

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

## Apprêter

- Enfournez le naan 3 à 4 minutes, puis coupez-le en pointes.
- Ciselez finement la coriandre et coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Lorsque le dahl est cuit, pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**

## Servir

- Servez le dahl dans des grands bols et déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des pointes de naan et des quartiers de citron vert restants.



# Mafaldine au chorizo fumé

épinards, sauce tomate crémeuse et pecorino

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Dés de chorizo



Gousse d'ail



Oignon émincé



Épinards



Mélange d'épices siciliennes



Fresco spalmabile  
- fromage frais



Tomates  
cerises en boîte



Pecorino râpé AOP



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

Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis et son nom vient de italien *pecora*, qui signifie mouton.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
<b>À ajouter vous-même</b>						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3021 / 722	572 / 137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,3	2,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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



### Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.



### Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chorizo avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.



### Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les tomates cerises en conserve, le fromage frais, les épices siciliennes, le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des pâtes réservé par personne.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites.

**Le saviez-vous ?** 🍎 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, cette recette contient donc non moins de 300 g de légumes !



### Servir

- Ajoutez les mafaldine et épinards à la sauce, puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les mafaldine sur les assiettes et garnissez du pecorino.

**Bon appétit !**



# Salade de couscous perlé, guacamole et fromage à la grecque

tomate, herbes fraîches et graines de courge

Végé | Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge



Tomate



Couscous perlé



Huile d'olive aromatisée au citron



Graines de courge



Mâche



Fromage à la grecque



Guacamole



Persil plat et ciboulette frais



Mini-concombre



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

Les vinaigrettes et les sauces ont bien souvent la même fonction. Néanmoins, les vinaigrettes (à base d'huile et de vinaigre, ou de) sont généralement plus légères. Une façon simple et rafraîchissante de rehausser vos plats !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive aromatisée au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Fromage à la grecque* (g)	40	75	100	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2690 / 643	364 / 87
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	10,8	1,5
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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



### Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert, en remuant de temps en temps pour qu'il n'accroche pas.
- Ensuite, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.



### Griller les graines de courge

- Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le concombre en dés.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



### Mélanger

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec le miel et l'huile d'olive au citron.
- Mélangez-y le couscous perlé et l'oignon.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.



### Servir

- Mélangez la tomate, le concombre, les herbes fraîches et la mâche au couscous perlé. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de couscous perlé sur les assiettes et disposez-y le guacamole.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et garnissez des graines de courge.

**Bon appétit !**



# Spaghetti express aux crevettes ail & citron vert

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille | Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le coup de cœur de Chiara

La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire :

« En cuisine, l'association des crevettes et du citron rencontre toujours un franc succès. Ce duo gagnant, que j'ai choisi d'équilibrer avec de la crème, est au cœur de cette recette. Les tomates complètent le tout avec une note sucrée-salée. »



Crevettes



Spaghetti



Tomates cerises rouges



Crème liquide



Roquette



Oignon rouge



Citron vert



Gousse d'ail

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (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)	2707 / 647	546 / 130
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	9,6	1,9
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	15	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

## 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.
- Coupez les tomates en deux et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la moitié du citron vert en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



## Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les tomates, les crevettes, l'ail et la moitié du jus de citron vert. Poursuivez la cuisson 3 minutes.

**Le saviez-vous ?** L'oignon est un super légume ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.

3



## Préparer la sauce

- Ajoutez la crème à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil).
- Ajoutez les spaghetti, réchauffez 1 minute, puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.

4



## Servir

- Servez les spaghetti aux crevettes dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la roquette et arrosez du reste de jus de citron vert.
- Garnissez des quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**



# Filet de pangasius et curry vert

riz, noix de cajou, herbes fraîches et citron vert

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lait de coco



Riz long grain



Mélange de légumes avec chou blanc



Persil plat et coriandre frais



Noix de cajou grillées



Citron vert



Épices de curry vert



Filet de pangasius



Épices de curry jaune



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Sauce de poisson



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

Le mélange d'épices de curry vert utilisé pour assaisonner ce plat est préparé entre autres avec du gingembre, de l'anis étoilé et d'un repas haut en saveurs !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	552 /132
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	16,9	2,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	10,8	1,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	4	0,7

## Allergènes

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

1



### Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire le riz 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍎 Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par une même quantité d'eau.

2



### Préparer le curry

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y revenir l'ail avec la purée de gingembre 1 minute.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez-y les épices de curry vert et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez-y le lait de coco et le bouillon. Baissez le feu et laissez cuire 2 à 3 minutes à couvert.

3



### Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez le citron vert en six quartiers.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Goûtez et dosez à votre goût) et le jus d'1 quartier de citron vert par personne au curry.
- Goûtez, puis salez et poivrez si nécessaire.

4



### Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et recouvrez-le des épices de curry jaune.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz sur des assiettes et déposez-y le curry et le poisson.
- Garnissez des herbes fraîches et des noix de cajou. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**



# Escalope de poulet panée et frites maison

choucroute en salade, chutney de cranberries et persil

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Pomme



Carotte



Oignon rouge



Persil frais frais



Citron



Choucroute



Chutney de cranberries



Escalope panée  
croustillante de poulet  
Oranjehoen



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

Grâce à son goût à la fois aigre, acide et salé, la choucroute (chou lacto-fermenté) est un aliment polyvalent idéal pour réhausser les plats les plus simples.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Choucroute* (g)	100	200	300	400	500	600
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel  
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4017 /960	537 /128
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	12,2	1,6
Glucides (g)	113	15
Dont sucres (g)	35,5	4,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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



### Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre et taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez, puis enfournez 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



### Couper les légumes

- Détaillez la pomme en petits dés. Râpez la carotte. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Ciselez finement le persil et coupez le citron en quartiers.
- Pesez la choucroute, mettez-la dans la passoire, puis rincez-la sous l'eau froide.
- Évacuez-en le liquide en appuyant à l'aide d'une cuillère, puis mettez la choucroute dans le saladier.



### Préparer la salade

- Ajoutez la carotte, l'oignon, la pomme, le sucre et la mayonnaise au saladier, ainsi que la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.



### Servir

- Faites fondre 1 bonne noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez l'escalope panée avec les frites et la choucroute en salade sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de cranberries et des quartiers de citron.
- Garnissez du reste de persil.

**Bon appétit !**



# Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

La variété de sauce ketjap la plus couramment utilisée est la « ketjap manis ». Saviez-vous que manis signifie sucre en indonésien ?

Détachez-moi !



Pomme de terre



Carotte



Oignon rouge



Saucisses de poulet assaisonnées



Brocoli



Ketjap



Gomasio

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2218 /530	333 /79
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	7,4	1,1
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	17	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### Cuire les légumes

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



### Cuire les saucisses

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'oignon et couvrez. Portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à cœur. Retournez régulièrement.



### Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.



4

### Préparer le jus

- Ajoutez 1 noix de beurre aux saucisses, ainsi que le ketjap et la moitié de la moutarde.
- Mélangez bien, puis déglacez avec le bouillon.
- Portez le feu sur doux et laissez réduire jusqu'au service.

5

### Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la carotte avec le reste de moutarde et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

### Servir

- Servez la purée et le brocoli sur les assiettes.
- Saupoudrez de gomasio.
- Déposez les saucisses à côté.
- Versez-y le jus au ketjap pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Filet mignon de porc en croûte de panko parfumée à la truffe

## haricots verts à l'ail et pommes de terre

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Mayonnaise aux arômes de truffe



Chapelure panko



Thym séché



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

Les haricots verts, aussi appelés « haricots princesse », sont une variété immature de haricots qui se distinguent par leur tendreté et leur goût délicat.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, assiette creuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2812 / 672	503 / 120
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8,4	1,5
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	7,3	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes

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



### Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût. Réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Transférez le panko dans l'assiette creuse et assaisonnez de sel et de poivre.



### Cuire le filet mignon

- Épongez le filet mignon de porc avec de l'essuie-tout.
- Utilisez la moitié de la mayonnaise parfumée à la truffe pour en enrober le filet de porc. Recouvez-le ensuite de panko.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le filet de porc 10 à 13 minutes.
- Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



### Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et mettez-les dans la sauteuse.
- Versez-y un fond d'eau et ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 4 à 6 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et remettez les haricots verts dans la sauteuse.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, l'ail, l'oignon et le thym.
- Faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes. Disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Mélangez le reste de mayonnaise parfumée à la truffe avec 1 cc d'eau par personne. Arrosez-en les pommes de terre.

**Bon appétit !**



# Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille | Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2648 / 633	527 / 126
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	1,9
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	17,2	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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



### Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.



### Préparer la sauce

- Coupez la tomate en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.



### Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.



### Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain en forme d'étoile et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! Pour les fêtes, ces jolis petits pains en forme d'étoile feront briller votre table de mille feux. Joyeuses fêtes de fin d'année !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Petit pain

## 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

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Petit pain* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2075 / 496	274 / 65
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,1	0,7
Glucides (g)	47	6
Dont sucres (g)	14,7	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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



### Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le potimarron et le curry en poudre 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.



### Cuire l'œuf

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire l'œuf 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-le dans l'eau froide, écalez-le puis coupez-le en 2.

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



### Mixer la soupe

- Pendant ce temps, passez le petit pain au four 3 à 5 minutes.
- Retirez la soupe du feu et ajoutez-y le beurre de cacahuètes.
- Mixez au mixeur plongeant en soupe homogène. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir.
- Assaisonnez de sauce soja et de poivre à votre convenance.



### Servir

- Servez la soupe dans des bols et déposez-y l'œuf.
- Accompagnez du petit pain.

**Bon appétit !**



# Courge butternut rôtie, pecorino et sauge croquante

sur risotto d'orge perlé aux champignons

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Ingédient à la une dans votre box ! La courge butternut est un légume d'automne et d'hiver légèrement sucré, idéal pour les soupes, les plats au four et en purée.

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



Champignons



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courge butternut



Sauge fraîche



Orge perlé



Mascarpone



Pecorino râpé AOP

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courge butternut* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Orge perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3443 /823	476/114
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	19,6	2,7
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	9	1,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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



### Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en deux et l'oignon en quarts.
- Coupez la courge butternut en deux dans la longueur.
- Épépinez-la et retirez-en la partie filandreuse. Coupez-la en quartiers (voir conseil).

**Conseil :** La courge peut être difficile à couper. Si vous en avez le temps, placez-la 5 minutes dans un four très chaud, elle se ramollira.



### Rôtir la courge

- Dans le grand bol, mélangez la courge et l'oignon avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Transférez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la courge commencent à dorer. Remuez de temps en temps.



### Cuire les aromates

- Réservez la moitié des feuilles de sauge et ciselez le reste en fines lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la sauge ciselée et l'orge perlé avec la moitié de l'ail 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le bouillon.



### Préparer le risotto

- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement pour que l'orge perlé n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les feuilles de sauge restantes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Réservez-les hors de la poêle sur de l'essuie-tout.



### Cuire les champignons

- Dans la même poêle, faites cuire/dorer les champignons avec le reste d'ail 5 à 7 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez-y 1 filet d'eau si les champignons commencent à accrocher à la poêle.



### Servir

- Lorsque l'orge perlé est prêt, incorporez-y le mascarpone et la moitié du fromage.
- Servez le risotto d'orge perlé sur les assiettes. Déposez-y la courge butternut rôtie, les champignons et l'oignon.
- Garnissez de la sauge croquante et du reste de fromage.

**Bon appétit !**



# Huevos rancheros et chips de tortilla

guacamole, fromage à la grecque et coriandre fraîche

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz brun cuisson rapide



Haricots noirs



Épices mexicaines



Tomates prunes



Maïs conserve



Oignon nouveau



Œuf



Fromage à la grecque



Guacamole



Chips de tortilla au piment doux



Coriandre fraîche



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

Ce petit-déjeuner garni nous vient du fin fond du Mexique - d'où son nom *huevos rancheros*. On le savoure aujourd'hui en brunch ou même au dîner.

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	100	150	175	225
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	4155 /993	563 /134
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	11,4	1,5
Glucides (g)	107	14
Dont sucres (g)	11,8	1,6
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,3	0,4

## Allergènes

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



### Cuire le riz

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Égouttez les haricots noirs.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite le riz et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Faites cuire le riz 8 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu, ajoutez-y les haricots noirs et laissez reposer 5 minutes à couvert.



### Préparer la salsa

- Égouttez le maïs.
- Coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez les trois avec la partie verte de l'oignon nouveau et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive extra vierge à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



### Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Émiettez-y uniformément le fromage à la grecque (voir conseil).
- Cassez-y 1 œuf par personne et faites-le cuire.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil de santé** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié du fromage à la grecque seulement. Conservez le reste au réfrigérateur pour le lendemain.



### Servir

- Mélangez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) avec les haricots et le riz.
- Servez-les sur les assiettes et disposez-y l'œuf au plat, la salsa et le guacamole.
- Accompagnez des chips de tortilla.

**Bon appétit !**



# Émincés de bœuf en sauce à l'ail noir et gomasio

riz et concombre à l'aigre-douce

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Émincés de steak



Riz jasmin



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mini-concombre



Poivron



Carotte



Gomasio



Marinade à l'ail noir



Sauce soja à faible teneur en sel



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

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

Détachez-moi !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, essuie-tout, petit bol, 2x bol, wok ou sauteuse

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2761 / 660	453 / 108
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,8	0,5
Glucides (g)	95	16
Dont sucres (g)	23,3	3,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### Mariner les émincés

- Épongez les émincés de bœuf avec l'essuie-tout (voir conseil).
- Dans le bol, mélangez la sauce soja sucrée avec la farine et les émincés.
- Salez et poivrez, puis réservez.

**Conseil :** *Le mieux est de sortir les émincés ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.*



### Couper le concombre

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Dans le bol, mélangez-le avec le sucre et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez, puis réservez en remuant de temps en temps.



### Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières et râpez finement le gingembre.
- Coupez la carotte en demi-rondelles. Préparez le bouillon.



### Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire les émincés 4 minutes. Réservez-les ensuite hors du wok/sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail avec le gingembre, l'oignon, le poivron et la carotte 5 à 7 minutes.



### Apprêter

- Dans le petit bol, mélangez la sauce soja avec la marinade à l'ail noir (voir conseil).
- Déglacez les légumes avec le bouillon et 1 filet de vinaigre de vin blanc. Versez-y la sauce.
- Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser le tout, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*



### Servir

- Remettez les émincés de steak dans le wok/sauteuse. Mélangez bien.
- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y les émincés et les légumes.
- Arrosez de la sauce restée dans le wok/sauteuse.
- Garnissez de gomasio et accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

**Bon appétit !**



# Saucisse fumée et stoemp de la Saint Nicolas

lardons, pomme et jus à l'oignon

Durée de préparation : 35 - 45 min.



INGREDIENT  
DE SAISON



Ingédient à la une dans votre box ! Très robuste, le chou frisé est un légume incontournable en hiver, qui s'adoucit gelée après gelée.

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



Pomme de terre



Oignon rouge



Chutney d'oignon



Chou frisé pré découpé



Saucisse de porc fumée



Pomme



Lardons

## 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, presse-purée, petite casserole en inox, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Chou frisé pré découpé* (g)	75	150	225	300	375	450
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3690 / 882	497 / 119
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	22,3	3
Glucides (g)	85	11
Dont sucres (g)	31,2	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,8	0,5

## 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 la casserole. Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les blanchir avec le chou frisé 8 à 10 minutes dans la casserole.
- Sortez la saucisse fumée de son emballage et ajoutez-la à la casserole.
- Faites cuire le tout 7 minutes. Ensuite, égouttez tous les ingrédients et réservez-les.



### Cuire la pomme

- Pendant ce temps, coupez la pomme en dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil). Faites-y cuire les lardons avec la pomme 3 à 4 minutes.
- Arrosez de miel, puis retirez du feu.

**Conseil :** utilisez une poêle supplémentaire si vous cuisinez pour plus de 3 personnes.



### Préparer le jus

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen dans la petite casserole en inox. Faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes
- Ajoutez le chutney d'oignon, le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Portez à ébullition et laissez réduire 8 à 10 minutes à petit bouillon.



### Servir

- Écrasez les pommes de terre et le chou frisé avec la moutarde, 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et disposez la pomme et les lardons à côté.
- Coupez la saucisse en rondelles et disposez-les en forme de S sur le stoemp (ou coupez la saucisse en deux et servez-la normalement si vous le préférez).
- Apprêtez avec le jus d'oignon.

**Bon appétit !**



# Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto

SÉLECTION DE  
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



## 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, plat à four, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	352 /84
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	7,3	1
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	12,6	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émindez l'oignon. Prélevez le zeste du citron. Taillez le citron en 6 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le petit bol.
- Éponsez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, la moitié de l'ail et du zeste de citron.



### Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la grande casserole.
- Faites-y revenir l'oignon et le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 à 2 minutes. Ensuite, incorporez le concentré de tomate.



### Cuire le risotto

- Ajoutez ¼ du bouillon et laissez le riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore « al dente » à l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes.
- Ajoutez de l'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins « al dente ».



### Préparer la salade

- Égouttez les tomates cerises et transférez-les dans le plat à four. Arrosez d'1 filet huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 15 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la roquette avec le jus de citron et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



### Apprêter le risotto

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes - ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Ciselez finement le basilic. Mettez-le dans le 2e petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de citron.
- Ajoutez la moitié du mélange au risotto, ainsi que les tomates et les crevettes avec leur jus de cuisson. Mélangez bien.



### Servir

- Servez le risotto sur les assiettes. Disposez la salade de roquette à côté.
- Garnissez du mélange de basilic et citron restant.
- Accompagnez des quartiers de citron.

**Bon appétit !**



# Filet de saumon et brocoli sauté

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Brocoli



Gousse d'ail



Graines de coriandre moulues



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon



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

Le sésame est l'une des plus anciennes plantes cultivées, notamment pour ses graines. Bien que populaire en Asie orientale, cette plante est originaire d'Afrique, où elle y est cultivée depuis des milliers d'années !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Essuie-tout, saladier, poêle, 2x casserole, wok ou sauteuse

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli* (g)	225	360	610	720	970	1080
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicee [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2983 / 713	494 / 118
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	6,1	1
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	5,8	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des 2 casseroles, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Réservez-les.



### Préparer le brocoli

- Pendant ce temps, coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en petits dés.
- Faites blanchir le brocoli 2 à 3 minutes dans la 2e casserole. Ensuite, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.
- Réservez-le.



### Préparer la vinaigrette

- Dans le saladier, mélangez la coriandre moulue avec la sauce rouge épicee (de type harissa), le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.



### Sauter le brocoli

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Faites-y sauter le brocoli avec la moitié de la vinaigrette, de l'ail et de l'oignon 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le brocoli soit « al dente » (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des graines de sésame.



### Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



### Servir

- Ajoutez la mayonnaise au saladier ainsi que le reste d'ail et d'oignon. Mélangez bien avec le reste de la vinaigrette.
- Ajoutez-y les pommes de terre, puis mélangez bien.
- Servez la salade de pommes de terre sur les assiettes et disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez des graines de sésame restantes.

**Conseil :** L'oignon et l'ail restants seront servis crus. Si vous ne les appréciez pas ainsi, faites-les cuire entièrement à cette étape.

**Bon appétit !**



# Steak, carottes multicolores rôties et noisettes

purée de pommes de terre et jus à l'oignon

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon rouge



Carotte violette



Carotte



Thym séché



Noisettes grillées

SÉLECTION DE  
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole, presse-purée, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	40	80	120	160	200	240
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3226 /771	492 /118
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	15,5	2,4
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	20,1	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Dans le grand bol, mélangez le miel avec le vinaigre de vin rouge et le thym.
- Coupez les carottes en bâtonnets. Ajoutez-les au grand bol et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.



### Rôtir les carottes

- Dispersez les carottes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-les 20 à 25 minutes.
- Remuez-les à mi-cuisson et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive en plus si nécessaire.
- Les carottes sont cuites lorsque leurs extrémités sont légèrement dorées et que l'intérieur est tendre.



### Cuire les pommes de terre

- Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et remettez-les dans la casserole.



### Cuire le steak

- Émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire le steak avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez ensuite le steak de la poêle. Poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.



### Préparer le jus

- Déglacez la poêle avec le bouillon. Incorporez-y la moitié de la moutarde, puis gardez au chaud à feu doux jusqu'au service.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait (ou de liquide de cuisson réservé) à votre convenance.
- Incorporez-y le reste de moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



### Servir

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes.
- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y les carottes rôties et le steak.
- Arrosez le steak du jus à l'oignon.
- Garnissez les carottes des noisettes.

**Bon appétit !**



# Poulet bardé de lard et choux de Bruxelles rôtis

purée de pommes de terre aux herbes et oignon croustillant

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Filet de poulet



Lard



Pomme de terre



Oignon rouge



Choux de Bruxelles



Copeaux de Grana Padano AOP



Persil frais



Epices italiennes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole, presse-purée, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Persil frais frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
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 balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]			splash			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3071 /734	490 /117
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	13,7	2,2
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	15,3	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,7	0,1

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les choux de Bruxelles en deux et faites-les blanchir 2 à 3 minutes dans la casserole. Ensuite, retirez-les de la casserole à l'écumoire et réservez-les.
- Conservez la casserole remplie d'eau pour plus tard, pour les pommes de terre.



### Cuire les pommes de terre

- Dispersez les choux de Bruxelles sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 15 minutes.
- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition dans la casserole des choux de Bruxelles. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.



### Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde, le persil et les épices italiennes. Salez et poivrez à votre goût.



### Cuire le poulet

- Salez et poivrez le poulet, puis enveloppez-le de lard.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.



### Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire l'oignon 5 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Incorporez-y le miel, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les choux de Bruxelles, puis mélangez bien.



### Servir

- Servez la purée, les choux de Bruxelles et le poulet bardé de lard sur les assiettes.
- Parsemez le tout de copeaux de Grana Padano.

### Bon appétit !



# Salade de semoule aux émincés de cuisse de poulet

riz de chou-fleur, raisins secs et sauce au yaourt

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Semoule complète



Riz de chou-fleur



Tomate



Mini-concombre



Raisins secs



Oignon rouge



Émincés de cuisse de poulet



Mélange d'épices siciliennes



Persil frisé frais



Graines de courge



Sauce au yaourt



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

La semoule est un ingrédient de base de la cuisine nord africaine. Elle est fabriquée à partir de blé dur, qui est broyé et tamisé pour séparer les grains plus grossiers des fines particules (farine). Elle cuit rapidement et absorbe facilement les saveurs de vos plats.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	40	75	115	150	190	225
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Raisins secs (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	90	180	270	360	450	540
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2527/604	418/100
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,1	1,7
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	25,8	4,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### Préparer la semoule

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Retirez la casserole du feu. Ajoutez-y la semoule, les raisins secs et le riz de chou-fleur. Ne mélangez pas. Laissez reposer ainsi 8 minutes à couvert.
- Égrenez ensuite à la fourchette.



### Cuire le poulet

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poulet avec l'oignon et les épices siciliennes 7 minutes.
- Déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients), puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés et le concombre en fines demi-rondelles.



### Préparer la salade

- Ciselez le persil.
- Ajoutez la tomate, le concombre, le persil et la semoule préparée à l'étape 1 au saladier.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



### Servir

- Servez la salade de semoule dans des grands bols et déposez-y le poulet.
- Garnissez des graines de courge et arrosez de sauce au yaourt.

**Bon appétit !**

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



# Burger végé façon poulet, mangue et mayo au piment doux

ciabatta, pommes de terre au curry et salade

Rapido | Végétal

Durée de préparation : 15 - 20 min.



## La recette préférée de Steffi, créatrice culinaire :

« Voici l'une de mes recettes de burger préférées : un burger végé façon poulet croustillant garni de mangue sucrée et de concombre rafraîchissant. Tout ce qui ne tient pas sur votre pain se déguste tout simplement en salade d'accompagnement. La mayonnaise au chili doux vient parfaire l'ensemble ! »



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien®



Ciabatta blanche



Dés de pommes de terre



Curry en poudre



Oignon rouge



Mangue



Concombre



Mâche



Sauce au chili sucrée et épicee

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crispy Chic Burger du Boucher						
Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce au chili sucrée et épiceée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3837 /917	535 /128
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	11,3	1,6
Glucides (g)	102	14
Dont sucres (g)	29,2	4,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 14 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Ajoutez-y le curry en poudre et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la ciabatta en deux, puis déposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 6 à 8 minutes.



### Cuire le burger végé

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y la moitié de l'oignon, salez, puis mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le burger végé 3 minutes de chaque côté avec le reste de l'oignon, ou jusqu'à ce que le burger soit uniformément doré.



### Préparer la salade

- Pelez la mangue, puis coupez-la en dés.
- Taillez le concombre en rondelles.
- Ajoutez la moitié de la mâche, de la mangue et du concombre au saladier. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.



### Servir

- Étalez la mayonnaise au chili doux sur la ciabatta. Déposez-y le burger et l'oignon frit ainsi que la mangue, le concombre et la mâche restants.
- Accompagnez de la salade et des pommes de terre au curry ainsi que de mayo au chili doux s'il en reste.

**Bon appétit !**



# Poulet laqué au sésame et sauté de légumes

riz au citron vert et pois mange-tout

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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

Apprécier pour son petit goût de noisette, l'huile de sésame est un incontournable de la cuisine asiatique. Souvent ajoutée pour apprêter les plats, elle peut aussi être utilisée comme huile de cuisson, en particulier pour les cuissons lentes.



Détachez-moi !



Pois mange-tout



Purée de gingembre



Oignon



Gousse d'ail



Riz jasmin



Huile de sésame



Carotte



Graines de sésame



Filet de poulet



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.

## Ustensiles

Casserole, assiette, 2x poêle

## Ingédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sugar snaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicee [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)	3084 /737	540 /129
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	3,5	0,6
Glucides (g)	103	18
Dont sucres (g)	31,4	5,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,6	0,5

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en fins quartiers. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en demi-rondelles. Préparez le bouillon.
- Si vous le souhaitez, équeutez les pois mange-tout.

3



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la 2e poêle à feu vif et cuire l'oignon avec l'ail, la carotte et les pois mange-tout 2 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez-y le bouillon et faites cuire 3 à 4 minutes à ébullition.
- Ajoutez-y la purée de gingembre, la sauce soja, le miel et un peu de sauce rouge épicee (de type harissa) à votre convenance. Faites sauter 1 minute.
- Coupez le citron vert en quartiers.

4



## Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Arrosez d'huile de sésame et pressez 1 quartier de citron vert sur chaque assiette.
- Garnissez des graines de sésame et accompagnez des quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**