« Ciulama de pui » à la roumaine : fricassée de poulet crémeuse

purée de pommes de terre, champignons & persil

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Haut de cuisse de poulet


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon


Panais


Champignons blonds


Crème liquide


Paprika en poudre


Poudre grillée d'oignon


Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	400	500	650	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poudre grillée d'oignon (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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)	3084 /737	402 /96
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	19,8	2,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,8	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Coupez les champignons en quatre et le panais en demi-rondelles. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poulet avec l'ail et les légumes 6 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Hachez grossièrement le persil.
- Ajoutez la farine au poulet et poursuivez la cuisson 1 minute, puis incorporez la crème et le bouillon au fouet.

3



Préparer la purée

- Portez à ébullition, puis ajoutez le paprika et l'oignon en poudre sans cesser de fouetter. Faites cuire 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson, à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la purée sur des assiettes et déposez le *ciulama* crémeux dessus.
- Parsemez de persil pour apprêter.

Poêlée crémeuse de filet mignon de porc aux champignons

riz, poivron et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme




Riz long grain


Dés de filet de porc


Champignons blonds


Poivron


Sauce Worcestershire


Hello umami


Crème liquide


Persil frisé frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	7½	15	22½	30	37½	45
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	2891 /691	531 /127
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	10,7	2
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	9,7	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles et le poivron en dés.

2



Cuire la viande

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et faites-y revenir les dés de porc 2 minutes, puis réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites cuire les champignons 3 à 4 minutes dans la même sauteuse.
- Ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Baissez le feu et déglacez avec la sauce Worcestershire. Remettez le porc dans la sauteuse. Salez et poivrez.

3



Préparer la sauce Stroganoff

- Ajoutez le Hello Umami, la moutarde et le bouillon. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes.
- Incorporez la crème, portez à ébullition, puis portez le feu sur moyen-vif.
- Laissez mijoter et réduire 2 à 4 minutes, jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.

4



Servir

- Servez le riz sur des assiettes avec le porc Stroganoff à côté.
- Enfin, parsemez de persil.

Soupe verte façon « bortsch », œufs durs & croûtons

navet rôti, crème aigre et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min. Rapido En forme




Œuf


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon


Navet


Épinards


Aneth frais


Persil plat frais


Crème aigre bio


Ciabatta complète

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Navet* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciabatta complète (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	280 /67
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	8,7	0,9
Glucides (g)	52	5
Dont sucres (g)	13,6	1,4
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	2,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les grossièrement. Faites de même avec l'ail et l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les pommes de terre et le bouillon, puis portez à ébullition et faites cuire 12 minutes.
- Incorporez les épinards et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.

2



Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez le navet et coupez-le en dés d'1 cm. Répartissez-les ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes.
- Coupez le pain en dés, mettez-les dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Ciselez finement les herbes fraîches.

3



Cuire les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les œufs 8 à 10 minutes.
- Dans le four, retournez les dés de navet et ajoutez les croûtons de pain. Renfournez 5 minutes.
- Ajoutez la moitié des herbes fraîches à la soupe et mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Rincez les œufs sous l'eau froide, puis écalez-les et coupez-les en deux.
- Servez la soupe dans des assiettes creuses et déposez-y les œufs durs, le navet rôti et les croûtons de pain.
- Garnissez de crème aigre et du reste des herbes fraîches.

Courgette farcie & salade garnie d'edamame & noix de cajou

riz assaisonné à l'ail et oignon nouveau, oignons croustillants

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Végétarien

Les fèves de soja de cette recette sont ultra-fraîches et leur durée de conservation est courte. Veillez à cuisiner cette recette dans les 2 jours suivant la réception de votre box. À vos fourchettes !



- Riz jasmin
- Courgette
- Gousse d'ail
- Oignons frits
- Noix de cajou grillées
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Huile de sésame
- Oignon nouveau
- Graines de sésame
- Fèves de soja
- Mini-concombre
- Coriandre fraîche
- Citron vert

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	20	40	60	80	100	120
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3452 /825	669 /160
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	8,2	1,6
Glucides (g)	101	20
Dont sucres (g)	26,2	5,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, puis égouttez et réservez.
- Coupez la courgette en deux dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 3 à 4 minutes, face tranchée vers le bas.
- Retournez-la, puis ajoutez 1 filet d'eau et poursuivez la cuisson 3 minutes à couvert ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

2



Préparer la vinaigrette

- Coupez le concombre en fines rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau en gardant séparées la partie blanche de la verte.
- Hachez grossièrement la coriandre. Pressez le citron vert.
- Dans un saladier, mélangez l'huile de sésame avec le vinaigre de vin blanc, le sucre et la moitié de la sauce soja et du jus de citron vert.

3



Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une petite casserole à feu moyen et revenir l'ail avec le blanc de l'oignon nouveau 1 minute.
- Incorporez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa), le miel et le reste de la sauce soja.
- Faites chauffer 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.
- Ajoutez le concombre et les fèves de soja au saladier, puis mélangez avec la vinaigrette.

4



Servir

- Incorporez le reste du jus de citron vert au riz. Servez-le dans des assiettes creuses et disposez la salade sur le côté.
- Garnissez la salade des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau.
- Déposez-y la courgette et arrosez du mélange sirupeux à l'ail et à l'oignon nouveau.
- Garnissez des noix de cajou, des oignons frits et de la coriandre.

Burger de poulet & courgette caprese

wedges de pommes de terre et sauce balsamique à l'oignon

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme



- Oignon rouge
- Tomate
- Courgette
- Épices italiennes
- Mozzarella
- Pomme de terre
- Mélange d'épices siciliennes
- Basilic frais
- Burger de poulet Oranjehoen

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3230 /772	436 /104
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	14,4	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Taillez la courgette en rondelles, puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Ajoutez-y les épices siciliennes et 1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 20 à 22 minutes.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse. Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).

2



Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les pommes de terre 10 minutes, à couvert. Égouttez-les si nécessaire, puis remettez-les dans la sauteuse.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.

3



Cuire le burger

- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis poussez l'oignon sur un côté de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre de l'autre côté de la poêle et faites-y cuire le burger 7 à 8 minutes en le retournant régulièrement.
- Coupez la mozzarella et la tomate en tranches. Ciselez le basilic.

4



Servir

- Sur une assiette, présentez la tomate, la courgette et la mozzarella en les alternant.
- Salez et poivrez à votre goût. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra et du reste de vinaigre balsamique. Garnissez du basilic.
- Servez la courgette caprese avec les autres ingrédients à côté.

Tourte au bœuf haché & légumes

chutney d'oignon et haricots verts

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Oignon rouge


Carotte


Pâte feuilletée


Haricots verts


Chutney d'oignon


Curry en poudre


Curcuma en poudre


Bœuf haché assaisonné

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf 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)	3255 /778	609 /146
Lipides total (g)	47	9
Dont saturés (g)	24	4,5
Glucides (g)	56	11
Dont sucres (g)	17	3,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Lavez ou épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et la carotte 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en l'émiettant.

2



Préparer la tourte

- Ajoutez le chutney d'oignon, le curcuma, le curry en poudre et le bouillon à la sauteuse.
- Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit et le tout ait épaissi. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la garniture dans un plat à four. Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-y quelques trous à la fourchette.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée.

3



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire les haricots verts 6 à 8 minutes à petit bouillon, *al dente*.
- Égouttez-les puis salez-les et poivrez-les à votre goût.

Le saviez-vous ? *Les haricots verts de cette recette contiennent de l'acide folique. Cette vitamine renforce la mémoire.*

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Disposez les haricots verts à côté.

Filet de pangasius & soupe de nouilles udon parfumée

sauce à la vietnamienne, champignons et chou

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Carotte


Champignons


Nouilles udon fraîches


Sauce vietnamienne


Oignon


Purée de gingembre


Filet de pangasius


Gousse d'ail


Chou pointu émincé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2125 /508	232 /55
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	6,5	0,7
Glucides (g)	49	5
Dont sucres (g)	13,5	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon.
- Détaillez la carotte en demi-rondelles et les champignons en quartiers.

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une marmite à soupe.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et la purée de gingembre 2 à 3 minutes. Ajoutez le chou.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes en remuant, puis ajoutez le bouillon et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à ébullition.
- Ajoutez les champignons et les nouilles, puis faites cuire 3 à 4 minutes, toujours à ébullition.

3



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec l'ail 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez la sauce vietnamienne à la soupe.
- Goûtez et ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Salez et poivrez si nécessaire.
- Servez le tout dans des bols ou des assiettes creuses.
- Apprêtez avec un peu de sauce soja à votre convenance.

Poulet en sauce fumée façon Stroganoff

riz, champignons et persil

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Aiguillettes de poulet


Riz long grain


Gousse d'ail


Oignon


Poivron


Poivron vert pointu


Champignons


Concentré de tomate


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Fresco spalmabile - fromage frais


Sauce Worcestershire

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	468 /112
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	14,5	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Taillez tous les poivrons en fines lamelles. Coupez les champignons en quartiers.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon et les poivrons 3 à 4 minutes.

2



Cuire le poulet

- Ajoutez le concentré de tomate à la sauteuse et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez le poulet en morceaux de 2 cm.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes. Ajoutez-le ensuite aux légumes.

3



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon. Ciselez grossièrement le persil.
- Déglacez la sauteuse avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Baissez le feu, puis ajoutez le fromage frais, le paprika fumé, la moutarde, la sauce soja, la sauce Worcestershire et la moitié du persil.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 5 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le riz sur les assiettes.
- Déposez-y le poulet façon stroganoff.
- Garnissez du reste de persil.

Curry de poulet épicé & nouilles de riz

sauce au lait de coco et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Émincés de cuisse de poulet

Nouilles plates de riz


Gousse d'ail


Purée de gingembre


Concombre


Oignon nouveau


Germes de soja


Sauce de poisson


Pâte de curry rouge


Lait de coco

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Pâte de curry rouge* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Sauce rouge épicée [de type harissa]			à votre goût			
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel			à votre goût			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3042 /727	502 /120
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	24,1	4
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	4,6	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez et remuez de temps en temps.

2



Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau, puis réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture plus tard.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans un wok.
- Faites-y revenir l'ail, l'oignon nouveau et le gingembre 1 à 2 minutes.

3



Cuire le poulet

- Ajoutez le poulet et faites-le cuire/dorer 2 à 3 minutes à feu vif.
- Déglacez avec la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.).

4



Préparer le curry

- Ajoutez la pâte de curry au wok (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Mélangez bien, puis faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y le lait de coco, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis portez à ébullition.

5



Cuire les nouilles

- Laissez mijoter le curry 5 à 8 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'il ait épaissi et réduit, en remuant sans cesse.
- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les germes de soja et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez, puis rincez à l'eau froide.

6



Servir

- Ajoutez les nouilles au curry, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau réservé.
- Accompagnez du concombre aigre-doux.

« Shaking Beef » à la vietnamienne & salade de concombre umami

riz, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido



- Émincés de steak marinés
- Mini-concombre
- Citron vert
- Sauce de poisson
- Poivron
- Oignon rouge
- Coriandre fraîche
- Gousse d'ail
- Sauce d'huître
- Gomasio
- Riz basmati

La Sriracha Go-Tan donne instantanément du peps à chaque bouchée. Simple, relevée et vraiment délicieuse. Parfaite sur du tofu croustillant, du poulet ou des légumes grillés. À vous de goûter !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce d'huître (g)	12½	25	35	50	60	75
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre de canne (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2443 /584	500 /119
Lipides total (g)	13	3
Dont saturés (g)	2,1	0,4
Glucides (g)	90	18
Dont sucres (g)	18	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	6,2	1,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la moitié du citron vert en quartiers et pressez le reste dans un saladier.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin rouge, le sucre de canne, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié de la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.).

3



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la sauce d'huîtres avec l'ail, la fécule de maïs, la sauce soja et le reste de sauce de poisson (voir conseil).
- Ajoutez ce mélange et les émincés de steak au wok. Faites sauter 1 à 2 minutes.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.*

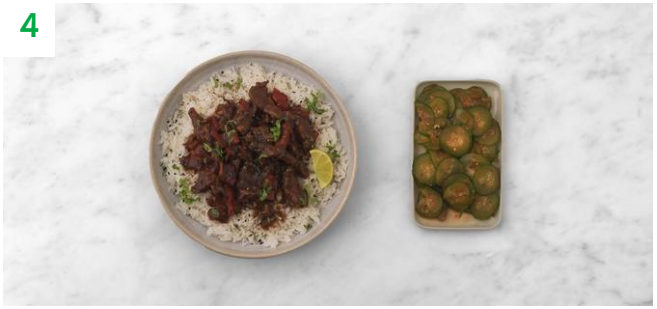
2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en rondelles et ajoutez-le au saladier. Mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron et l'oignon en gros dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu vif et sauter l'oignon et le poivron 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

4



Servir

- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients sautés. Disposez la salade de concombre et le citron vert à côté.
- Garnissez du gomasio et de la coriandre.

Conseil : *Envie de pimenter le tout? Un filet de sriracha Go-Tan, et le plat prend une toute autre dimension. This is the Go-Tan touch!*

Salade de nouilles au porc teriyaki, edamame & cacahuètes

sauce sucrée au sésame et légumes croquants

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido

Les fèves de soja de cette recette sont ultra-fraîches et leur durée de conservation est courte. Veillez à cuisiner cette recette dans les 2 jours suivant la réception de votre box. À vos fourchettes !



- Poitrine de porc laquée
- Sauce teriyaki
- Purée de gingembre
- Fèves de soja
- Radis
- Huile de sésame
- Mini-concombre
- Oignon rouge
- Cacahuètes non salées
- Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Fèves de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	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
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4155 /993	843 /201
Lipides total (g)	64	13
Dont saturés (g)	16,6	3,4
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	24	4,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Découpez la poitrine de porc en dés d'1 cm et émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et cuire la viande avec l'oignon 10 minutes.
- Ajoutez la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les nouilles *al dente*, 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez les radis en fines rondelles.
- Détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec la sauce soja sucrée, l'huile de sésame, la purée de gingembre, le miel et le vinaigre de vin blanc (voir Conseil).

Conseil : *vous pouvez aussi ajouter de la sauce rouge épicée (de type harissa) si vous le souhaitez.*

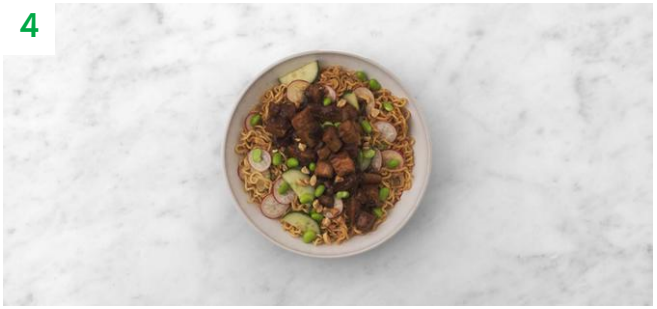
3



Composer la salade

- Ajoutez le concombre, les radis et les nouilles au saladier.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien avec la sauce.
- Concassez grossièrement les cacahuètes.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses.
- Enfin, parsemez d'edamame et de cacahuètes.

Merlu & penne crémeuses à la tomate

courgette, citron et menthe

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme



- Penne
- Courgette
- Gousse d'ail
- Citron
- Oignon rouge
- Mini-tomates roma
- Crème liquide
- Épices italiennes
- Menthe fraîche
- Mélange d'épices siciliennes
- Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson ou 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)	3335 /797	607 /145
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	18,2	3,3
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	15,9	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, râpez la courgette et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le citron en 4, l'oignon en demi-rondelles et les tomates en deux.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail et les tomates 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la crème, le vinaigre de vin blanc et les épices italiennes. Laissez mijoter 1 minute à feu doux et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez la courgette râpée, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les feuilles de menthe.

3



Cuire le poisson

- Dans une poêle, faites fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif.
- Assaisonnez le poisson d'épices siciliennes des 2 côtés, puis faites-le cuire dans la poêle 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le jus d'1 quartier de citron par personne.
- Ajoutez la moitié de la menthe, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le poisson de cette recette contient du phosphore. Ce minéral aide à préserver la solidité des os et des dents.*

4



Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce crémeuse à la courgette, puis servez sur les assiettes.
- Disposez-y le poisson et son beurre épicé resté dans la poêle.
- Garnissez du reste de menthe et accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Tacos fusion au poulet sauce saté, atjar & citron vert

sauce à la cacahuète acidulée et oignons croustillants

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Purée de gingembre


Tomate


Mini-tortilla


Atjar


Oignons frits


Oignon


Gousse d'ail


Chou pointu émincé


Beurre de cacahuètes


Émincés de cuisse de poulet


Citron vert


Concentré de tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Atjar* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4167 /996	759 /181
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	12,7	2,3
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	24,1	4,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez-les au poulet et faites revenir 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la purée de gingembre et la sauce soja sucrée (voir tableau des ingrédients), et faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le chou

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le chou avec 1 pincée de sel 3 à 4 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et réchauffer les tortillas 1 à 2 minutes de chaque côté.

3



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Pressez la moitié du citron vert, puis découpez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre de cacahuètes avec le jus de citron vert, la sauce soja et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table pour que chacun puisse composer ses tortillas à sa guise.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

« Pasta Masala » à l'indienne, bœuf & coriandre

sauce crémeuse parfumée et haricots plats

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Bœuf haché aux épices orientales


Haricots plats coupés


Oignon


Cubes de tomate


Penne


Coriandre fraîche


Gousse d'ail


Purée de gingembre


Garam masala


Mascarpone

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots plats coupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3481 /832	603 /144
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	15,8	2,7
Glucides (g)	87	15
Dont sucres (g)	17,7	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans une casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 5 minutes.
- Ajoutez les haricots plats et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer la sauce

- Dans une sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'ail, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la purée de gingembre 2 minutes.
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le sucre et les cubes de tomate.
- Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à utilisation.

3



Apprêter

- Ciselez finement la coriandre.
- Ajoutez les pâtes et les haricots plats à la sauce, ainsi que le mascarpone et la moitié de la coriandre.
- Mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson des pâtes pour éclaircir la sauce.
- Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Servez les pâtes dans les assiettes creuses.
- Garnissez du reste de coriandre.

Bulgur aux falafels, chutney d'abricot & sauce au yaourt

poivron pointu, salade de chou rouge & maïs, citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Boulgour


Poivron rouge pointu


Oignon rouge


Mélange d'épices péruviennes


Chou rouge râpé


Maïs conserve


Citron vert


Aneth, menthe et persil plat frais


Yaourt à la grecque bio


Chutney d'abricot


Falafels

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	100	200	400	400	600	600
Maïs conserve (g)	70	140	213¾	285	353¾	425
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt à la grecque bio* (g)	75	150	225	300	375	450
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Falafels* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3485 /833	572 /137
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8,7	1,4
Glucides (g)	109	18
Dont sucres (g)	25,7	4,2
Fibres (g)	22	4
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole. Immergez-le dans l'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon).
- Portez à ébullition, puis laissez cuire le boulgour 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en deux dans la longueur et l'oignon en demi-rondelles.

2



Cuire les falafels

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu avec l'oignon 8 minutes à couvert.
- Ajoutez la moitié des épices péruviennes et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les falafels 6 minutes.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci renforce le système nerveux.*

3



Préparer la salade

- Égouttez le maïs. Coupez le citron vert en quartiers.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un saladier, mélangez le chou avec le maïs et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un bol, mélangez les herbes fraîches avec le yaourt et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pressez autant de jus de citron vert que vous le souhaitez dans le boulgour, puis incorporez-y le reste des épices péruviennes.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Apprêtez avec le chutney d'abricot et la sauce au yaourt.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Salade de chèvre & vinaigrette balsamique fraise

betterave, pomme et noix grillées

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Betteraves rouges cuites


Noix concassées


Pomme


Mini-concombre


Oignon rouge


Radicchio et laitue iceberg


Sauce à la fraise


Ciabatta complète


Fromage de chèvre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	60	125	200	250	325	375
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389 /810	614 /147
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	21,6	3,9
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	30,2	5,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pesez la quantité de betterave requise, puis coupez-la en dés (voir conseil).
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Taillez le concombre en dés.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.

Conseil : *Attention : la betterave peut tacher ! Utilisez des gants ou un sac à sandwich pour la tenir.*

2



Griller les noix

- Enfournez le pain 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les noix 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

3



Poêler la pomme

- Dans un grand saladier, mélangez la sauce à la fraise avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les noix.
- Faites-y cuire l'oignon avec la pomme 3 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : *Gardez un œil sur la poêle et ajoutez éventuellement un peu de beurre pour que la pomme n'attache pas.*

4



Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la salade et le concombre au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y la betterave, la pomme et l'oignon. Émiettez-y le fromage de chèvre.
- Garnissez des noix et accompagnez du pain.

Couscous perlé à la feta, menthe, zhoug & amandes

fenouil, courgette et roquette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Couscous perlé


Morceaux d'abricots secs


Courgette


Fenouil


Mélange d'épices péruviennes


Échalote


Menthe fraîche


Amandes grillées et salées


Cresson


Roquette


Zhoug


Feta

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes grillées et salées (g)	20	40	60	80	100	120
Cresson* (g)	10	20	30	40	50	60
Roquette* (g)	30	60	80	120	140	180
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3920 /937	780 /186
Lipides total (g)	52	10
Dont saturés (g)	13,1	2,6
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	29,3	5,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le couscous perlé 12 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les abricots séchés et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ensuite, égouttez, puis rincez sous l'eau froide.
- Coupez le fenouil en 4. Retirez-en le cœur dur, puis coupez le fenouil en fines lanières.

2



Cuire les légumes

- Coupez l'échalote en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le fenouil avec l'échalote 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en dés.
- Ajoutez les épices péruviennes et la courgette à la poêle, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.

3



Préparer la sauce

- Ciselez finement la menthe. Concassez grossièrement les amandes.
- Déchirez le cresson ou coupez-le aux ciseaux si vous le souhaitez.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre balsamique, le miel, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la menthe.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ajoutez la roquette, les légumes cuits et le couscous perlé au saladier, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez la salade dans des assiettes creuses.
- Arrosez le tout de zhoug (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et émiettez-y le fromage.
- Garnissez du cresson, des amandes et du reste de menthe.

Schnitzel végé croustillant & salade à l'italienne

mayo au basilic, croûtons de ciabatta, tomates et roquette

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido




Ciabatta blanche


Roquette et mâche


Mini-tomates roma


Épices italiennes


Gousse d'ail


Crème de basilic


Oignon rouge


Mini-concombre


Escalope vegan panée aux flocons de maïs

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Crème de basilic (ml)	12	24	36	48	60	72
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4046 /967	741 /177
Lipides total (g)	64	12
Dont saturés (g)	11,5	2,1
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	13,9	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le schnitzel

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est très chaud, faites cuire/dorer uniformément le schnitzel 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Coupez le pain en deux, puis frottez-en la surface d'ail.
- Coupez le pain en dés de 2 cm.

2



Préparer les croûtons

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif, puis griller les dés de pain 3 à 5 minutes pour préparer des croûtons.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez hors de la poêle.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en dés et les tomates en deux.

3



Préparer la salade

- Dans un petit bol, mélangez la crème de basilic avec la mayonnaise (voir conseil).
- Dans un saladier, mélangez l'oignon avec les épices italiennes, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé : *ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la mayonnaise par du yaourt.*

4



Servir

- Ajoutez la salade, le concombre, les tomates et les croûtons au saladier. Mélangez bien le tout avec la vinaigrette.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez tous les ingrédients dans des assiettes creuses.
- Arrosez de mayonnaise au basilic pour apprêter.

Linguine carbonara fusion au kimchi & lard

salade de concombre au sésame et Grana Padano

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Échalote


Lard


Linguine


Gousse d'ail


Concombre


Kimchi


Mélange d'épices coréennes


Huile de sésame


Copeaux de Grana Padano AOP


Graines de sésame noir


Crème liquide

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3406 /814	683 /163
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	16	3,2
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	16,1	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	3,5	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en 25 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire le lard

- Coupez l'échalote en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez grossièrement le lard.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le lard, l'ail et l'échalote 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le kimchi. (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

3



Préparer la salade

- Ajoutez la sauce rouge épicée (de type harissa), la crème, les épices coréennes, le kimchi et son jus. Laissez mijoter 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que les linguine soient cuites.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez l'huile de sésame avec la sauce soja, le sucre et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le liquide de cuisson des pâtes à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les linguine sur les assiettes. Garnissez du fromage.
- Accompagnez de la salade. Garnissez des graines de sésame.

Cuisiné en 5 min. : Boulettes de cerf en sauce au vin rouge

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

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido

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

À vos fourneaux !




Boulettes de cerf aux herbes de Provence


Purée de pommes de terre


Sauce au vin rouge


Brocoli Bimi


Graines de courge

Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Purée de pommes de terre* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sauce au vin rouge (g)	30	60	90	120	150	180
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2255 /539	456 /109
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	8,5	1,7
Glucides (g)	46	9
Dont sucres (g)	5,1	1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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

1



Cuire les boulettes

- Pour commencer, portez un bon volume d’eau à ébullition dans une bouilloire pour les broccolini.
- Transférez les boulettes de viande dans une poêle et chauffez à feu vif. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et faites cuire 4 à 5 minutes, ou jusqu’au service.
- Percez la surface de l'emballage de la purée en plusieurs endroits au couteau, puis réchauffez au four à micro-ondes 4 minutes à 900 w.

2



Cuire les broccolini

- Versez l’eau bouillante dans une casserole et faites-y cuire les broccolini 3 minutes.
- Prélevez 30 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.

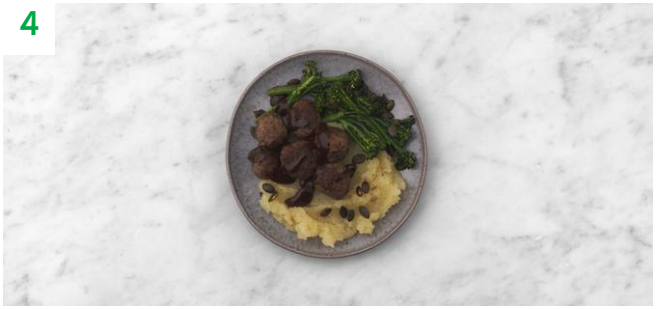
3



Préparer la sauce

- Versez la sauce au vin rouge et l'eau de cuisson réservée dans la poêle.
- Ajoutez 1 noix de beurre et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- Gardez au chaud jusqu'au service.

4



Servir

- Servez la purée dans les assiettes avec le reste des ingrédients à côté.
- Nappez de sauce au vin rouge.
- Garnissez des graines de courge.

Cuisiné en 5 min. : Tortelloni Alfredo & poulet effiloché

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

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido



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

À vos fourneaux !


Poulet effiloché


Crème liquide


Citron


Épinards


Copeaux de Grana Padano AOP


Tortelloni ricotta-épinards


Épices pour BBQ


Mélange d'épices siciliennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(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 volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3456 /826	735 /176
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	16,8	3,6
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	11,7	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	3,8	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les tortelloni.
- Versez l'eau bouillante dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Faites-y cuire les tortelloni 3 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le poulet

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet effiloché 2 minutes.
- Ajoutez progressivement les épinards en les déchirant directement dans la sauteuse.
- Incorporez la crème, les tortelloni, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les épices siciliennes.

3



Apprêter

- Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire, puis mélangez bien.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers (voir Conseil).

Conseil : *si vous préférez, vous pouvez aussi prélever le zeste du citron et en parsemer sur les pâtes avant de servir.*

4



Servir

- Servez les tortelloni dans des assiettes creuses.
- Garnissez-les du fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Recette culte : cheeseburger & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido



- Burger Meatier
- Petit pain noir streetfood
- Tomate
- Oignon rouge
- Guacamole
- Cheddar râpé
- Maïs conserve
- Épices mexicaines
- Chips de maïs

Ingrédient à la une dans votre box ! Ce burger Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Un choix sain et responsable : vous goûtez la différence !

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Préchauffez le four à 200°C. Enfournez-y le petit pain 3 à 5 minutes.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Retournez le burger, puis parsemez-le du cheddar. Couvrez et laissez fondre le fromage. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur.

2



Préparer le dip à l'avocat

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

3



Préparer les chips de tortilla

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

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

4



Servir

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

Recette culte : Chakchouka au fromage de chèvre frais

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon


Gousse d'ail


Piment rouge


Carotte


Persil frisé frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Œuf


Cubes de tomate


Tomate


Poivron


Petit pain aux graines de pavot


Fromage de chèvre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Petit pain aux graines de pavot* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	14,9	2,1
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	21,6	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Détaillez la carotte, la tomate et le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les autres ingrédients que vous venez de couper et les épices du Moyen-Orient, puis faites cuire 2 minutes.

2



Préparer la sauce

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les cubes de tomate et la moitié du persil à la sauteuse. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon, sans couvercle (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Laissez bien réduire la sauce et évaporer autant de liquide que possible. Les œufs pocheront plus facilement dans une sauce plus épaisse.*

3



Pocher les œufs

- Pour les œufs, formez des petits cratères dans la sauce.
- Cassez 1 œuf dans chacun, en veillant à ce qu'il soit pratiquement immergé dans la sauce. Salez et poivrez.
- Émiettez le fromage sur le tout, puis couvrez et laissez pocher 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : *Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez-en le temps de cuisson à votre convenance.*

4



Servir

- Retirez le couvercle de la sauteuse, augmentez le feu et poursuivez le pochage des œufs 2 à 4 minutes pour évacuer l'excédent de liquide.
- Pendant ce temps, enfournez le pain 6 à 8 minutes.
- Servez la chakchouka sur les assiettes. Garnissez-la du reste de persil.
- Accompagnez du petit pain.

Recette culte : Poké bowl aux crevettes & mayo au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido En forme




Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Cuire le riz

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

2



Préparer les garnitures

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

3



Cuire les crevettes

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

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

4



Servir

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

Recette culte : Tagliatelle au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Tagliatelle fraîches


Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	23,5	4
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les tagliatelle 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : *Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.*

2



Préparer la sauce

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

3



Apprêter

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

4



Servir

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

Recette culte : Dahl aux pois chiches croquants & naan

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer le dahl

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

3



Ajouter les lentilles

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

4



Rôtir les pois chiches

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

5



Apprêter

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

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

6



Servir

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

Recette culte : Boulettes de poulet en sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,8	3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

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

2



Émincer les champignons

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

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

3



Cuire les champignons

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

4



Préparer les boulettes

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

5



Préparer les haricots verts

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

6



Servir

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