



Curry de pois chiches et patate douce

riz, chutney de mangue et herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.



Riz basmati



Patate douce



Pois chiches



Gousse d'ail



Oignon



Gingembre frais



Épinards



Cubes de tomate



Coriandre et menthe
fraîches



Lait de coco



Chutney de mangue



Épices de curry 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
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3816 /912	421 /101
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	15,4	1,7
Glucides (g)	135	15
Dont sucres (g)	22,4	2,5
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	25	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

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Servir le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.



Tagliatelle crémeuses au citron & garniture noix-basilic

tomate et courgette

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Végé

Rapido

En forme



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates roma



Gouda râpé



Basilic frais



Noix concassées



Citron



Tagliatelle fraîches



Fresco spalmabile - fromage frais



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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3105 /742	571 /137
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	13,2	2,4
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	14,1	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez la courgette et coupez les tomates en deux.



Préparer les garnitures

- Pressez le citron dans un petit bol. Mélangez le jus avec le fromage frais, les épices italiennes et la moitié du fromage râpé.
- Ciselez finement le basilic et mettez-le dans un autre petit bol.
- Ajoutez-y le reste de fromage et les noix.
- Mélangez, puis réservez pour utiliser comme garniture plus tard.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.
- Ajoutez la courgette, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les tagliatelle 4 à 6 minutes dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Servir

- Ajoutez les tagliatelle, le mélange à base de fromage, le vinaigre balsamique et 1 filet d'eau de cuisson réservé si nécessaire aux légumes.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez dans des assiettes creuses.
- Garnissez du mélange de noix et basilic.



Boulettes de poulet & purée de carotte-lentilles

poivron pointu, olives et sauce citronnée aux herbes

Durée de préparation: 35 - 45 min.

En forme



Boulettes de poulet haché
aux épices
méditerranéennes



Carotte



Lentilles rouges fendues



Oignon



Poivron



Aneth, menthe et persil plat
frais



Citron



Olives de Kalamata



Graines de tournesol



Origan séché



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



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 poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Olives de Kalamata (g)	15	30	45	60	75	90
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 /761	410 /98
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	10,6	1,4
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	25,4	3,3
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la carotte en dés et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire la carotte, l'ail et l'oignon 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les boulettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande avec les 2 types de poivrons 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.
- Ajoutez-y le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.



Préparer la purée

- Ajoutez les lentilles et le bouillon. Couvrez, puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.
- Ajoutez l'origan, puis réduisez en purée homogène à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez au chaud à couvert et à feu doux jusqu'au service.



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez les olives en deux.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 6 quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez les herbes fraîches avec l'huile d'olive vierge extra et le jus d'1 quartier de citron par personne.
- Ajoutez-y un peu de zeste de citron à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.



Griller

- Pendant ce temps, coupez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Transférez-les dans un petit bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez.



Servir

- Servez la purée de carotte et lentilles sur les assiettes. Déposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez de sauce citronnée aux herbes.
- Garnissez des graines de tournesol et des olives.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.



Filet de pangasius & nouilles aux fèves de soja noir

concombre aigre-doux, poivron et oignon nouveau

Durée de préparation: 20 - 30 min.

Rapido

En forme



Filet de pangasius



Poivron



Oignon nouveau



Carotte



Mini-concombre



Purée de gingembre



Pâte de soja noir



Sauce asiatique douce



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
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte de soja noir (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 /544	409 /98
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	6,2	1,1
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	20,9	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez l'oignon nouveau en trois et le poivron en dés.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles.
- Faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes « al dente » dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.



Préparer la sauce

- Ajoutez la pâte de soja noir, l'eau pour la sauce, la purée de gingembre, le miel et le reste de l'oignon nouveau. Mélangez bien et faites cuire 2 minutes.
- Baissez le feu. Laissez épaissir et réduire 2 minutes.



Préparer le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles. Mettez-les dans le bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu vif et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec le poivron et l'échalote 2 minutes.



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Déposez-y les légumes, la sauce et le poisson.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.



Filet de merlu & sauce au beurre à la sauge

pommes de terre au curry, courgette et carotte

Durée de préparation: 45 - 55 min.

En forme



Pomme de terre



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Carotte



Courgette



Curry en poudre



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
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauge fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2690 /643	423 /101
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	13,9	2,2
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	15,4	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.
- Épluchez les pommes de terre ou lavez-les bien puis coupez-les en quartiers.
- Dans un grand bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, le curry, du sel et du poivre.
- Disposez les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 15 minutes.



Préparer le beurre à la sauge

- Pendant ce temps, ciselez finement la sauge.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre, la sauge et le reste d'ail à la fourchette.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites fondre la moitié du beurre à la sauge dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez le poisson, ajoutez le reste du beurre à la sauge, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



Rôtir les légumes

- Coupez la carotte et la courgette en bâtonnets, puis mettez-les dans un bol avec 1 bon filet d'huile d'olive.
- Écrasez ou émincez l'ail et ajoutez-en la moitié au bol.
- Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Disposez les légumes à côté des pommes de terre sur la plaque de cuisson et enfournez le tout à nouveau 20 à 25 minutes.



Servir

- Servez les pommes de terre sur des assiettes accompagnées du reste des ingrédients.
- Arrosez du beurre à la sauge restant.



Dahl Bhat à la népalaise & salsa de tomate épicée

riz, chutney d'abricot et chou-fleur rôti

Durée de préparation: 30 - 40 min.

En forme



Lentilles rouges fendues



Riz basmati



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange d'épices africaines



Tomate



Citron vert



Chou-fleur



Coriandre fraîche



Piment vert



Chutney d'abricot



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
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	327 /78
Lipides total (g)	15	2
Dont saturés (g)	1,9	0,2
Glucides (g)	111	13
Dont sucres (g)	18,1	2,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	0,5	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.
- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol et parsemez la moitié des épices africaines. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournerez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.



Cuire les lentilles

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif. Faites-y revenir le gingembre, l'ail et le reste des épices africaines 1 minute.
- Ajoutez les lentilles et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis couvrez et portez à ébullition.
- Laissez cuire à petit bouillon 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Rôtir le chou-fleur

- Dans une casserole, portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition avec 1 pincée de sel.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis retirez-le du feu et laissez-le reposer 10 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, râpez finement le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment vert (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et émincez-le finement.



Servir

- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers. Coupez la tomate en dés. Ciselez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le jus de citron vert, le piment vert et 1 pincée de sel.
- Une fois les lentilles cuites, incorporez le chutney d'abricot et la coriandre.
- Servez le tout dans des assiettes creuses. Accompagnez des quartiers de citron vert.



Saucisse Brandt & Levie, aïoli et carottes multicolores

pommes de terre façon « patatas bravas » et sauce au poivron grillé

Durée de préparation: 45 - 55 min.

Famille



Paprika en poudre



Pomme de terre



Amandes effilées



Sauce au poivron grillé



Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté



Aïoli



Carotte violette



Carotte



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
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4146 /991	651 /155
Lipides total (g)	70	11
Dont saturés (g)	15,5	2,4
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	9,7	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les pommes de terre en dés de 1 cm. Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Répartissez-les sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 minutes.
- Pendant ce temps, détaillez la carotte en bâtonnets.



Cuire la saucisse

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen en la retournant régulièrement.



Rôtir les carottes

- Dans le bol utilisé pour les pommes de terre, mélangez les bâtonnets de carotte avec 1 bon filet d'huile d'olive, le paprika en poudre, du sel et du poivre.
- Étalez les carottes sur l'autre moitié de la plaque de cuisson et renfournez le tout 20 minutes. Retournez les pommes de terre à mi-cuisson.
- Saupoudrez les carottes d'amandes effilées, puis enfournez-les encore 5 minutes.



Servir

- Déposez les pommes de terre sur des assiettes et servez-les avec le reste des ingrédients.
- Accompagnez de la sauce au poivron grillé et de l'aïoli.



Pâtes façon ragù bianco au ras el hanout

viande hachée, épinards et orange

Durée de préparation: 25 - 35 min.

Rapido



Orecchiette



Épinards



Poivron



Tomates prunes



Gousse d'ail



Fresco spalmabile - fromage frais



Ras el hanout



Oignon



Orange



Noix de cajou grillées



Haché de porc et bœuf aux 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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3443 /823	606 /145
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12,9	2,3
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	20	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes.
- Prélevez 25 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron et la tomate en dés. Prélevez le zeste de l'orange puis pressez-la.



Apprêter les pâtes

- Ajoutez l'eau de cuisson des pâtes et le jus d'orange dans la sauteuse, puis laissez mijoter 2 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le fromage frais, les pâtes et 1 cc de zeste d'orange par personne, puis mélangez bien (voir Conseil).

Conseil : *Si la sauce est trop liquide, augmentez le feu et laissez-la réduire jusqu'à la consistance désirée.*



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez le ras el hanout et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le poivron et la tomate, puis prolongez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et mélangez bien.



Servir

- Servez les pâtes dans des assiettes creuses.
- Garnissez-les des noix de cajou.



Filet de poulet & sauce crémeuse à la ciboulette

grenailles poêlées et carottes rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min.

Famille

En forme



Filet de poulet



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Grenailles



Carotte



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
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (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)	3238 /774	436 /104
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23	3,1
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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



Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les carottes en deux dans la longueur, ou en quatre pour les plus grosses.
- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfournerez-les 20 à 25 minutes.

Le saviez-vous ? La carotte de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au bon fonctionnement du système nerveux.



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Frottez le poulet de sel et de poivre, puis faites-le cuire dans la poêle 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Réservez-le hors de la poêle.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et dorer la farine 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elle libère son parfum.



Poêler les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en 2. Ciselez la ciboulette.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*



Servir

- Ajoutez-y la crème et le bouillon. Poivrez à votre goût. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène.
- Laissez-la réduire 3 à 5 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la ciboulette et le poulet.
- Servez les grenailles et les carottes avec le poulet en sauce crémeuse à la ciboulette.



Salade de pâtes au poulet & avocat

fromage à la grecque et vinaigrette miel-moutarde

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille Rapido



Penne



Radicchio et laitue iceberg



Fromage à la grecque



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Avocat



Mini-tomates roma



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
Radicchio et laitue iceberg* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet aux épices méditerranéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	180	250	305	375
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3778 /903	736 /176
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	14	2,7
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	13,8	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	46	9
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Ensuite, égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la salade, les tomates et les pâtes au saladier, puis mélangez bien.



Couper les légumes

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Coupez la tomate en deux. Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez le poulet en tranches.



Servir

- Servez la salade sur les assiettes.
- Disposez-y l'avocat et le poulet.
- Émiettez-y le fromage à la grecque pour apprêter.



Orzo à la grecque, pignons de pin, feta & olives

en sauce tomate, poivron et persil

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Orzo



Oignon rouge



Poivron



Épices pour BBQ



Persil plat frais



Pignons de pin



Olives de Kalamata



Feta



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pignons de pin (g)	5	10	15	20	25	30
Olives de Kalamata (g)	15	30	52½	70	82½	100
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	554 /132
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,8	2,1
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	25,5	5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	4,1	0,8

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 une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 20 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.



Griller les pignons de pin

- Faites chauffer une poêle à feu vif et griller/dorer les pignons de pin. Réservez-les hors de la poêle.
- Hachez grossièrement le persil et les olives.



Cuire les légumes

- Ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les cubes de tomate et le sucre, puis laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les épices pour BBQ et l'orzo, puis mélangez. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes.
- Déposez-y les olives et émiettez-y le fromage.
- Garnissez des pignons de pin et du persil.



Émincés de cuisse de poulet aux épices kebab & pain turc

grenailles poêlées, salade et aïoli

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille Rapido



Oignon rouge



Laitue



Tomate



Concombre



Aïoli



Mini-pide turc



Demi-grenailles avec peau pré-cuites



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Émincés de poulet aux épices kebab



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
Laitue* (tête(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-pide turc (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4058 /970	678 /162
Lipides total (g)	58	10
Dont saturés (g)	9	1,5
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	14,5	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle.
- Faites-y cuire les grenailles avec la moitié des épices du Moyen-Orient 9 minutes à couvert (voir Conseil).
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez les grenailles et utilisez-les une autre fois.*



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 7 minutes.
- Coupez le pain en deux et étalez-y l'aïoli.
- Disposez-y le poulet, l'oignon frit, les feuilles de salade réservées et un peu de crudités.



Couper les légumes

- Enfournez le pain 6 à 8 minutes.
- Émincez l'oignon en fines rondelles (voir Conseil).
- Réservez 2 feuilles de salade par personne et émincez finement le reste. Coupez le concombre et la tomate en rondelles.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices du Moyen-Orient.

Conseil : *La moitié de l'oignon sera servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à l'étape suivante.*



Servir

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez le reste de la salade et de crudités au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le pain garni sur des assiettes avec les grenailles et la salade. Accompagnez de la mayonnaise.



Fiocchi tricolore & sauce aux tomates séchées

mozzarella, pesto rouge et basilic

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille

Végé

Rapido



Tomates séchées



Crème liquide



Gousse d'ail



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



Oignon



Épinards



Pesto rouge



Basilic frais



Mozzarella râpée



Épices italiennes



Graines de tournesol



Fiocchi tricolore



Mini-tomates roma



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
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Mini-tomates roma* (g)	65	125	190	250	315	375
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3853 /921	699 /167
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	15,5	2,8
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	19	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les (voir Conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, ne servez que les 2/3 des pâtes. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*



Cuire les légumes

- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles et les mini-tomates roma en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et la courgette avec les épices italiennes 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les tomates roma et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



Griller les graines de tournesol

- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les graines de tournesol 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, hachez finement les tomates séchées et écrasez ou émincez l'ail.



Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'ail et les tomates séchées 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis incorporez-y la crème et les épices siciliennes.
- Ajoutez les épinards par poignées en les déchirant directement au-dessus de la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter jusqu'au service.



Apprêter

- Pendant ce temps, hachez grossièrement ou déchirez les feuilles de basilic en petits morceaux.
- Ajoutez les pâtes à la sauce et mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée si la sauce semble trop épaisse.



Servir

- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez-les de légumes.
- Parsemez du basilic, des graines de tournesol et de la mozzarella râpée.
- Apprêtez avec le pesto.



Wraps au poulet croustillant & ketchup à la mangue

slaw et fromage à la grecque

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Oignon



Escalope panée crouillante de poulet Oranjevoen



Ketchup à la mangue



Chou rouge, blanc et carotte



Tortillas



Épices pour BBQ



Fromage à la grecque



Graines de moutarde jaune



Poivron rouge pointu



Laitue



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
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ketchup à la mangue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4058 /970	670 /160
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	21,4	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Lorsque l'escalope est cuite, retirez-la de la poêle et découpez-la en lanières.



Préparer la salade de chou

- Dans un bol, mélangez le chou et la carotte avec le sucre, le vinaigre de vin blanc, les graines de moutarde et la moitié de la mayonnaise (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le fromage dans un petit bol.

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



Réchauffer les tortillas

- Dans une autre poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron pointu avec les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la salade.



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le ketchup de mangue avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le reste de mayonnaise. Goûtez et ajoutez de la sauce rouge épicée (de type harissa) si vous le souhaitez.
- Servez les tortillas sur les assiettes et les garnitures séparément à table.
- Laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Arrosez de sauce à la mangue pour apprêter.



Nouilles au bœuf hoisin, cacahuètes & citron vert

poivron, épinards et miso

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Miso blanc



Bœuf haché aux épices orientales



Purée de gingembre



Poivron



Sauce hoisin



Cacahuètes salées



Épinards



Nouilles aux œufs



Carotte jaune



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
Miso blanc (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 /755	618 /148
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8,2	1,6
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	14,8	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	4,1	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes *al dente*.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Égouttez à nouveau.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en fins bâtonnets (en julienne).
- Coupez le poivron en fines lanières et le citron vert en 4.



Apprêter

- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles au wok/sauteuse ainsi que la purée de gingembre, la sauce hoisin, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le liquide de cuisson réservé.
- Assaisonnez de sauce soja et/ou de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, puis mélangez bien.



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le poivron et la carotte, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif. Déglacez avec le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez les épinards par poignées et poursuivez la cuisson 1 minute.



Servir

- Servez les nouilles garnies dans des grands bols.
- Garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.



Burger végétarien façon poulet à la thaïlandaise & slaw au gingembre acidulé

pain à la carotte, grenailles et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Oignon rouge



Little gem



Coriandre et menthe fraîches



Chou rouge, blanc et carotte



Citron vert



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Demi-grenailles avec peau précuites



Petit pain à la carotte



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien®

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(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
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien** (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	3715 /888	596 /143
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	6,4	1
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	17,9	2,9
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 minutes.



Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans un salsadier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y la moitié de l'oignon, salez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, enfournez le petit pain à la carotte 4 à 6 minutes.



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le burger avec le reste d'oignon 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le burger soit uniformément doré.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en 4.
- Réservez 2 feuilles de little gem par personne, puis émincez le reste.



Préparer la salade

- Ajoutez la mayonnaise, la sauce soja, l'ail, la purée de gingembre et les herbes fraîches au saladier.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez-y le mélange de chou et carotte avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Assembler

- Si vous le souhaitez, étalez un peu de mayonnaise sur le petit pain à la carotte.
- Disposez-y les feuilles de little gem réservées, le burger, l'oignon poêlé et un peu de salade de chou et carotte.



Servir

- Ajoutez les grenailles et la little gem émincée au saladier.
- Mélangez bien.
- Servez le burger sur des assiettes et accompagnez-le de la salade.



Merlu en sauce au curry jaune & lait de coco

riz, brocoli et sauce vietnamienne

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Filet de merlu



Lait de coco



Riz jasmin



Brocoli



Pâte de curry jaune



Sauce de poisson



Oignon



Citron vert



Sauce vietnamienne



Piment rouge



Oignons frits



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
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli* (g)	180	360	720	720	1080	1080
Pâte de curry jaune* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3577 /855	580 /139
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	22,5	3,6
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	11,2	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	5	0,8

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 2 casseroles.
- Faites cuire le riz dans l'une 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli dans l'autre casserole 5 à 6 minutes. Égouttez-le. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



Préparer la sauce au curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Réservez un peu de piment rouge pour la garniture plus tard. Faites cuire le reste dans la poêle avec la pâte de curry 1 minute.
- Ajoutez le lait de coco, puis portez à ébullition et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre convenance.).



Cuire le poisson

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poisson, peau vers le bas, 3 minutes.
- Retournez le poisson et poursuivez la cuisson 3 minutes. Réservez hors de la poêle.
- Épépinez et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Ajoutez la sauce vietnamienne au brocoli.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Accompagnez des quartiers de citron vert. Garnissez des oignons croustillants et du piment rouge réservé.



Soupe de lieu noir, crevettes & chorizo fumé

à l'espagnole, avec citron et persil

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Rapido



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Feuille de laurier



Poivron rouge pointu



Persil plat frais



Crevettes



Citron



Riz jasmin



Dés de chorizo



Filet de lieu noir



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
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Filet de lieu noir* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 /679	385 /92
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	9	1,2
Glucides (g)	85	12
Dont sucres (g)	17,9	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	4,3	0,6

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 une casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le poivron pointu en lanières. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une marmite à soupe et cuire le poivron pointu et le chorizo 3 minutes. Ensuite, déglecez avec le bouillon.



Poêler le poisson et les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec les crevettes 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le citron en 6 quartiers et ciselez finement le persil.
- Déglecez le poisson avec le jus d'1 quartier de citron par personne, puis ajoutez la moitié du persil.



Préparer la soupe

- Ajoutez les tomates en cubes, la feuille de laurier, la sauce soja et le sucre à la marmite.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire jusqu'au service.
- Pendant ce temps, coupez le poisson en petits morceaux.
- Épongez le poisson et les crevettes avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez les deux.



Servir

- Retirez la feuille de laurier du mijoté, puis jetez-la.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y le mijoté, puis le poisson et les crevettes.
- Garnissez du reste de persil. Accompagnez des quartiers de citron restants.



Salade de chèvre, noix de pécan & graines de courge

sauce au yaourt, courgette, pommes de terre et pomme

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Végé

Rapido

En forme



Roquette et mâche



Dés de pommes de terre



Courgette



Bouchées de chèvre au miel



Sauce au yaourt



Noix de pécan concassées



Épices italiennes



Graines de courge



Mini-concombre



Pomme



Sylvie, créatrice culinaire : « J'aime les combinaisons de saveurs étonnantes. Cette salade le prouve ! Le fromage de chèvre crémeux et la pomme forment un bel équilibre tandis que la garniture aux noix de pécan apporte du croquant. La fraîcheur et l'onctuosité de la vinaigrette au yaourt apportent une délicieuse touche finale, tout en légèreté. »



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
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bouchées de chèvre au miel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce au yaourt* (g)	40	80	120	160	200	240
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2920 /698	515 /123
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,6	2
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	21,2	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Poêler les pommes de terre

- Mettez les dés de pommes de terre dans une poêle et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez, puis faites cuire à l'étouffée 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Retirez le couvercle et arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Ajoutez les épices italiennes, puis mélangez bien.
- Faites cuire les pommes de terre 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la roquette et la mâche dans des assiettes creuses.

Le saviez-vous ? La courgette de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci favorise l'absorption du fer provenant d'aliments végétaux.



Griller les graines de courge

- Faites chauffer une autre poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la courgette et le concombre en dés.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la aussi en dés.



Servir

- Déposez la pomme, le concombre, la courgette et le fromage de chèvre sur la salade.
- Parsemez de la sauce au yaourt au yaourt, puis garnissez des noix de pécan et des graines de courge.
- Disposez les pommes de terre à côté.



Cuisiné en 5 min. : Tagliatelle aux crevettes & pesto 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 !



Tagliatelle fraîches



Crevettes



Pesto rouge



Concentré de tomate



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Mini-tomates roma



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
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 /756	759 /181
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	7,8	1,9
Glucides (g)	81	19
Dont sucres (g)	10,6	2,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	1,6	0,4

Allergènes

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



Cuire les tagliatelle

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour les tagliatelle.
- Versez l'eau bouillante dans une casserole et faites-y cuire les tagliatelle 4 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



Apprêter

- Mettez les tagliatelle et le pesto dans la poêle.
- Mélangez bien et ajoutez 1 filet d'eau de cuisson si elles vous semblent trop sèches.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle, à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les crevettes 3 minutes avec les tomates, le concentré de tomate et les épices siciliennes.
- Pendant ce temps, hâchez grossièrement le basilic.



Servir

- Servez les tagliatelle sur les assiettes.
- Garnissez-les de basilic.



Cuisiné en 5 min. : Nouilles au poulet « char siu »

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 !



Pâte char siu



Nouilles aux œufs



Poulet haché épicé à l'orientale



Spaghetti de courgette



Bâtonnets de poivron



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées

**NOUVEL
INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! La pâte de char siu est un condiment chinois. Elle est délicieusement sucrée, savoureuse et légèrement épicée. Parfaite pour une sauce ou une marinade riche et brillante !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d’enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte char siu (g)	40	75	115	150	190	225
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti de courgette* (g)	100	200	300	400	500	600
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	2648 /633	677 /162
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	3,6	0,9
Glucides (g)	74	19
Dont sucres (g)	18,4	4,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	34	9
Sel (g)	3,2	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Pour commencer, portez un bon volume d’eau à ébullition dans une bouilloire pour les nouilles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes, en l'émiettant.



Apprêter

- Pendant ce temps, hâchez grossièrement la coriandre.



Cuire les nouilles

- Ajoutez les lanières de poivron, les spaghetti de courgette, la pâte *char siu* et la sauce soja. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, versez l’eau bouillante dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 3 minutes.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les à la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les nouilles dans des assiettes creuses.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.



Recette culte : risotto à la saucisse de porc marjolaine & ail

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 35 - 45 min.

Famille



Oignon



Saucisse de porc, marjolaine
et ail



Fenouil



Riz pour risotto



Mascarpone



Gouda râpé



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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	402 /96
Lipides total (g)	49	5
Dont saturés (g)	25,9	2,9
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	13,8	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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



Couper les légumes

- Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quarts, retirez-en le cœur dur, puis taillez-le en lanières très fines.
- Réservez-en éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture plus tard.



Préparer le bouillon

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, une pincée de sel et 1/3 du fenouil. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.
- Préparez le bouillon dans une casserole en inox.



Cuire la saucisse

- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu vif et cuire l'oignon avec les épices italiennes, la chair à saucisse et le reste du fenouil 3 minutes à feu vif, en émettant la viande.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



Ajouter le bouillon

- Ajoutez le riz pour risotto à la viande et faites-le griller 2 minutes à feu doux en remuant.
- Ajoutez ensuite le bouillon progressivement, louche par louche.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, déglacez avec un filet de vin avant d'ajouter le bouillon.



Préparer le risotto

- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux, mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Ajoutez de l'eau - ou du bouillon - et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.



Servir

- Incorporez le mascarpone et la majeure partie du fromage râpé au risotto, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y la salade de fenouil.
- Garnissez du reste de fromage râpé et des éventuelles fanes de fenouil réservées.



Recette culte : chakchouka au fromage de chèvre frais

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 30 - 40 min.

Végé 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
A 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.



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.



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.



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.



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 & mayonnaise au ponzu

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min.

Famille

Rapido

En forme



Ponzu



Riz à sushi



Crevettes



Mini-concombre



Chou blanc et carotte



Huile de sésame



Gousse d'ail



Mangue



Gomasio



Sauce soja à faible teneur en sel



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Cuire le riz

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



Cuire les crevettes

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

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



Préparer les garnitures

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



Servir

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



Recette culte : tagliatelle crémeuses 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.



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.



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.



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.



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.

Végé En forme



Oignon



Carotte



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges fendues



Épinards



Pain naan aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



Gingembre frais



Curry en poudre



Yaourt entier bio



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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

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



Rôtir les pois chiches

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



Préparer le dahl

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



Aprêter

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

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



Ajouter les lentilles

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

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



Servir

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



Recette culte : boulettes de poulet sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 40 - 50 min.

En forme



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Crème de basilic



Ciboulette fraîche



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



Haricots verts coupés



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

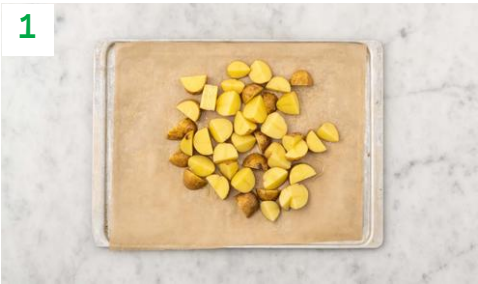
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3322 /794	472 /113
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	20,7	2,9
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	9,8	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Rôtir les pommes de terre

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



Préparer les boulettes

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



Émincer les champignons

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

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



Préparer les haricots verts

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



Cuire les champignons

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



Servir

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