# Orzo à la Fata Morgana

bœuf haché et épices du Moyen-Orient

**Durée de préparation : 25 - 30 min.**



## Le conte de fées gourmand de Fata Morgana

Un trésor inestimable est caché dans un palais oriental,
Mais le sultan n'a jamais révélé ce secret ancestral.

Il fait garder ses bijoux et son or précieux
Par le Djinn, ce géant redoutable et mystérieux.

Avec son grand nez, il flaire le moindre voleur,
Ainsi, aucun ne parvint à sa fin, tous pris par la peur.

Mais qui saurait préparer un plat aux saveurs enchantées,
Pourra peut-être dérouter le géant, et le faire s'écarter.

Alors, cher cuisinier... Oserez-vous vraiment ?
Appâterez-vous le Djinn avec ce plat alléchant ?

## Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**
** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

+ Burrata

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3326 /795 | 497 /119 |
| Lipides total (g) | 37 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au porc bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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



- Nouilles complètes
- Saucisse de porc fermière
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Chou pointu émincé
- Poivron
- Brocoli
- Oignon nouveau
- Sauce bulgogi
- Sauce soja
- Graines de sésame

+ Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2724 /651 | 472 /113 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,5 | 1,3 |
| Glucides (g) | 62 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 3,4 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Légumes rôtis garnis de cranberries & houmous

## boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Boulgour
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Oignon rouge
- Patate douce
- Chou-fleur
- Persil plat et menthe frais
- Hello Harissa
- Cranberries séchés
- Houmous
- Amandes effilées

+ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Boulgour (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Patate douce (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Chou-fleur* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Houmous* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (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) | 3255 /778 | 422 /101 |
| Lipides total (g) | 33 | 4 |
| Dont saturés (g) | 4,7 | 0,6 |
| Glucides (g) | 100 | 13 |
| Dont sucres (g) | 29,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 19 | 2 |
| Protéines (g) | 18 | 2 |
| 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. Préparez le bouillon dans une casserole.
- Pesez le boulgour, puis faites-le cuire dans le bouillon 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés. Mettez-la dans une casserole et immergez-la dans de l'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.

2



## Préparer les légumes

- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez l'oignon en 6 quartiers.
- Mettez le chou-fleur et l'oignon dans un bol et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez, poivrez et mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** *Le chou-fleur de cette recette est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Incorporez les épices du Moyen-Orient au boulgour, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y les légumes rôtis et le houmous.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes, puis garnissez des cranberries et amandes.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe de poulet & orecchiette

## carotte, poireau et persil

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




Persil plat frais


Poireau


Gousse d'ail


Oignon


Orecchiette


Carotte


Crème liquide


Épices surinamiennes


Aiguillettes de poulet

Aiguillettes de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Orecchiette (g) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (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) | 2414 /577 | 320 /76 |
| Lipides total (g) | 24 | 3 |
| Dont saturés (g) | 14,5 | 1,9 |
| Glucides (g) | 52 | 7 |
| Dont sucres (g) | 15,5 | 2,1 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 37 | 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

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Préparez le bouillon.
- Pesez les pâtes, ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en rondelles.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



## Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec l'ail et le poireau 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la carotte en demi-rondelles et ciselez finement le persil.

**Le saviez-vous ?** *Le poireau de cette recette contient est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Préparer la soupe

- Coupez le poulet en dés.
- Versez le bouillon dans la marmite à soupe, puis ajoutez la carotte, le poulet, les épices surinamiennes et la moutarde.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes et la crème à la soupe ainsi qu'un filet de bouillon ou d'eau si elle est encore trop épaisse.
- Mélangez bien, goûtez, puis salez et poivrez.
- Servez la soupe dans des bols et garnissez-la de persil.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Lasagne aux légumes & basilic frais

## sauce au mascarpone, courgette et carotte

Durée de préparation: 50 - 60 min. Famille En forme




Feuilles de lasagne fraîches


Oignon


Courgette


Carotte


Passata


Gousse d'ail


Basilic frais


Gouda râpé


Mascarpone


Mozzarella râpée


Épices italiennes

Vous avez commandé des extras

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Passata (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour la sauce (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2958 /707 | 464 /111 |
| Lipides total (g) | 34 | 5 |
| Dont saturés (g) | 16,2 | 2,5 |
| Glucides (g) | 74 | 12 |
| Dont sucres (g) | 22,8 | 3,6 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| 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.

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines rondelles.

2



## Rôtir la courgette

- Disposez les rondelles de courgette sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez la courgette 8 à 10 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour y cuire la lasagne.
- Pendant ce temps, coupez la carotte en petits dés.

3



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail et la carotte 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** L*a carotte de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci aide à garder des yeux en bonne santé.*

4

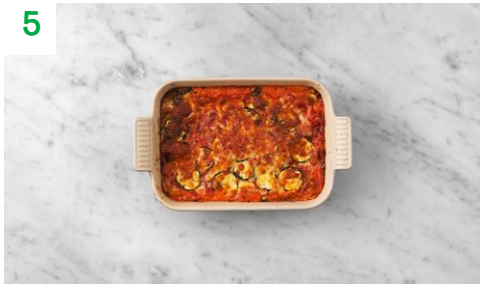


## Préparer la sauce

- Ajoutez-y la passata, le sucre, les épices italiennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes. Ensuite, incorporez-y le mascarpone.

**Conseil :** *Après avoir ajouté la passata, remplissez le paquet d'eau pour la sauce. Secouez avant de verser l'eau dans la sauteuse pour utiliser ainsi toute la passata restée dans l'emballage !*

5



## Former la lasagne

- Versez 1 fine couche de sauce dans un plat à four. Couvrez-la de feuilles de lasagne.
- Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par 1 couche de sauce.
- Saupoudrez de fromage et de mozzarella râpés.

6



## Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
- Laissez reposer la lasagne 3 minutes avant de la servir. Garnissez-la du basilic.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de dinde en sauce crémeuse au basilic

## quartiers de pommes de terre et légumes verts

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





Filet de dinde



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Courgette



Crème liquide



Crème de basilic

Filet de dinde

## 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 dinde* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Haricots verts* (g) | 75 | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Crème de basilic (ml) | 15 | 24 | 39 | 48 | 63 | 72 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2958 /707 | 458 /109 |
| Lipides total (g) | 39 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15 | 2,3 |
| Glucides (g) | 51 | 8 |
| Dont sucres (g) | 10,7 | 1,7 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 40 | 6 |
| Sel (g) | 0,7 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



## Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts, puis coupez-les en 3.
- Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau.
- Ajoutez 1 pincée de sel, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Égouttez et réservez.

3



## Cuire la dinde

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la dinde 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la crème et poursuivez doucement la cuisson 6 à 8 minutes.
- Coupez le feu et incorporez la crème de basilic.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la courgette en demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** *La crème liquide de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci renforce les défenses immunitaires de l'organisme.*

4



## Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle et cuire l'oignon avec la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les haricots verts et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les quartiers de pommes de terre sur les assiettes et disposez tous les ingrédients à côté.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Lasagne à l'artichaut et à la courgette

## feuilles de lasagne fraîches & béchamel maison

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien



- Feuilles de lasagne fraîches
- Oignon
- Courgette
- Passata
- Épices italiennes
- Gouda râpé
- Cœurs d'artichaut marinés
- Cubes de tomates au basilic

**NOUVEL INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Apportez un brin de soleil méditerranéen à votre assiette grâce aux cœurs d'artichaut marinés. Fondants à souhait et ultra-savoureux !
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

+ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Cœurs d'artichaut marinés (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Cubes de tomates au basilic (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Farine (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Lait [végétal] (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| 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) | 3761 /899 | 449 /107 |
| Lipides total (g) | 41 | 5 |
| Dont saturés (g) | 17,9 | 2,1 |
| Glucides (g) | 95 | 11 |
| Dont sucres (g) | 37,2 | 4,4 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 3 |
| Sel (g) | 3,8 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur maximum. Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et saupoudrez de la moitié des épices italiennes.
- Salez et poivrez, mélangez bien, puis enfournez 10 minutes.

2



## Préparer la sauce tomate

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le reste des épices italiennes 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les cubes de tomate, la passata, le sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire doucement à couvert, jusqu'à l'étape 5.

3



## Préparer le roux

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la farine et remuez au fouet.
- Ajoutez ⅓ du lait et remuez, toujours au fouet, jusqu'à absorption (voir conseil).

**Conseil :** *Si vous le préférez, remplacez le lait par une même quantité de bouillon de légumes.*

4



## Préparer la béchamel

- Répétez l'opération 2 fois avec le lait restant.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition, puis laissez épaissir et réduire 1 à 2 minutes.
- Salez et poivrez, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pendant ce temps, coupez grossièrement les artichauts.

5



## Apprêter

- Versez 1 fine couche de sauce tomate dans un plat à four. Recouvrez-la d'1 couche de feuilles de lasagne.
- Pressez pour répartir uniformément la sauce.
- Recouvrez d'1 autre couche de sauce tomate, puis d'1 couche de courgette et d'artichaut.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les ingrédients soient épuisés, puis nappez de béchamel et saupoudrez de fromage pour apprêter.

6



## Servir

- Enfournez la lasagne 25 à 30 minutes.
- Ensuite, laissez-la refroidir au moins 3 minutes avant de la servir pour qu'elle s'affermisse.
- Servez-la sur les assiettes.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Salade d'orzo au salami croustillant

## fromage frais au citron et mini-tomates Roma

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




Orzo


Salami


Gousse d'ail


Oignon rouge


Courgette


Feuilles de céleri


Parmigiano Reggiano AOP


Basilic frais


Mini-tomates roma


Citron


Fresco spalmabile - fromage frais


Salami

## 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 |
| Salami* (tranche(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-tomates roma* (g) | 62½ | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (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 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2971 /710 | 682 /163 |
| Lipides total (g) | 36 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,4 | 2,6 |
| Glucides (g) | 70 | 16 |
| Dont sucres (g) | 16,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 7 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 5 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le salami en lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur, puis en fines tranches. Ciselez finement les feuilles de céleri.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le salami 3 à 4 minutes. Laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon, l'ail et la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de céleri et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Préparer les garnitures

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

4



## Servir

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'orzo, au saladier. Mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez dans des assiettes creuses.
- Disposez le fromage frais sur l'orzo et parsemez le tout de salami.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et accompagnez des quartiers de citron restants.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe de tomate & poivron du Carnaval Festival

crème aigre, estragon et gressins maison

Durée de préparation : 30 - 40 min.



- Couscous perlé
- Ciabatta complète
- Gousse d'ail
- Tomate
- Oignon
- Poivron
- Poivron rouge pointu
- Estragon frais
- Crème aigre bio
- Morceaux d'abricots secs
- Fromage à l'italienne râpé

## Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*

**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

+ Boulettes de poulet à la méditerranéenne

## 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) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Ciabatta complète (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Estragon frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Crème aigre bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Morceaux d'abricots secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2682 /641 | 317 /76 |
| Lipides total (g) | 23 | 3 |
| Dont saturés (g) | 6,3 | 0,7 |
| Glucides (g) | 81 | 10 |
| Dont sucres (g) | 23,3 | 2,8 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,1 | 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. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez la tomate, le poivron pointu et le poivron en dés.
- Effeuillez l'estragon. Ciselez-en finement les feuilles (voir conseil).

**Conseil :** *La saveur de l'estragon est assez prononcée. Goûtez avant d'en ajouter, puis dosez à votre convenance.*

2



## Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen et revenir l'oignon avec la tomate, le poivron, le poivron pointu, les abricots secs et la moitié de l'ail 2 minutes.
- Ajoutez 2/3 du bouillon.
- Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

**Le saviez-vous ?** *La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au maintien d'une tension artérielle normale.*

3



## Cuire le couscous perlé

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).

**Conseil :** *Pesez bien le couscous perlé, car vous en avez probablement reçu plus que nécessaire. Vous pouvez cependant en préparer la totalité si vous le souhaitez.*

4



## Enfourner le pain

- Pendant ce temps, coupez le pain en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 3.
- Disposez les morceaux de pain sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Parsemez du reste d'ail, puis salez et poivrez.
- Enfournez 8 à 10 minutes.

**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.*

5



## Apprêter la soupe

- Pendant ce temps, retirez la marmite du feu.
- Ajoutez-y la moitié de la crème aigre et mixez en soupe homogène à l'aide d'un mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez éventuellement le reste du bouillon si vous souhaitez l'éclaircir.
- Incorporez le couscous perlé à la soupe.

6



## Servir

- Servez la soupe dans des bols.
- Garnissez du fromage italien, du reste de crème aigre et de l'estragon.
- Accompagnez des gressins.

Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Conchiglie aux champignons au miso

## épinards, Grana Padano et gomasio

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




Miso blanc


Champignons


Épinards


Gousse d'ail


Copeaux de Grana Padano AOP


Crème liquide


Piment rouge


Gomasio aux fines herbes


Conchiglie


Oignon

Vous avez commandé des extras

## 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) | 20 | 40 | 60 | 75 | 100 | 115 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 400 | 400 | 650 | 650 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gomasio aux fines herbes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon (pièce(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2816 /673 | 597 /143 |
| Lipides total (g) | 24 | 5 |
| Dont saturés (g) | 11,1 | 2,4 |
| Glucides (g) | 82 | 17 |
| Dont sucres (g) | 12,6 | 2,7 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 6 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 14 à 16 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le piment rouge et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la crème, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

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

3



## Apprêter

- Ajoutez les épinards et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Transférez les pâtes dans la sauteuse, mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé.
- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le Grana Padano avec le gomasio aux fines herbes.

4



## Servir

- Servez les pâtes en sauce sur les assiettes.
- Garnissez du mélange de Grana Padano et gomasio.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Tourte à la viande de porc, panais & carotte

## chutney d'oignon & mesclun parsemé de graines

Durée de préparation: 50 - 60 min.




Pâte feuilletée


Saucisse de porc fermière


Gousse d'ail


Oignon


Panais


Carotte


Noix de muscade


Chutney d'oignon


Sauge fraîche


Mesclun


Graines de moutarde jaune


Graines de tournesol


Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Noix de muscade (pointe(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mesclun* (g) | 40 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de tournesol (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] | splash | | | | | |
| 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) | 3803 /909 | 659 /158 |
| Lipides total (g) | 55 | 10 |
| Dont saturés (g) | 25 | 4,3 |
| Glucides (g) | 70 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,2 | 4 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 5 |
| Sel (g) | 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 220°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en petits dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail, la carotte et le panais 5 à 7 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

2



## Ciseler la sauge

- Incisez la peau de la saucisse et pressez-en la chair dans le wok/la sauteuse. Faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Ciselez finement les feuilles de sauge. Râpez 1 pointe de muscade dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez la sauge, le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait réduit (voir conseil).

**Conseil :** *Si nécessaire, ajoutez 1/2 cs de farine par personne pour épaissir la farce.*

3



## Assembler

- Mettez la farce dans un plat à four (voir conseil).
- Déposez-y la pâte. Coupez l'excédent dépassant des bords (vous pourrez éventuellement l'utiliser pour décorer le dessus de la tourte).
- Percez quelques trous sur le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette.

**Conseil :** *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez un 2e plat à four.*

4



## Griller

- Badigeonnez le dessus de la pâte d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

5



## Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec les graines de moutarde et 1 pincée de sel.
- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.
- Garnissez la salade des graines de moutarde et de tournesol.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe de nouilles aux champignons & œuf mollet

## pak-choï, piment rouge, carotte et oignon nouveau

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Calorie Smart Végétarien



- Champignons
- Gousse d'ail
- Oignon nouveau
- Sauce asiatique douce
- Œuf
- Pak-choï
- Carotte
- Hello umami
- Miso blanc
- Purée de gingembre
- Huile de sésame
- Nouilles complètes
- Piment rouge

+ Aiguillettes de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 200 | 250 | 325 | 375 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Oignon nouveau* (g) | 62½ | 125 | 125 | 250 | 250 | 375 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Hello umami (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miso blanc (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml) | 400 | 800 | 1200 | 1600 | 2000 | 2400 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2540 /607 | 304 /73 |
| Lipides total (g) | 30 | 4 |
| Dont saturés (g) | 6,7 | 0,8 |
| Glucides (g) | 62 | 7 |
| Dont sucres (g) | 13 | 1,6 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 21 | 3 |
| Sel (g) | 4,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les œufs, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Préparez le bouillon.
- Coupez la carotte en bâtonnets très fins d'environ 2 mm. Coupez les champignons en 4. Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du pak-choï, puis coupez-le en lanières épaisses.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire les légumes

- Faites cuire les œufs 6 à 8 minutes dans la casserole. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Détaillez l'oignon nouveau en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre dans un grand wok ou une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'ail avec la purée de gingembre 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum.

3



## Ajouter les nouilles

- Ajoutez la carotte au wok, ainsi que les champignons, le piment rouge et la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Faites cuire 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
- Ajoutez le Hello Umami, le miso (attention au sel ! Dosez progressivement.), la sauce asiatique et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon, les nouilles et le pak-choï. Mélangez.

4



## Servir

- Laissez mijoter 4 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. Ensuite, retirez du feu. Juste avant de servir, ajoutez l'huile de sésame.
- Écalez les œufs, puis coupez-les en deux.
- Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols. Déposez-y l'œuf.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Aubergine rôtie & sauce au tahini

## semoule à la tomate et fromage à la grecque

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Semoule complète
- Gousse d'ail
- Oignon
- Aubergine
- Concentré de tomate
- Mélange d'épices africaines
- Sauce tahini
- Persil plat et menthe frais
- Fromage à la grecque
- Amandes grillées et salées
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Mini-tomates roma

+ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce tahini* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Amandes grillées et salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

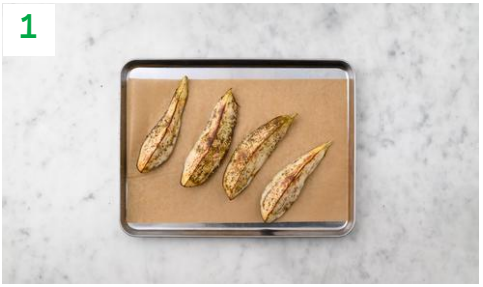
## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3105 /742 | 466 /111 |
| Lipides total (g) | 40 | 6 |
| Dont saturés (g) | 9 | 1,4 |
| Glucides (g) | 65 | 10 |
| Dont sucres (g) | 16,4 | 2,5 |
| Fibres (g) | 18 | 3 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Rôtir l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, ajoutez la moitié de l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Coupez l'aubergine en 4 dans la longueur. Badigeonnez-la d'huile épicée, puis disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2



## Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates à un plat à four et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfournez aussi les tomates et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

3



## Cuire l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le concentré de tomate prenne une couleur foncée.

4



## Préparer la semoule

- Déglacez avec le bouillon, puis portez à ébullition.
- Ajoutez la semoule, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'à l'étape 5.

5



## Apprêter

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les tomates rôties et les épices africaines à la semoule, puis salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Mélangez la sauce tahini avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Servez la semoule à la tomate sur les assiettes et déposez-y l'aubergine.
- Arrosez de la sauce au tahini. Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et des amandes.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poulet pané panko-romarin & légumes rôtis

## couscous perlé et persil frais

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




Filet de poulet


Couscous perlé


Chapelure panko


Ketchup


Courgette


Poivron


Oignon rouge


Gousse d'ail


Romarin frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat frais

Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Chapelure panko (g) | 15 | 35 | 50 | 70 | 85 | 105 |
| Ketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3012 /720 | 438 /105 |
| Lipides total (g) | 20 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,8 | 0,6 |
| Glucides (g) | 87 | 13 |
| Dont sucres (g) | 18,6 | 2,7 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 46 | 7 |
| Sel (g) | 1,5 | 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 le poivron en 4, puis épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, puis transférez-les dans un bol et arrosez-les du vinaigre balsamique. Réservez pour laisser mariner.

3



## Préparer le couscous perlé

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le reste des épices du Moyen-Orient 1 minute.
- Ajoutez le couscous perlé à la casserole. Faites-le griller 1 minute, puis versez-y le bouillon.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à ébullition.

4



## Préparer la panure

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les.
- Dans une assiette creuse, mélangez le romarin avec la chapelure panko, du sel et du poivre.
- Mettez la farine dans une 2e assiette creuse et le ketchup dans une 3e.

5



## Cuire le poulet

- Placez le poulet entre 2 feuilles de papier sulfurisé, puis tapez-le avec une poêle pour l'aplatir.
- Passez-le ensuite dans la farine, puis dans le ketchup, et enfin dans le panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, puis saisissez-y le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-le dans un plat à four. Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



## Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Servez le couscous perlé garni sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez du vinaigre balsamique resté dans le bol et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du persil.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bami aux émincés de poulet à la surinamaise

## concombre à l'aigre-douce & oignons frits

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




Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine


Émincés de poulet aux épices kebab

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 (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gingembre frais* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Émincés de poulet aux épices kebab* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅙ | ¼ | ⅓ | ½ | ⅔ | ¾ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3017 /721 | 613 /147 |
| Lipides total (g) | 21 | 4 |
| Dont saturés (g) | 6,7 | 1,4 |
| Glucides (g) | 94 | 19 |
| Dont sucres (g) | 23,1 | 4,7 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 7 |
| Sel (g) | 3 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

2



## Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



## Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Émincés de steak & patate douce rôtie

## avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Émincés de steak marinés


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

Avocat

## 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 |
| Patate douce (g) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 2912 /696 | 479 /114 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 6,5 | 1,1 |
| Glucides (g) | 61 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,3 | 3,7 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 5 |
| Sel (g) | 1,2 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



## Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

**Le saviez-vous ?** *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4



## Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



## Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés de steak avec le reste des épices Copacabana 1 minute (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Faites cuire les émincés de steak plus ou moins longtemps selon vos préférences de cuisson. Attention, ils cuisent vite !*

6



## Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Salade niçoise fusion au thon, mayo au citron & graines de sésame

## haricots verts, tomate et oignon aigre-doux

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





Oignon rouge



Little gem



Haricots verts



Mélange d'épices coréennes



Pomme de terre



Tomates prunes



Mayonnaise au citron et poivre noir



Thon Skipjack à l'huile de tournesol



Graines de sésame

Miettes de saumon fumé à chaud

## 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 |
| Little gem* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Haricots verts* (g) | 75 | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise au citron et poivre noir* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | | | à votre goût | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (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) | 2519 /602 | 442 /106 |
| Lipides total (g) | 34 | 6 |
| Dont saturés (g) | 7,2 | 1,3 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 13,2 | 2,3 |
| Fibres (g) | 10 | 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.

1



## Préparer

- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Immergez-les dans un bon volume d'eau salée dans une casserole, puis faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les aux pommes de terre et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez le tout, puis remettez les pommes de terre et les haricots verts dans la casserole.

2



## Mariner l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez finement la salade. Égouttez le thon.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, mélangez bien, puis réservez.
- Dans un bol, mélangez le thon avec la mayonnaise classique, le miel et la moitié des épices coréennes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Apprêter

- Ajoutez 1 noix de beurre et le reste des épices coréennes aux pommes de terre et haricots verts.
- Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce rouge épicée (de type harissa) avec la mayonnaise au citron.
- Coupez la tomate en quartiers.

**Le saviez-vous ?** *Les haricots verts de cette recette contiennent de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

4



## Servir

- Ajoutez la salade et la tomate au saladier, puis mélangez bien. Ajoutez-y de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la salade dans des assiettes creuses. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise relevée au citron et garnissez des graines de sésame.

+ Ajoutez l'ingrédient en extra au plat à votre goût.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pains saucisses maison & grenailles

## salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation: 45 - 55 min.





Pâte feuilletée



Saucisse de porc fermière



Gouda râpé



Oignon rouge



Grenailles



Pomme



Mâche



Graines de courge



Mini-concombre

Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Grenailles (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mâche* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3661 /875 | 572 /137 |
| Lipides total (g) | 52 | 8 |
| Dont saturés (g) | 22,3 | 3,5 |
| Glucides (g) | 66 | 10 |
| Dont sucres (g) | 15 | 2,3 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 31 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 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.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Dispersez-la au milieu d'une bande de pâte feuilletée, sur toute la longueur.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau.

2



## Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout, côté bord humecté, et scellez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

3



## Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

4



## Griller

- Faites chauffer une 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, retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en tranches.
- Coupez le concombre en dés.

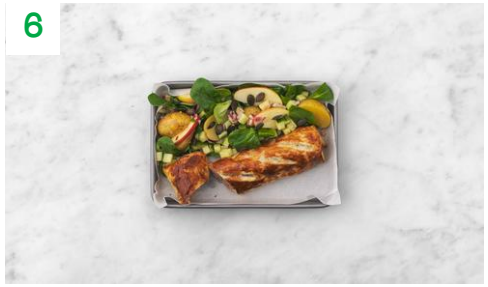
5



## Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.

6



## Servir

- Servez le pain saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez-le de la salade.
- Garnissez des graines de courge.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Rigatoni aux émincés végés façon poulet & Parmigiano Reggiano

## sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Rigatoni


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Émincés vegan façon poulet


Poivron

Émincés végés façon poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## 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)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rigatoni (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |
| Eau (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3510 /839 | 611 /146 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,5 | 2,2 |
| Glucides (g) | 93 | 16 |
| Dont sucres (g) | 21,7 | 3,8 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 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

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



## Cuire les émincés de poulet végétarien

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices italiennes 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les émincés à la sauce.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Schnitzel au fromage & salade de betterave

## grenailles rôties, noix et chutney d'oignon

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido





Oignon



Betteraves rouges cuites



Pomme



Chutney d'oignon



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette et mâche



Noix concassées



Escalope végétarienne panée au fromage

Schnitzel végé au fromage

## 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 |
| Betteraves rouges cuites* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Demi-grenailles avec peau précuites* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Noix concassées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Escalope végétarienne panée au fromage* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4017 /960 | 616 /147 |
| Lipides total (g) | 51 | 8 |
| Dont saturés (g) | 19,7 | 3 |
| Glucides (g) | 100 | 15 |
| Dont sucres (g) | 33,3 | 5,1 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dispersez les grenailles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Mélangez-les avec 1 filet d'huile de tournesol, du sel et du poivre.
- Enfournez-les 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

**Option airfyer :** *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 20 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



## Cuire l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Incorporez-y le chutney d'oignon et laissez réduire 1 minute.

3



## Cuire le schnitzel

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le schnitzel 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Servez-le sur les assiettes.
- Pendant ce temps, taillez la betterave en dés de 2 cm.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en quartiers.

4



## Cuire la pomme

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la pomme 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

**Conseil :** *Ne la faites pas cuire trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elle n'attache pas à la poêle.*

5



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et la betterave. Mélangez bien et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

6



## Servir

- Servez la salade et les grenailles sur les assiettes.
- Garnissez la salade de la pomme et des noix.
- Accompagnez de l'oignon caramélisé et d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Saumon « swicy » & légumes sautés

## nouilles de riz, légumes et furikake

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Filet de saumon


Nouilles plates de riz


Oignon rouge


Gousse d'ail


Carotte


Poivron


Sauce asiatique douce


Ponzu


Furikake

Filet de saumon

## 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 saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nouilles plates de riz (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Ponzu (g) | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 |
| Furikake (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Eau (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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3594 /859 | 693 /166 |
| Lipides total (g) | 39 | 8 |
| Dont saturés (g) | 8,7 | 1,7 |
| Glucides (g) | 96 | 18 |
| Dont sucres (g) | 24,7 | 4,8 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 3,9 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez le poisson dans un bol. Ajoutez-y l'ail, la sauce asiatique douce, le ponzu, la sauce soja sucrée et la sauce rouge épicée (de type harissa).
- Mélangez bien, puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.

2



## Cuire les nouilles

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Détaillez la carotte en julienne (fins bâtonnets).
- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes *al dente* dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et rincez sous l'eau froide.
- Remettez les nouilles dans la casserole, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

3



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et sauter les légumes 6 à 7 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le poisson, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



## Servir

- Transférez les nouilles dans le wok/sauteuse des légumes. Incorporez-y la marinade et un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez de furikake.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Steak & salade de chou-rave à la pomme

## pommes de terre sautées et herbes fraîches

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




Steak mariné


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

Steak mariné

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Steak mariné* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Chou-rave* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour les pommes de terre (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (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) | 2904 /694 | 451 /108 |
| Lipides total (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 8 | 1,2 |
| Glucides (g) | 70 | 11 |
| Dont sucres (g) | 29,3 | 4,6 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| Sel (g) | 1,1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



## Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4



## Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de saumon sur risotto au fenouil

## courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille




Oignon rouge


Gousse d'ail


Fenouil


Courgette


Riz pour risotto


Filet de saumon


Gouda râpé


Citron

Filet de saumon

## 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 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Fenouil* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

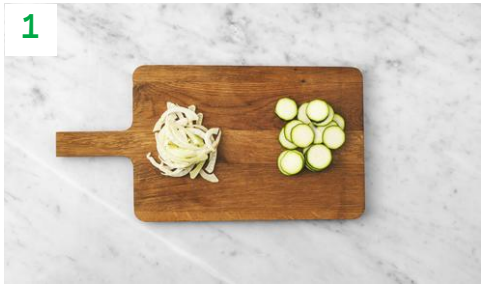
## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3494 /835 | 405 /97 |
| Lipides total (g) | 42 | 5 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 1,6 |
| Glucides (g) | 81 | 9 |
| Dont sucres (g) | 13,8 | 1,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 33 | 4 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en fines rondelles et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez-le ensuite en fines lanières. Réservez-en les fanes s'il y en a pour les utiliser plus tard en garniture.

2



## Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les 3/4 du fenouil 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.

3



## Préparer le risotto

- Ajoutez l'ail et le riz pour risotto au wok/sauteuse. Faites griller les grains 2 minutes à feu doux.
- Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon petit à petit, une louche à la fois.
- Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.

4



## Apprêter le risotto

- Le risotto est cuit lorsque le riz est tendre, mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes de cuisson.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins *al dente*.
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

**Conseil :** *Si elle est déjà prête, éteignez le four et laissez-la à l'intérieur pour la garder au chaud jusqu'au service.*

5



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.

6



## Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et 1/2 cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Flammekueche au salami et à la courgette

## salade de concombre & poire, fromage à la grecque

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Poire


Oignon rouge


Courgette


Crème fraîche épaisse


Salami


Fromage à la grecque


Mini-concombre


Persil plat et menthe frais


Flammekueche

Salami

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Poire* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Salami* (tranche(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Flammekueche* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2556 /611 | 569 /136 |
| Lipides total (g) | 32 | 7 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 3,1 |
| Glucides (g) | 60 | 13 |
| Dont sucres (g) | 15,2 | 3,4 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 19 | 4 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fins rubans à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur.
- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2



## Préparer la flammekueche

- Étalez la crème fraîche sur la flammekueche. Poivrez généreusement. Déposez-y les rubans de courgette, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive à votre convenance.
- Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en dés. Dispersez-en les 2/3 sur la flammekueche. Réservez le reste.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Disposez-les, ainsi que le salami, sur la flammekueche.
- Émiettez-y le fromage, puis enfournez 10 à 12 minutes.

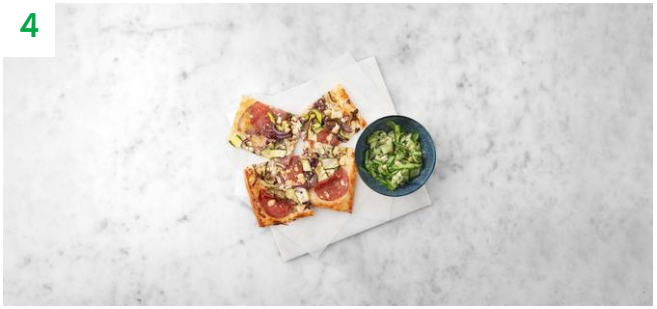
3



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.
- Coupez le concombre en fins rubans.
- Ajoutez-les, ainsi que la poire réservée, au saladier. Mélangez bien.
- Ciselez finement les herbes fraîches, puis ajoutez-les à la salade.

4



## Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Servez sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade de concombre et de poire.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pilons de poulet épicés & semoule

## légumes et sauce au labné aux herbes fraîches

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Poivron


Semoule complète


Persil plat et menthe frais


Labné


Purée de gingembre


Gousse d'ail


Pilons de poulet marinés aux épices baharat

Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Labné* (g) | 40 | 80 | 120 | 150 | 200 | 230 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

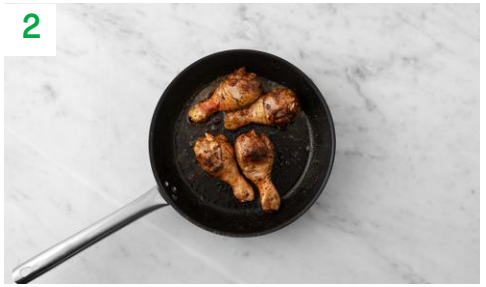
1



## Préparer

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

2



## Cuire le poulet

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

3



## Ajouter les légumes

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

4



## Préparer la semoule

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

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

5



## Préparer la sauce

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

6



## Servir

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

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poulet à la normande & sauce crémeuse à la pomme

## purée à l'ail, persil et haricots verts en papillote

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



- Pomme de terre
- Gousse d'ail
- Haricots verts
- Filet de poulet
- Pomme
- Oignon
- Crème liquide
- Persil frisé frais

Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## 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)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Haricots verts* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(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** | | | | | | |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Moutarde (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Farine (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] | splash | | | | | |
| 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) | 3209 /767 | 471 /112 |
| Lipides total (g) | 39 | 6 |
| Dont saturés (g) | 21,7 | 3,2 |
| Glucides (g) | 64 | 9 |
| Dont sucres (g) | 16,7 | 2,4 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 41 | 6 |
| Sel (g) | 0,6 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Équeutez les haricots verts.
- Mettez-les sur une feuille d'aluminium et arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Refermez la feuille d'aluminium pour former une papillotte et scellez bien les bords. Déposez-la sur une plaque de cuisson et enfournez 20 à 25 minutes.

2



## Cuire les pommes de terre

- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux de 2 cm.
- Mettez les pommes de terre dans une casserole et recouvrez-les d'eau.
- Épluchez la moitié de l'ail et ajoutez-la aux pommes de terre.
- Faites cuire 12 à 15 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



## Cuire le poulet

- Placez le poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-le avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur de 1 à 2 cm.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et saisissez-y le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Saupoudrez de farine les deux côtés, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

4



## Cuire la pomme

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez le reste d'ail.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en quartiers.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire la pomme, l'ail et l'oignon 5 à 7 minutes.
- Ajoutez la moutarde, le bouillon et la crème. Salez et poivrez, puis laissez réduire et épaissir 3 à 4 minutes.

5



## Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Écrasez les pommes de terre et l'ail avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson, à votre convenance.
- Incorporez le persil, puis salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez la purée à l'ail sur des assiettes avec le reste des préparations à côté.
- Enfin, arrosez de sauce crémeuse, s'il en reste dans la poêle.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Wraps de haricots noirs au chipotle & avocat

## fromage à la grecque, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido



- Tortilla au blé complet
- Haricots noirs
- Gousse d'ail
- Oignon
- Tomate
- Pâte de chipotle
- Concentré de tomate
- Poivron
- Little gem
- Coriandre fraîche
- Citron vert
- Avocat
- Fromage à la grecque

**INGRÉDIENT À LA UNE**

Nouveauté dans votre box : à base de piments chipotle réduits en purée, la pâte de chipotle apporte une note fumée et épicée qui relève toutes vos sauces et marinades. Laissez le Mexique s'inviter à votre table !
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

+ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tortilla au blé complet (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Haricots noirs (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pâte de chipotle (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3586 /857 | 500 /120 |
| Lipides total (g) | 47 | 7 |
| Dont saturés (g) | 11,4 | 1,6 |
| Glucides (g) | 74 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,5 | 3,1 |
| Fibres (g) | 28 | 4 |
| Protéines (g) | 27 | 4 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail et le poivron 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



## Préparer la garniture

- Baissez le feu, puis ajoutez les haricots noirs, la tomate, le sucre, la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez grossièrement la salade et la coriandre.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.

3



## Préparer la salade

- Réchauffez les tortillas dans une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif, 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec l'huile d'olive vierge extra et le jus citron vert. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et la moitié de la coriandre, puis mélangez bien.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches.

4



## Servir

- Garnissez les tortillas de haricots au chipotle, d'avocat et d'un peu de salade.
- Émiettez-y le fromage et garnissez de la coriandre restante.
- Accompagnez des quartiers de citron vert et du reste de la salade.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Mijoté crémeux de pois chiches, harissa & amandes grillées

## semoule parfumée aux cranberries, menthe et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Oignon
- Gousse d'ail
- Menthe fraîche
- Poivron
- Semoule complète
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Mélange d'épices péruviennes
- Concentré de tomate
- Pois chiches
- Amandes effilées
- Épinards
- Lait de coco
- Harissa
- Cranberries séchés

+ Filet de poulet à la méditerranéenne

## 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)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Menthe fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Semoule complète (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices péruviennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pois chiches (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Amandes effilées (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Harissa* (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅔ | ¾ | 1⅛ | 1½ | 1⅞ | 2¼ |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3481 /832 | 455 /109 |
| Lipides total (g) | 35 | 5 |
| Dont saturés (g) | 16,7 | 2,2 |
| Glucides (g) | 86 | 11 |
| Dont sucres (g) | 26 | 3,4 |
| Fibres (g) | 31 | 4 |
| Protéines (g) | 29 | 4 |
| 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 l'eau pour la semoule à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients) et émiettez-y 1/3 du bouillon cube.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez la semoule au bouillon. Laissez-la gonfler 8 minutes, à couvert.
- Égrenez la semoule avec une fourchette.
- Pendant ce temps, détaillez le poivron en fines lanières et écrasez ou émincez l'ail.

2



## Griller les amandes

- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, le poivron, les deux épices et la moitié du concentré de tomate 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les pois chiches (ainsi que 30 ml d'aquafaba par personne) et le lait de coco.

3



## Préparer le mijoté

- Déchirez les épinards dans la poêle et émiettez-y le reste du bouillon cube.
- Laissez réduire les épinards, puis incorporez-y la harissa. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon et ciselez finement les feuilles de menthe.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon avec le reste de concentré de tomate 3 à 4 minutes.

4



## Servir

- Déglacez l'oignon avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez-y la semoule.
- Ajoutez les cranberries et les 3/4 de la menthe, puis mélangez bien.
- Servez la semoule dans des assiettes creuses et déposez le mijoté de pois chiches dessus.
- Garnissez des amandes et du reste de menthe.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Tarte fine au chèvre & oignon caramélisé

## salad de concombre et graines de courge

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Pâte feuilletée


Mesclun


Oignon


Crème fraîche épaisse


Thym séché


Mini-concombre


Graines de courge


Fromage de chèvre

Lard

## 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 feuilletée* (roll(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mesclun* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Oignon (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Thym séché (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage de chèvre* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | | | à votre goût | | | |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | | | à votre goût | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4075 /974 | 798 /191 |
| Lipides total (g) | 64 | 12 |
| Dont saturés (g) | 37,6 | 7,4 |
| Glucides (g) | 76 | 15 |
| Dont sucres (g) | 18,1 | 3,5 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 5 |
| Sel (g) | 1,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Cuire à l'oignon

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif. Faites-y griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen et cuire l'oignon 10 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la pâte

- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Piquez-en la surface à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez-la 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

**Conseil :** *si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 1/3 seulement de la pâte et gardez le reste pour une autre fois.*

3



## Couper le concombre

- Pendant ce temps, coupez le concombre en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez la crème fraîche avec la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Préparer la tarte fine

- Lorsque les oignons sont fondants, ajoutez le sucre et laissez caraméliser 3 à 5 minutes, en remuant régulièrement.
- Étalez le mélange crème-moutarde sur la pâte en laissant un rebord de 1 cm.
- Répartissez-y les oignons caramélisés, puis émiettez-y le chèvre et saupoudrez du thym.
- Enfournez environ 5 min.

5



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez la salade et le concombre au saladier.
- Mélangez avec la vinaigrette.

6



## Servir

- Coupez la tarte en parts et servez sur les assiettes lorsqu'elle est encore chaude.
- Disposez la salade de concombre à côté.
- Garnissez des graines de courge.

Faites cuire le lard (croquant) à feu moyen-vif dans une poêle, puis ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pizza bianco garnie de courgette & pesto

## champignons, poivron pointu et mozzarella

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Courgette


Oignon rouge


Champignons


Crème fraîche épaisse


Pâte à pizza


Mozzarella râpée


Poivron vert pointu


Pesto


Prosciutto crudo

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pâte à pizza* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Pesto* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3841 /918 | 728 /174 |
| Lipides total (g) | 41 | 8 |
| Dont saturés (g) | 13,4 | 2,5 |
| Glucides (g) | 109 | 21 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 2,2 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 4,4 | 0,8 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en fines rondelles, le poivron pointu en lanières et les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les champignons 3 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la même poêle et cuire la courgette 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.

3



## Garnir la pizza

- Dans un bol, mélangez la moitié du pesto avec la crème fraîche et 3/4 du fromage (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce au pesto.

**Conseil de santé :** *Le reste du pesto sera utilisé pour la garniture. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le reste du pesto. Vous pourrez le conserver au réfrigérateur pour une autre fois.*

4



## Servir

- Garnissez la pizza avec la courgette, l'oignon, le poivron pointu, les champignons et le reste de fromage.
- Enfournez la pizza 13 à 15 minutes.
- Sortez la pizza du four et dispersez-y le reste de pesto.
- Coupez la pizza en parts et servez-les sur les assiettes.

+ Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poitrine de porc caramélisée & soupe de nouilles parfumée

## pak-choï, citron vert et herbes fraîches

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




Poitrine de porc laquée


Nouilles plates de riz


Purée de gingembre


Sauce vietnamienne


Carotte


Oignon nouveau


Gousse d'ail


Pak-choï


Coriandre et menthe fraîches


Citron vert


Poitrine de porc laquée

## 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 |
| Nouilles plates de riz (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Purée de gingembre* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Sauce vietnamienne* (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 250 | 500 | 750 | 100 | 1250 | 600 |
| Huile de tournesol (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Eau (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3289 /786 | 458 /109 |
| Lipides total (g) | 54 | 7 |
| Dont saturés (g) | 15,2 | 2,1 |
| Glucides (g) | 51 | 7 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 1,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 3,5 | 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 pour les nouilles (voir tableau des ingrédients). Préparez le bouillon.
- Coupez le porc en morceaux d'1 cm d'épaisseur maximum.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et faites-les cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Réservez au chaud, jusqu'au service.
- Ciselez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie verte de la blanche.

2



## Cuire les légumes

- Détaillez la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles. Réservez-les séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la carotte, la partie blanche de l'oignon nouveau et les tiges de pak-choï 6 à 8 minutes à couvert.

3



## Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles *al dente* 4 à 5 minutes.
- Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Déglacez les légumes avec de l'eau (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire à l'étouffée 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la sauce vietnamienne, l'ail, la purée de gingembre et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



## Servir

- Ajoutez les nouilles, les feuilles de pak-choï et le bouillon aux légumes. Mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les herbes fraîches et coupez le citron vert en quartiers.
- Servez le tout dans des bols. Parsemez d'herbes fraîches et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Feuilleté au camembert & oignon caramélisé

## grenailles et salade de tomate

Durée de préparation: 45 - 55 min. Végétarien




Camembert


Pâte feuilletée


Oignon rouge


Pomme


Radicchio, roquette et laitue


Poivron rouge pointu


Thym séché


Grenailles


Tomates prunes

Prosciutto crudo

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Camembert* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radicchio, roquette et laitue* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Thym séché (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Grenailles (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3464 /828 | 631 /151 |
| Lipides total (g) | 48 | 9 |
| Dont saturés (g) | 26,9 | 4,9 |
| Glucides (g) | 69 | 13 |
| Dont sucres (g) | 21,8 | 4 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 5 |
| Sel (g) | 1,9 | 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. Coupez les grenailles en 2 (les plus grosses en 4).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les grenailles 16 à 18 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières et la tomate en quartiers. Retirez le trognon de la pomme. Coupez-la en tranches. Émincez l'oignon en demi-rondelles.

2



## Cuire la pomme

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite la pomme et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 2/3 du vinaigre balsamique, puis ajoutez le sucre et la moitié du thym.
- Couvrez et laissez réduire à feu doux 4 à 6 minutes. Remuez de temps en temps.

3



## Garnir la pâte feuilletée

- Coupez 1/4 de rouleau de pâte feuilletée par personne. Badigeonnez-y la moitié de la moutarde et déposez-y 1 morceau de camembert.
- Disposez-y la moitié de l'oignon et de la pomme, puis saupoudrez du reste de thym. Poivrez.
- Ramenez les extrémités de la pâte vers le centre, sans trop tirer.
- Pincez le dessus de la pâte pour la sceller et enfournez le feuilleté 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

4



## Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de la moutarde et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la salade, les grenailles, le poivron pointu, la tomate ainsi que le reste de pomme et d'oignon caramélisés. Mélangez bien.
- Servez le feuilleté au camembert sur les assiettes. Accompagnez de la salade.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Confit de canard & demi-glace à l'échalotte

## pommes de terres à l'ail et salade pomme-concombre

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Cuisse de canard confite


Pomme de terre


Mélange d'herbes à l'ail


Graines de moutarde


Échalote


Demi-glace


Pomme


Mini-concombre


Radicchio et laitue iceberg


Gousse d'ail

Burrata

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Cuisse de canard confite* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de moutarde (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Demi-glace (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radicchio et laitue iceberg* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de bœuf ou 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) | 3423 /818 | 453 /108 |
| Lipides total (g) | 50 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,9 | 1,3 |
| Glucides (g) | 71 | 9 |
| Dont sucres (g) | 19,1 | 2,5 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 25 | 3 |
| Sel (g) | 3 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers, puis mettez-les dans un bol. Arrosez-les d'huile d'olive et parsemez-les du mélange ail & fines herbes. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2



## Cuire le canard

- Ciselez l'échalote en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir le canard à couvert, dans son jus, avec l'échalote et les graines de moutarde, 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium. Déglacez la poêle avec la moitié du vinaigre balsamique blanc.

3



## Préparer la sauce

- Incorporez la moutarde, la demi-glace et le bouillon, puis faites réduire et épaissir 2 à 3 minutes à feu vif.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le miel et le reste du vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la salade, la pomme et le concombre au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le tout sur des assiettes et arrosez de demi-glace à l'échalote.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pâtes caprese au prosciutto et à la burrata

## pesto rosso et graines de courge

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Pesto rouge


Graines de courge


Basilic frais


Oignon rouge


Fiocchi tricolore


Burrata


Mini-tomates roma


Prosciutto crudo


Hello Buon Appetito

Burrata

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pesto rouge* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Fiocchi tricolore (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Burrata* (boule(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 187½ | 375 | 625 | 750 | 1000 | 1125 |
| Prosciutto crudo* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Hello Buon Appetito (sachet(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3678 /879 | 790 /189 |
| Lipides total (g) | 46 | 10 |
| Dont saturés (g) | 11,3 | 2,4 |
| Glucides (g) | 81 | 17 |
| Dont sucres (g) | 13,9 | 3 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 32 | 7 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,5 |

## 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 salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

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

2



## Préparer les garnitures

- Coupez les tomates en deux. Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer une 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.

3



## Apprêter

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les tomates, le Hello Buon Appetito et le pesto rosso 3 à 5 minutes.
- Ajoutez les pâtes, puis mélangez bien.
- Versez 1 filet de liquide de cuisson réservé si le tout semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic.

4



## Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes et déchirez-y le prosciutto.
- Déposez-y la burrata.
- Garnissez du basilic et des graines de courge grillées.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa

## oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Bœuf haché assaisonné


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortillas

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 |
| Bâtonnets de poivron* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Bœuf haché assaisonné* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ketchup fumé* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Tortillas (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3272 /782 | 632 /151 |
| Lipides total (g) | 44 | 8 |
| Dont saturés (g) | 15,3 | 3 |
| Glucides (g) | 62 | 12 |
| Dont sucres (g) | 16,8 | 3,2 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 3 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

**Conseil :** *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



## Réchauffer les tortillas

- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'oignon avec la moitié des bâtonnets de poivron 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

**Conseil :** *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

**Le saviez-vous ?** *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



## Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bâtonnets végés façon poisson & salade en sauce ravigote

## grenailles et mayonnaise à la ciboulette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien




Demi-grenailles avec peau précuites


Radicchio et laitue romaine


Chou blanc et carotte


Pomme


Mini-concombre


Sauce ravigote


Thym séché


Ciboulette fraîche


Bâtonnets végétaux façon poisson


Graines de tournesol


Raisins secs


Graines de courge

Bâtonnets végés façon poisson

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Demi-grenailles avec peau précuites* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Radicchio et laitue romaine* (g) | 25 | 50 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| Chou blanc et carotte* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sauce ravigote* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Thym séché (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Ciboulette fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Graines de tournesol (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | 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 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3728 /891 | 570 /136 |
| Lipides total (g) | 50 | 8 |
| Dont saturés (g) | 6,8 | 1 |
| Glucides (g) | 86 | 13 |
| Dont sucres (g) | 26,2 | 4 |
| Fibres (g) | 17 | 3 |
| Protéines (g) | 18 | 3 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- 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, puis salez et poivrez. Ajoutez le thym et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les graines 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

2



## Cuire les bâtonnets végés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les bâtonnets végés 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le trognon de la pomme, puis taillez-la en tranches.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la sauce ravigote avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

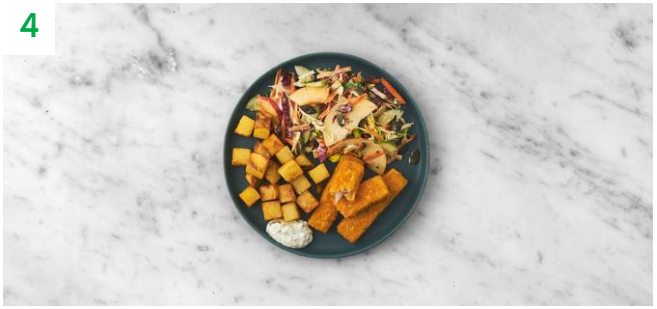
3



## Préparer la sauce

- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou aux ciseaux.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la ciboulette et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la salade, le chou et la carotte, le concombre, les raisins secs et la pomme avec la sauce dans le saladier.

4



## Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez la salade des noix et graines grillées.
- Accompagnez de la mayonnaise à la ciboulette.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Wraps au saumon fumé à chaud & sauce au yaourt citronnée

## oignons frits, épinards et tomate

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido En forme




Tortillas


Miettes de saumon fumé à chaud


Jeunes pousses d'épinards


Oignons frits


Citron


Tomate


Oignon rouge


Carotte


Yaourt entier bio


Mélange d'herbes à l'ail

Miettes de saumon fumé à chaud

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tortillas (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Jeunes pousses d'épinards* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 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) | 2841 /679 | 554 /132 |
| Lipides total (g) | 30 | 6 |
| Dont saturés (g) | 8 | 1,6 |
| Glucides (g) | 70 | 14 |
| Dont sucres (g) | 20,2 | 3,9 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 6 |
| Sel (g) | 2,5 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon et râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et l'assaisonnement ail & fines herbes 4 à 6 minutes (voir Conseil).

**Conseil** : *Si vous préférez, vous pouvez aussi faire cuire les miettes de saumon ici.*

2



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le miel et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Apprêter

- Mettez les épinards dans un bol et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez le reste de jus de citron vert, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Parsemez d'oignons frits et accompagnez des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bowl au poulet haché façon kung pao

## riz, concombre aigre-doux et noix de cajou

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




Riz basmati


Sauce pour wok au gingembre


Huile de sésame


Gousse d'ail


Oignon


Bâtonnets de poivron


Noix de cajou grillées


Concombre


Poulet haché épicé à l'orientale

Poulet haché épicé à l'orientale

## 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 |
| Sauce pour wok au gingembre (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bâtonnets de poivron* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Noix de cajou grillées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Eau pour la sauce (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fécule de maïs [ou farine] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3255 /778 | 542 /130 |
| Lipides total (g) | 30 | 5 |
| Dont saturés (g) | 5,8 | 1 |
| Glucides (g) | 99 | 16 |
| Dont sucres (g) | 24,3 | 4 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 32 | 5 |
| Sel (g) | 3,4 | 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. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché 3 minutes en l'émiettant. Réservez-le hors du wok/de la sauteuse.

2



## Mariner le concombre

- Dans le même wok/la même sauteuse, faites chauffer 1 autre filet d'huile de tournesol à feu vif et cuire le poivron et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le en remuant de temps en temps.

3



## Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube dans un petit bol (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'ail, la sauce pour wok au gingembre, l'huile de sésame, la sauce rouge épicée (de type harissa), la fécule de maïs, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Versez cette sauce dans le wok/sauteuse, puis ajoutez-y aussi le haché. Faites sauter 1 minute.

4



## Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le sauté aux légumes et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pitas au portobello poêlé sauce BBQ & aïoli

## poivron pointu et slaw

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien



- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron vert pointu
- Portobello
- Épices pour BBQ
- Persil plat et ciboulette frais
- Chou rouge, blanc et carotte
- Sauce BBQ
- Aïoli
- Graines de tournesol
- Sauce soja à faible teneur en sel
- Pita
- Mini-grenailles aux épices BBQ

**NOUVEL INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Nos mini-grenailles sont assaisonnées entre-autres de paprika fumé. Délicieuses et prêtes en un clin d'œil, elles deviendront vite un incoutournable !
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

+ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Portobello* (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Persil plat et ciboulette frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Sauce BBQ (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Aïoli (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Graines de tournesol (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Pita (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Mini-grenailles aux épices BBQ* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4117 /984 | 568 /136 |
| Lipides total (g) | 51 | 7 |
| Dont saturés (g) | 12,5 | 1,7 |
| Glucides (g) | 104 | 14 |
| Dont sucres (g) | 17,7 | 2,4 |
| Fibres (g) | 16 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 3 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 5 à 7 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce BBQ avec, le miel, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients et conseil).

**Conseil :** *ajoutez éventuellement de la sauce rouge épicée (de type harissa).*

2



## Couper les légumes

- Enfournez-y les pitas 4 à 6 minutes, ou passez-les au grille-pain si vous le préférez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles.
- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Coupez le portobello en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites-le cuire/dorer uniformément 2 à 3 minutes dans la grande poêle.

3



## Préparer le slaw

- Ajoutez 1 noix de beurre, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), l'ail, le poivron pointu et l'oignon. Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement les herbes fraîches. Réservez-en la moitié et mettez le reste dans un bol.
- Ajoutez-y la carotte et le chou, les graines de tournesol, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Mélangez, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Retirez la grande poêle du feu et incorporez la sauce BBQ au portobello.
- Ouvrez les pitas au couteau. Étalez-y un peu d'aïoli à votre convenance, puis garnissez-les d'un peu de slaw et de portobello.
- Servez le reste à côté des pitas sur les assiettes. Garnissez des herbes fraîches réservées.
- Accompagnez des pommes de terre et du reste d'aïoli.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Spaghetti crémeux au bœuf haché à la harissa

## épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


Bœuf haché aux épices orientales

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Spaghetti complets (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(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 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Épinards* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Harissa* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Persil plat frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3100 /741 | 553 /132 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 13,8 | 2,5 |
| Glucides (g) | 76 | 14 |
| Dont sucres (g) | 18,7 | 3,3 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 3,9 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

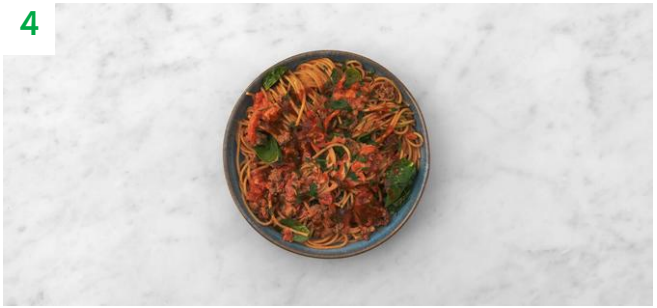
3



## Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



## Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Doritos Loaded | garnis de bœuf haché & cheddar

## haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




- Oignon rouge
- Poivron
- Mini-tomates roma
- Passata
- Cheddar râpé
- Citron vert
- Coriandre fraîche
- Bœuf haché assaisonné
- Haricots noirs
- Chips de maïs
- Mélange d'épices à la Copacabana

+ 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 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Cheddar râpé* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Bœuf haché assaisonné* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Haricots noirs (paquet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Chips de maïs (g) | 50 | 100 | 170 | 200 | 270 | 300 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3473 /830 | 594 /142 |
| Lipides total (g) | 47 | 8 |
| Dont saturés (g) | 16,7 | 2,9 |
| Glucides (g) | 58 | 10 |
| Dont sucres (g) | 18,4 | 3,1 |
| Fibres (g) | 15 | 3 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

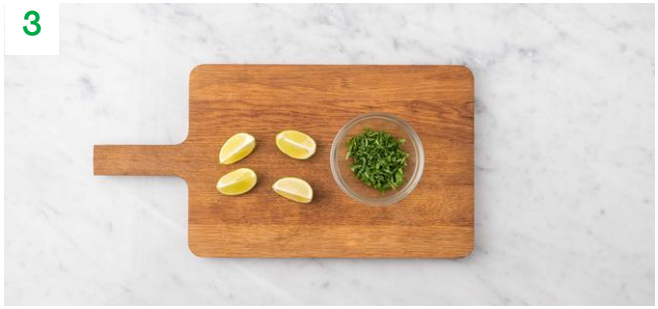
2



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



## Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Wok de poulet à cambodgienne & nouilles udon

## œuf au plat, sauce asiatique et chou pointu

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Nouilles udon fraîches


Émincés de cuisse de poulet


Sauce de poisson


Sauce asiatique douce


Oignon nouveau


Chou pointu émincé


Œuf


Carotte jaune

Émincés de cuisse de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles udon fraîches (g) | 110 | 220 | 330 | 440 | 550 | 660 |
| Émincés de cuisse de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce de poisson (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Oignon nouveau* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Carotte jaune* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 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] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2636 /630 | 456 /109 |
| Lipides total (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,3 | 1,3 |
| Glucides (g) | 49 | 8 |
| Dont sucres (g) | 9,9 | 1,7 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 5,4 | 0,9 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez finement l'oignon nouveau et réservez un peu de la partie verte pour l'utiliser plus tard comme garniture.
- Râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon nouveau 1 minute.

2



## Cuire le poulet

- Ajoutez le poulet et la carotte et faites-les sauter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la sauce asiatique douce, la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

3



## Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- Déglacez le wok avec 1 filet d'eau, puis ajoutez les nouilles, le chou et le mélange de sauces.
- Mélangez bien et faites sauter le tout 1 minute à feu vif.

4



## Servir

- Servez le wok dans des assiettes creuses et déposez l'œuf au plat dessus.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau réservée et arrosez de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de poulet et riz crémeux au citron

## aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido



- Riz jasmin
- Oignon émincé
- Courgette
- Mini-tomates roma
- Citron
- Crème liquide
- Aglio e olio
- Filet de poulet aux épices méditerrannéenes
- Épices italiennes

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Cette recette rapide est inspirée de la cuisine italienne, et plus particulièrement du risotto. J'y utilise du riz jasmin, naturellement plus collant et plus rapide à cuire que le riz pour risotto. Vous le faites cuire dans la crème, pour une texture délicieusement onctueuse. »

+ Filet de poulet à la méditerranéenne

## 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 |
| Oignon émincé* (g) | 25 | 50 | 50 | 100 | 100 | 150 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Aglio e olio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3510 /839 | 494 /118 |
| Lipides total (g) | 41 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15,5 | 2,2 |
| Glucides (g) | 80 | 11 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 1,6 |
| Fibres (g) | 5 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 6 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2

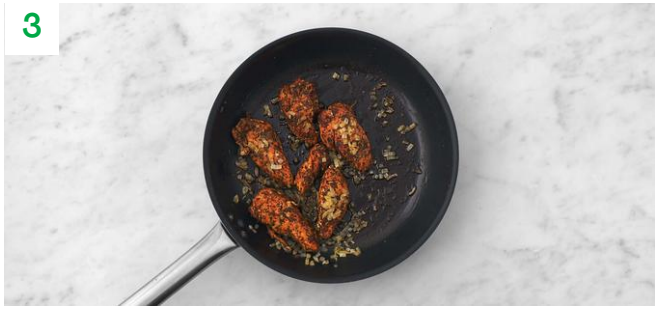


## Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



## Cuire le poulet

- Coupez le poulet en 3 lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec l'oignon 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



## Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Recette culte : cheeseburger & chips de tortilla garnies

## craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido





Burger Meatier



Tomate



Oignon rouge



Guacamole



Cheddar râpé



Maïs conserve



Chips de maïs



Pain à burger aux graines de sésame



Mélange d'épices à la Copacabana

Dip d'avocat

## 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 |
| 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 |
| Chips de maïs (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **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) | 3845 /919 | 834 /199 |
| Lipides total (g) | 53 | 11 |
| Dont saturés (g) | 17,1 | 3,7 |
| Glucides (g) | 72 | 16 |
| Dont sucres (g) | 15,1 | 3,3 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 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

- 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 Copacabana (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 Copacabana 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.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# 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

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

## 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.

Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# 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

Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## 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.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# 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

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# 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

+ Naan aux herbes

## 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.

Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# 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

Boulettes de poulet à la méditerranéenne

## 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.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pâtes express One-Pot à la bolognaise

## mozzarella & basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.



- Haché de porc et bœuf aux épices italiennes
- Penne
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Mélange de carotte, oignon et céleri
- Concentré de tomate
- Passata
- Mozzarella râpée
- Lait demi-écrémé bio
- Basilic frais
- Hello Buon Appetito

Vous avez commandé des extras

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mélange de carotte, oignon et céleri* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Lait demi-écrémé bio* (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Basilic frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Hello Buon Appetito (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| 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) | 3418 /817 | 511 /122 |
| Lipides total (g) | 32 | 5 |
| Dont saturés (g) | 12,3 | 1,8 |
| Glucides (g) | 88 | 13 |
| Dont sucres (g) | 16,8 | 2,5 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 6 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen vif et cuire le mélange de légumes 5 à 6 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire le haché

- Ajoutez le haché, l'ail et le piment à la casserole, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez les épices siciliennes, puis salez et poivrez.

3



## Apprêter

- Ajoutez le lait, la passata, le bouillon et les pâtes à la casserole, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire, si le tout semble trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.
- Servez les pâtes à la bolognaise dans des assiettes creuses.
- Garnissez du basilic et du fromage.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Traybake de saumon & tapenade maison

## tomates séchées, basilic, citron et pommes de terre

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Pomme de terre


Courgette


Brocoli


Mélange d'herbes à l'ail


Tomates séchées


Gousse d'ail


Basilic frais


Filet de saumon


Citron

Filet de saumon

## 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 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomates séchées (g) | 30 | 50 | 70 | 100 | 120 | 150 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (ml) | 25 | 45 | 60 | 90 | 105 | 135 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3159 /755 | 493 /118 |
| Lipides total (g) | 48 | 7 |
| Dont saturés (g) | 6,2 | 1 |
| Glucides (g) | 51 | 8 |
| Dont sucres (g) | 9,7 | 1,5 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 4 |
| Sel (g) | 1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre.
- Coupez la courgette et les pommes de terre en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.

2



## Rôtir les légumes

- Mettez les pommes de terre et les légumes dans un bol et parsemez du mélange ail & fines herbes.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 15 à 20 minutes.

3



## Préparer la tapenade

- Épluchez l'ail et prélevez le zeste du citron.
- Hâchez grossièrement le basilic et réservez la moitié des feuilles pour plus tard, pour la garniture.
- Mettez les tomates séchées dans un bol profond ou dans la cuve d'un robot, avec l'ail, l'huile d'olive, le basilic et autant de zeste de citron que vous le souhaitez.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Préparer le poisson

- Coupez le citron en rondelles.
- Épongez le poisson avec un essuie-tout, puis salez et poivrez-le.
- Recouvrez le poisson de la moitié de la tapenade de tomate séchée, puis déposez des rondelles de citron par-dessus.

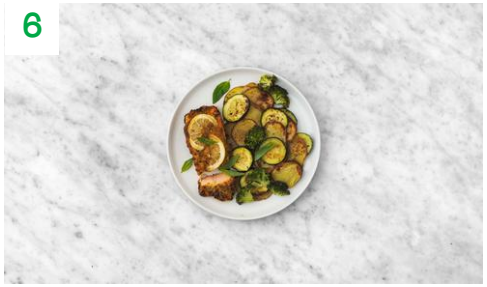
5



## Apprêter

- Retirez la plaque de cuisson du four.
- Déposez de petites cuillerées de tapenade de tomate séchée sur les légumes, puis mélangez délicatement.
- Déposez le poisson sur les légumes.
- Enfournez et poursuivez la cuisson 7 minutes ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits.

6



## Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez des feuilles de basilic réservées.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Smashed tacos au butter chicken

## coriandre, citron vert et salade de concombre

Durée de préparation: 30 - 40 min.



- Poulet haché épicé à l'orientale
- Mini-tortilla
- Garam masala
- Oignon
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Gingembre frais
- Graines de cumin moulues
- Passata
- Crème liquide
- Coriandre fraîche
- Concombre
- Citron vert
- Tomates prunes

+ Poulet haché épicé à l'orientale

## 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 épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mini-tortilla (pièce(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Garam masala (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gingembre frais* (cc) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Graines de cumin moulues (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Concombre* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2787 /666 | 444 /106 |
| Lipides total (g) | 28 | 4 |
| Dont saturés (g) | 12,7 | 2 |
| Glucides (g) | 72 | 11 |
| Dont sucres (g) | 19,6 | 3,1 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°.
- Émincez l'oignon jaune. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Effeuillez la coriandre, puis émincez finement les tiges et hachez grossièrement les feuilles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le gingembre et les tiges de coriandre 1 minute.

2



## Préparer la sauce

- Ajoutez la moitié des deux épices sèches, puis laissez cuire encore 1 minute. Incorporez la passata, la crème et le sucre. Salez et poivrez, puis laissez mijoter jusqu'au moment de servir.
- Formez de fins rubans de concombre à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon rouge en rondelles.
- Prélevez le zeste du citron vert, pressez la moitié et coupez le reste en quartiers.

3



## Préparer la salade

- Dans un bol, mélangez le concombre, la tomate, l'oignon rouge, le jus de citron vert et les feuilles de coriandre avec un peu de zeste de citron vert et du sel, à votre convenance.
- Mettez le haché, l'oignon jaune et le reste des épices sèches dans un bol.
- Salez et poivrez, puis malaxez bien.
- Divisez le haché en 3 boulettes par personne, puis déposez-les sur les tortillas.

4



## Préparer les tacos

- Pressez fermement pour aplatir le haché le plus possible, en laissant une bordure de 1 cm.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le haché soit cuit.
- Arrosez les *smashed tacos* de sauce au curry et déposez-y la moitié de la salade.
- Accompagnez des quartiers de citron vert et du reste de la salade.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Comme chez Mamie : Moules frites

## citron, poireau & persil frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme

IMPORTANT : jetez les moules qui ne s'ouvrent pas à la cuisson. Attention aux bords tranchants et/ou aux coquilles cassées !



- Pomme de terre
- Moules précuites
- Gousse d'ail
- Oignon
- Poireau
- Carotte
- Persil plat frais
- Crème liquide
- Citron

**NOUVEL INGRÉDIENT**

Nouveauté dans votre box ! Délicieuses, nos moules écossaises sont élevées sur la côte ouest et dans les eaux des îles Shetland.
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

+ Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Moules précuites* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3226 /771 | 374 /89 |
| Lipides total (g) | 39 | 4 |
| Dont saturés (g) | 12,1 | 1,4 |
| Glucides (g) | 79 | 9 |
| Dont sucres (g) | 17,6 | 2 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 3 |
| Sel (g) | 3,3 | 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. Préparez le bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en frites d'1 cm d'épaisseur maximum.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



## Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez le poireau en fines demi-rondelles et détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'ail, l'oignon, le poireau et la carotte 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



## Ajouter les moules

- Déglacez la sauteuse avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les moules, la crème, le bouillon et la moitié du jus de citron.
- Mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à couvert, en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, hachez le persil.
- Retirez les moules du feu et incorporez la moitié du persil.

4



## Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de jus de citron.
- Servez le tout dans des assiettes. Accompagnez de la mayonnaise et des quartiers de citron.
- Enfin, parsemez du reste de persil.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Gratin de lentilles aux légumes

## salade de mâche et graines de courge

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien




Pommes de terre en rondelles


Lentilles


Poireau


Carotte


Concentré de tomate


Sauce soja


Crème liquide


Mélange belge d'épices pour viande hachée


Mâche


Graines de courge


Tomates prunes


Emmental râpé

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pommes de terre en rondelles* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lentilles (paquet(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce soja (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mâche* (g) | 30 | 60 | 100 | 120 | 160 | 180 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Emmental râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3226 /771 | 505 /121 |
| Lipides total (g) | 43 | 7 |
| Dont saturés (g) | 16,8 | 2,6 |
| Glucides (g) | 64 | 10 |
| Dont sucres (g) | 26,3 | 4,1 |
| Fibres (g) | 16 | 2 |
| Protéines (g) | 25 | 4 |
| Sel (g) | 3,8 | 0,6 |

## 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 200°C.
- Disposez les rondelles de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Enfournez-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*; elles finiront de cuire plus tard.
- Pendant ce temps, égouttez et rincez les lentilles. Coupez la carotte en demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Coupez le poireau en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau et la carotte 4 à 6 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les lentilles, le concentré de tomate et la moitié des épices belges (Attention : la saveur de cet ingrédient est assez prononcée ! Dosez progressivement à votre convenance.). Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.

3



## Préparer la sauce

- Déglacez avec la sauce soja, puis incorporez-y la moutarde et le sucre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la crème et le reste d'épices belges. Poivrez à votre goût.

**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.*

4



## Former le gratin

- Transférez le mélange aux lentilles dans un plat à four, puis disposez-y les rondelles de pommes de terre.
- Versez la sauce crémeuse sur le tout et enfournez 20 minutes.
- Saupoudrez de fromage râpé et laissez gratiner 5 minutes.

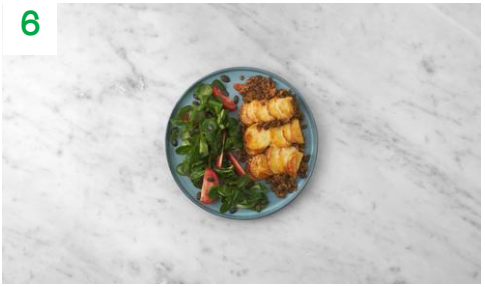
5



## Préparer la salade

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter.
- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans un saladier, mélangez le miel avec le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche et la tomate, mélangez, puis garnissez des graines de courge.

6



## Servir

- Laissez refroidir un peu le gratin.
- Servez-le sur les assiettes avec la salade à côté.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bao buns aux crevettes acidulées

## slaw de brocoli, sauce asiatique et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Pain bao


Crevettes


Gousse d'ail


Piment rouge


Oignon rouge


Poivron


Orange


Brocoli


Sauce asiatique douce

Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pain bao (pièce(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Crevettes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orange* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile de tournesol (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 |
| Fécule de maïs [ou farine] (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) | 2987 /714 | 467 /112 |
| Lipides total (g) | 17 | 3 |
| Dont saturés (g) | 2,1 | 0,3 |
| Glucides (g) | 105 | 16 |
| Dont sucres (g) | 34,3 | 5,4 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 31 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en fins bâtonnets.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, 1 pincée de sel et les bâtonnets de brocoli. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les fleurettes de brocoli 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

2



## Couper les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis coupez-le en fines rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Prélevez le zeste de l'orange, puis pressez-la. Mélangez le jus d'orange avec la fécule de maïs et le miel.
- Enfournez les bao buns 4 à 5 minutes.

3



## Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire les crevettes 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient rosées, puis réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon, le poivron et la moitié du piment rouge 5 à 6 minutes.

4



## Servir

- Transférez les crevettes, le mélange de fécule de maïs et d'orange et la sauce asiatique dans la poêle. Poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.
- Ouvrez délicatement les bao buns, puis garnissez-les des crevettes à l'orange, des légumes sautés et du slaw de brocoli.
- Parsemez du zeste d'orange et du reste de piment rouge à votre convenance.
- Accompagnez des fleurettes de brocoli.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

## savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce porc sauté et riz à la coco

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz jasmin


Poitrine de porc laquée


Lait de coco


Oignon rouge


Piment rouge


Poivron vert pointu


Carotte


Mangue


Sauce au chili sucrée et épicée


Hello Harissa

Poitrine de porc laquée

## 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 |
| Poitrine de porc laquée* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mangue* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce au chili sucrée et épicée* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour le riz (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4176 /998 | 555 /133 |
| Lipides total (g) | 56 | 7 |
| Dont saturés (g) | 27,1 | 3,6 |
| Glucides (g) | 98 | 13 |
| Dont sucres (g) | 31,3 | 4,2 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 31 | 4 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



## Cuire la poitrine de porc

- Coupez la poitrine de porc en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de porc avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



## Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au porc ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du porc sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Focus sport : Riz & curry de pois chiches et patate douce

## avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Riz long grain


Patate douce


Pois chiches


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Oignon


Aubergine


Carotte


Citron vert


Coriandre fraîche


Lait de coco


Sauce à la cacahuète


Épices de curry jaune


Cacahuètes salées


Naan aux herbes

## 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 |
| Patate douce (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Pois chiches (paquet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Sauce à la cacahuète* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Épices de curry jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cacahuètes salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Farine (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) | 4163 /995 | 530 /127 |
| Lipides total (g) | 44 | 6 |
| Dont saturés (g) | 17,9 | 2,3 |
| Glucides (g) | 121 | 15 |
| Dont sucres (g) | 28,8 | 3,7 |
| Fibres (g) | 20 | 3 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,3 | 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 à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 11 minutes. Égouttez et réservez (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et égouttez les pois chiches.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en petits dés.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez seulement la moitié du riz. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

2



## Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec la patate douce, la carotte, les épices de curry jaune et le mélange d'ail, gingembre et piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, le lait de coco, le bouillon et la moitié de la sauce soja sucrée. Portez à ébullition.

3



## Cuire l'aubergine

- Ajoutez les pois chiches à la sauteuse, puis laissez mijoter 12 minutes à couvert.
- Coupez l'aubergine en petits dés et transférez-les dans un bol. Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 8 à 9 minutes.
- Mélangez-y le reste de la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



## Servir

- Coupez le citron vert en quartiers. Hachez grossièrement les cacahuètes et la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry et l'aubergine.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo au poulet haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Poulet haché épicé à l'orientale


Mascarpone


Fromage à l'italienne râpé

Burrata

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 2975 /711 | 444 /106 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 15,9 | 2,4 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au poulet bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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




Nouilles complètes


Poulet haché épicé à l'orientale


Gingembre frais


Gousse d'ail


Chou pointu émincé


Poivron


Brocoli


Oignon nouveau


Sauce bulgogi


Sauce soja


Graines de sésame


Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2343 /560 | 406 /97 |
| Lipides total (g) | 17 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,6 | 0,6 |
| Glucides (g) | 64 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 3,3 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

+ Faites cuire/dorer uniformément la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Salade d'orzo complet au salami croustillant

## fromage frais au citron et mini-tomates Roma

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




Orzo au blé complet


Salami


Gousse d'ail


Oignon rouge


Courgette


Feuilles de céleri


Parmigiano Reggiano AOP


Basilic frais


Mini-tomates roma


Citron


Fresco spalmabile - fromage frais

Salami

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Orzo au blé complet (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Salami* (tranche(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-tomates roma* (g) | 62½ | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (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 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2946 /704 | 676 /162 |
| Lipides total (g) | 37 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,6 | 2,7 |
| Glucides (g) | 66 | 15 |
| Dont sucres (g) | 17,4 | 4 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 5 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le salami en lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur, puis en fines tranches. Ciselez finement les feuilles de céleri.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le salami 3 à 4 minutes. Laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon, l'ail et la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de céleri et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Préparer les garnitures

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

4



## Servir

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'orzo, au saladier. Mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez dans des assiettes creuses.
- Disposez le fromage frais sur l'orzo et parsemez le tout de salami.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et accompagnez des quartiers de citron restants.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Fusilli complets aux champignons au miso

## épinards, Grana Padano et gomasio

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




Miso blanc


Champignons


Épinards


Gousse d'ail


Copeaux de Grana Padano AOP


Crème liquide


Piment rouge


Gomasio aux fines herbes


Fusilli complètes


Oignon

Vous avez commandé des extras

## 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) | 20 | 40 | 60 | 75 | 100 | 115 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 400 | 400 | 650 | 650 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gomasio aux fines herbes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fusilli complètes (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon (pièce(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2732 /653 | 579 /138 |
| Lipides total (g) | 25 | 5 |
| Dont saturés (g) | 11,1 | 2,4 |
| Glucides (g) | 74 | 16 |
| Dont sucres (g) | 13 | 2,8 |
| Fibres (g) | 13 | 3 |
| Protéines (g) | 27 | 6 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le piment rouge et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la crème, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

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

3



## Apprêter

- Ajoutez les épinards et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Transférez les pâtes dans la sauteuse, mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé.
- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le Grana Padano avec le gomasio aux fines herbes.

4



## Servir

- Servez les pâtes en sauce sur les assiettes.
- Garnissez du mélange de Grana Padano et gomasio.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Tourte au poulet haché, panais & carotte

## chutney d'oignon & mesclun parsemé de graines

Durée de préparation: 50 - 60 min.





Pâte feuilletée



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Gousse d'ail



Oignon



Panais



Carotte



Noix de muscade



Chutney d'oignon



Sauge fraîche



Mesclun



Graines de moutarde jaune



Graines de tournesol



Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Noix de muscade (pointe(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mesclun* (g) | 40 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de tournesol (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] | splash | | | | | |
| 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) | 3410 /815 | 591 /141 |
| Lipides total (g) | 43 | 8 |
| Dont saturés (g) | 21,1 | 3,7 |
| Glucides (g) | 72 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,2 | 4 |
| Fibres (g) | 16 | 3 |
| Protéines (g) | 31 | 5 |
| Sel (g) | 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 220°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en petits dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail, la carotte et le panais 5 à 7 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

2



## Ciseler la sauge

- Ajoutez le haché, puis faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ciselez finement les feuilles de sauge. Râpez 1 pointe de muscade dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez la sauge, le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait réduit (voir conseil).

**Conseil :** *Si nécessaire, ajoutez 1/2 cs de farine par personne pour épaissir la farce.*

3



## Assembler

- Mettez la farce dans un plat à four (voir conseil).
- Déposez-y la pâte. Coupez l'excédent dépassant des bords (vous pourrez éventuellement l'utiliser pour décorer le dessus de la tourte).
- Percez quelques trous sur le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette.

**Conseil :** *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez un 2e plat à four.*

4



## Griller

- Badigeonnez le dessus de la pâte d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

5



## Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec les graines de moutarde et 1 pincée de sel.
- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.
- Garnissez la salade des graines de moutarde et de tournesol.

Faites cuire/dorer uniformément la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Cabillaud pané panko-romarin & légumes rôtis

## couscous perlé et persil frais

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




Filet de cabillaud


Couscous perlé


Chapelure panko


Ketchup


Courgette


Poivron


Oignon rouge


Gousse d'ail


Romarin frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat frais

Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de cabillaud* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Chapelure panko (g) | 15 | 35 | 50 | 70 | 85 | 105 |
| Ketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2791 /667 | 418 /100 |
| Lipides total (g) | 19 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,2 | 0,5 |
| Glucides (g) | 87 | 13 |
| Dont sucres (g) | 18,6 | 2,8 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 1,4 | 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 le poivron en 4, puis épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, puis transférez-les dans un bol et arrosez-les du vinaigre balsamique. Réservez pour laisser mariner.

3



## Préparer le couscous perlé

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le reste des épices du Moyen-Orient 1 minute.
- Ajoutez le couscous perlé à la casserole. Faites-le griller 1 minute, puis versez-y le bouillon.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à ébullition.

4



## Préparer la panure

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les.
- Dans une assiette creuse, mélangez le romarin avec la chapelure panko, du sel et du poivre.
- Mettez la farine dans une 2e assiette creuse et le ketchup dans une 3e.

5



## Cuire le poisson

- Passez le poisson dans la farine, puis dans le ketchup, et enfin dans le panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 minute de chaque côté.
- Transférez-le dans un plat à four. Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



## Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Servez le couscous perlé garni sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez du vinaigre balsamique resté dans le bol et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du persil.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bami aux aiguillettes de poulet à la surinamaise

## concombre à l'aigre-douce & oignons frits

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




Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Aiguillettes de poulet


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine

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 (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gingembre frais* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅛ | ¼ | ⅓ | ½ | ⅜ | ¾ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2908 /695 | 591 /141 |
| Lipides total (g) | 16 | 3 |
| Dont saturés (g) | 4,9 | 1 |
| Glucides (g) | 93 | 19 |
| Dont sucres (g) | 23,1 | 4,7 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 42 | 9 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles. Coupez le poivron en lanières.
- Coupez le poulet en lanières.

2



## Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



## Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poulet & patate douce rôtie

## avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Émincés de cuisse de poulet


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

Avocat

## 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 |
| Patate douce (g) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 3105 /742 | 511 /122 |
| Lipides total (g) | 44 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,6 | 1,6 |
| Glucides (g) | 61 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,3 | 3,7 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 24 | 4 |
| Sel (g) | 1,1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers.
- Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



## Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

**Le saviez-vous ?** *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



## Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec le reste des épices Copacabana 7 minutes (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

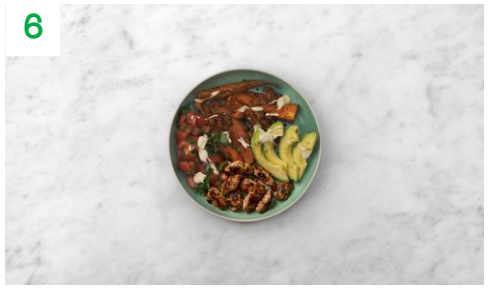
5



## Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



## Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pains saucisses maison au poulet & grenailles

## salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Pâte feuilletée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Gouda râpé


Oignon rouge


Grenailles


Pomme


Mâche


Graines de courge


Mini-concombre

Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Grenailles (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mâche* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Graines de courge (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3268 /781 | 511 /122 |
| Lipides total (g) | 40 | 6 |
| Dont saturés (g) | 18,4 | 2,9 |
| Glucides (g) | 67 | 10 |
| Dont sucres (g) | 15,1 | 2,4 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 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.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Disposez le haché sur la pâte feuilletée et formez-en une saucisse.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau.

2



## Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout, côté bord humecté, et scellez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

3



## Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

4



## Griller

- Faites chauffer une 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, retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en tranches.
- Coupez le concombre en dés.

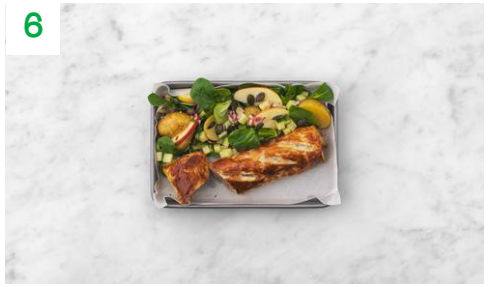
5



## Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.

6



## Servir

- Servez le pain saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez-le de la salade.
- Garnissez des graines de courge.

Faites cuire/dorer uniformément la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Rigatoni fondants au poulet & Parmigiano Reggiano

## sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Rigatoni


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Poivron

Émincés végés façon poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## 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)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rigatoni (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3247 /776 | 559 /134 |
| Lipides total (g) | 27 | 5 |
| Dont saturés (g) | 12,9 | 2,2 |
| Glucides (g) | 90 | 15 |
| Dont sucres (g) | 21,6 | 3,7 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 7 |
| Sel (g) | 1,7 | 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 les pâtes 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



## Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec les épices italiennes 4 à 5 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez, puis ajoutez à la sauce.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Faites cuire l'ingrédient en extra à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Saumon « swicy » & légumes sautés

## avec saumon bio | nouilles de riz, légumes et furikake

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido





Saumon bio avec peau



Nouilles plates de riz



Oignon rouge



Gousse d'ail



Carotte



Poivron



Sauce asiatique douce



Ponzu



Furikake

Filet de saumon

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Saumon bio avec peau* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nouilles plates de riz (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Ponzu (g) | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 |
| Furikake (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Eau (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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3745 /895 | 695 /166 |
| Lipides total (g) | 41 | 8 |
| Dont saturés (g) | 8,8 | 1,6 |
| Glucides (g) | 96 | 18 |
| Dont sucres (g) | 24,7 | 4,6 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 3,8 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez le poisson dans un bol. Ajoutez-y l'ail, la sauce asiatique douce, le ponzu, la sauce soja sucrée et la sauce rouge épicée (de type harissa).
- Mélangez bien, puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.

2



## Cuire les nouilles

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Détaillez la carotte en julienne (fins bâtonnets).
- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes *al dente* dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et rincez sous l'eau froide.
- Remettez les nouilles dans la casserole, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

3



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et sauter les légumes 6 à 7 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le poisson, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



## Servir

- Transférez les nouilles dans le wok/sauteuse des légumes. Incorporez-y la marinade et un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez de furikake.

Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Steak bio | salade de chou-rave à la pomme

## pommes de terre sautées et herbes fraîches

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




Steak bio


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

Steak mariné

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Steak bio* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Chou-rave* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour les pommes de terre (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (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) | 2858 /683 | 441 /105 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,6 | 1,2 |
| Glucides (g) | 71 | 11 |
| Dont sucres (g) | 29,3 | 4,5 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



## Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4



## Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté à feu vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de saumon bio | risotto au fenouil

## courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille




Oignon rouge


Gousse d'ail


Fenouil


Courgette


Riz pour risotto


Saumon bio avec peau


Gouda râpé


Citron

Filet de saumon

## 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 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Fenouil* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Saumon bio avec peau* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

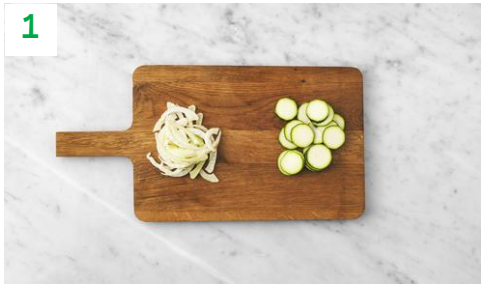
## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3648 /872 | 414 /99 |
| Lipides total (g) | 44 | 5 |
| Dont saturés (g) | 14,2 | 1,6 |
| Glucides (g) | 81 | 9 |
| Dont sucres (g) | 13,8 | 1,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 38 | 4 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en fines rondelles et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez-le ensuite en fines lanières. Réservez-en les fanes s'il y en a pour les utiliser plus tard en garniture.

2



## Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les 3/4 du fenouil 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.

3



## Préparer le risotto

- Ajoutez l'ail et le riz pour risotto au wok/sauteuse. Faites griller les grains 2 minutes à feu doux.
- Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon petit à petit, une louche à la fois.
- Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.

4



## Apprêter le risotto

- Le risotto est cuit lorsque le riz est tendre, mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes de cuisson.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins *al dente*.
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

**Conseil :** *Si elle est déjà prête, éteignez le four et laissez-la à l'intérieur pour la garder au chaud jusqu'au service.*

5



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.

6



## Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et 1/2 cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Faites-le cuire à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Fajitas au filet mignon de bœuf, avocat & salsa

## oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Filet mignon de bœuf


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortillas

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 |
| Bâtonnets de poivron* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Filet mignon de bœuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ketchup fumé* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Tortillas (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2908 /695 | 541 /129 |
| Lipides total (g) | 31 | 6 |
| Dont saturés (g) | 9,7 | 1,8 |
| Glucides (g) | 61 | 11 |
| Dont sucres (g) | 16,3 | 3 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 42 | 8 |
| Sel (g) | 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 180°C (voir conseil). Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

**Conseil :** *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



## Réchauffer les tortillas

- Épongez la viande avec de l'essuie-tout, puis salez-la.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le filet mignon avec le reste de l'oignon et la moitié des bâtonnets de poivron 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Juste avant de servir, coupez la viande en tranches à contre-fil.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

**Le saviez-vous ?** *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



## Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Burger de poisson & salade en sauce ravigote

## grenailles et mayonnaise à la ciboulette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




Demi-grenailles avec peau précuites


Radicchio et laitue romaine


Chou blanc et carotte


Pomme


Mini-concombre


Sauce ravigote


Thym séché


Ciboulette fraîche


Burger de poisson pané


Graines de tournesol


Raisins secs


Graines de courge

Bâtonnets végés façon poisson

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Demi-grenailles avec peau précuites* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Radicchio et laitue romaine* (g) | 25 | 50 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| Chou blanc et carotte* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sauce ravigote* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Thym séché (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Ciboulette fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Burger de poisson pané* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Graines de tournesol (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | 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 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4117 /984 | 597 /143 |
| Lipides total (g) | 54 | 8 |
| Dont saturés (g) | 8 | 1,2 |
| Glucides (g) | 91 | 13 |
| Dont sucres (g) | 27,2 | 3,9 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 4 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- 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, puis salez et poivrez. Ajoutez le thym et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les graines 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

2



## Cuire le burger de poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le burger 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le trognon de la pomme, puis taillez-la en tranches.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la sauce ravigote avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer la sauce

- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou aux ciseaux.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la ciboulette et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la salade, le chou et la carotte, le concombre, les raisins secs et la pomme avec la sauce dans le saladier.

4



## Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez la salade des noix et graines grillées.
- Accompagnez de la mayonnaise à la ciboulette.

Faites cuire l'ingrédient en extra à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Wraps au saumon fumé à chaud & sauce au yaourt citronné

## tortillas au blé complet, oignons frits, épinards et tomate

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido En forme





Tortilla au blé complet



Miettes de saumon fumé à chaud



Jeunes pousses d'épinards



Oignons frits



Citron



Tomate



Oignon rouge



Carotte



Yaourt entier bio



Mélange d'herbes à l'ail

Miettes de saumon fumé à chaud

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tortilla au blé complet (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Jeunes pousses d'épinards* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Citron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 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) | 2732 /653 | 533 /127 |
| Lipides total (g) | 30 | 6 |
| Dont saturés (g) | 8,2 | 1,6 |
| Glucides (g) | 61 | 12 |
| Dont sucres (g) | 21,1 | 4,1 |
| Fibres (g) | 14 | 3 |
| Protéines (g) | 31 | 6 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon et râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et l'assaisonnement ail & fines herbes 4 à 6 minutes (voir Conseil).

**Conseil** : *Si vous préférez, vous pouvez aussi faire cuire les miettes de saumon ici.*

2



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le miel et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Apprêter

- Mettez les épinards dans un bol et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez le reste de jus de citron vert, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Parsemez d'oignons frits et accompagnez des quartiers de citron vert.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bowl aux émincés végés façon poulet kung pao

## riz, concombre aigre-doux et noix de cajou

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




Riz basmati


Sauce pour wok au gingembre


Huile de sésame


Gousse d'ail


Oignon


Bâtonnets de poivron


Noix de cajou grillées


Concombre


Émincés vegan façon poulet

Poulet haché épicé à l'orientale

## 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 |
| Sauce pour wok au gingembre (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bâtonnets de poivron* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Noix de cajou grillées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fécule de maïs [ou farine] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3247 /776 | 562 /134 |
| Lipides total (g) | 32 | 5 |
| Dont saturés (g) | 4,2 | 0,7 |
| Glucides (g) | 101 | 17 |
| Dont sucres (g) | 24,5 | 4,2 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 25 | 4 |
| Sel (g) | 2,9 | 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. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



## Mariner le concombre

- Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le en remuant de temps en temps.

3



## Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube dans un petit bol (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'ail, la sauce pour wok au gingembre, l'huile de sésame, la sauce rouge épicée (de type harissa), la fécule de maïs, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Versez cette sauce dans le wok/sauteuse. Faites sauter 1 minute.

4



## Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le sauté aux légumes et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Spaghetti crémeux au poulet haché & harissa

## épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Spaghetti complets



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Épinards



Harissa



Piment rouge



Persil plat frais



Fresco spalmabile - fromage frais



Poulet haché épicé à l'orientale

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Spaghetti complets (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(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 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Épinards* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Harissa* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Persil plat frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2749 /657 | 490 /117 |
| Lipides total (g) | 19 | 3 |
| Dont saturés (g) | 9,4 | 1,7 |
| Glucides (g) | 76 | 14 |
| Dont sucres (g) | 18,7 | 3,3 |
| Fibres (g) | 16 | 3 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 3,8 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

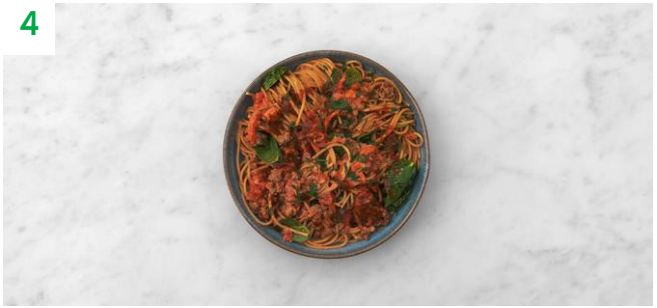
3



## Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



## Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Doritos Loaded | garnis de poulet haché & cheddar

## haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

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




- Oignon rouge
- Poivron
- Mini-tomates roma
- Passata
- Cheddar râpé
- Citron vert
- Coriandre fraîche
- Poulet haché aux épices mexicaines
- Haricots noirs
- Chips de maïs
- Mélange d'épices à la Copacabana

+ 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 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Cheddar râpé* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Poulet haché aux épices mexicaines* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Haricots noirs (paquet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Chips de maïs (g) | 50 | 100 | 170 | 200 | 270 | 300 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3117 /745 | 533 /128 |
| Lipides total (g) | 37 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15,9 | 2,7 |
| Glucides (g) | 58 | 10 |
| Dont sucres (g) | 18,1 | 3,1 |
| Fibres (g) | 16 | 3 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

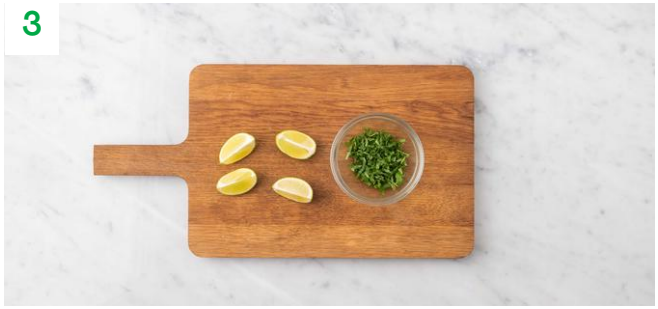
2



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Couper la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



## Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet mignon & riz crémeux au citron

## aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Riz jasmin


Filet mignon de bœuf


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


Épices italiennes

Filet de poulet à la méditerranéenne

## 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 |
| Filet mignon de bœuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon émincé* (g) | 25 | 50 | 50 | 100 | 100 | 150 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Aglio e olio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3544 /847 | 499 /119 |
| Lipides total (g) | 43 | 6 |
| Dont saturés (g) | 16 | 2,3 |
| Glucides (g) | 79 | 11 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 1,6 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 41 | 6 |
| Sel (g) | 1,2 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2



## Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



## Cuire le filet mignon

- Épongez le filet mignon avec de l'essuie-tout, puis salez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la viande avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté. Poivrez, puis réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



## Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Recette culte : cheeseburger de poisson & chips de tortilla garnies

## craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido





Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Pain à burger aux graines de sésame



Tomate



Oignon rouge



Guacamole



Cheddar râpé



Maïs conserve



Chips de maïs



Mélange d'épices à la Copacabana



Dip d'avocat

## 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 de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pain à burger aux graines de sésame (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 |
| Chips de maïs (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **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) | 3619 /865 | 753 /180 |
| Lipides total (g) | 40 | 8 |
| Dont saturés (g) | 9,7 | 2 |
| Glucides (g) | 91 | 19 |
| Dont sucres (g) | 14,8 | 3,1 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 7 |
| Sel (g) | 3,3 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le burger, puis faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez de fromage, couvrez et laissez fondre le fromage 1 à 2 minutes.

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 Copacabana (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 Copacabana 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.

Servez avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Recette culte : Spaghetti complets 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



Spaghetti complets



Guanciale

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| Spaghetti complets (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| 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) | 4021 /961 | 737 /176 |
| Lipides total (g) | 50 | 9 |
| Dont saturés (g) | 22,6 | 4,1 |
| Glucides (g) | 75 | 14 |
| Dont sucres (g) | 17 | 3,1 |
| Fibres (g) | 14 | 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

- 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 spaghetti 10 à 12 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 spaghetti 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 spaghetti en sauce sur les assiettes.
- Garnissez-les du basilic et du Grana Padano.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Recette culte : Steak de cerf en sauce crémeuse aux champignons

## craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 45 - 55 min.



- Pomme de terre
- Oignon
- Gousse d'ail
- Champignons
- Crème liquide
- Haricots verts
- Crème de basilic
- Ciboulette fraîche
- Steak de cerf

+ Boulettes de poulet à la méditerranéenne

## 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 |
| Steak de cerf* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| **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) | 3439 /822 | 478 /114 |
| Lipides total (g) | 52 | 7 |
| Dont saturés (g) | 21,1 | 2,9 |
| Glucides (g) | 54 | 8 |
| Dont sucres (g) | 10,3 | 1,4 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| 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. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- 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.
- Dispezsez-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.

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



## Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Coupez-le en tranches à contre-fil juste avant de servir.

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.

Faites cuire/dorer uniformément les boulettes de viande. Retournez-les régulièrement. Déposez-les sur le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

## savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce poulet sauté et riz à la coco

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




Riz jasmin


Aiguillettes de poulet


Lait de coco


Oignon rouge


Piment rouge


Poivron vert pointu


Carotte


Mangue


Sauce au chili sucrée et épicée


Hello Harissa

Poitrine de porc laquée

## 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 |
| Aiguillettes de poulet* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mangue* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce au chili sucrée et épicée* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour le riz (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3017 /721 | 412 /98 |
| Lipides total (g) | 24 | 3 |
| Dont saturés (g) | 15 | 2 |
| Glucides (g) | 96 | 13 |
| Dont sucres (g) | 30 | 4,1 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 1 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



## Cuire le poulet

- Coupez le poulet en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de poulet avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



## Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au poulet ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du poulet sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

Ajoutez l'ingrédient en extra au plat à votre goût.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Focus sport : Riz & curry de pois chiches et patate douce

## avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.



- Riz brun cuisson rapide
- Patate douce
- Pois chiches
- Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge
- Oignon
- Aubergine
- Carotte
- Citron vert
- Coriandre fraîche
- Lait de coco
- Sauce à la cacahuète
- Épices de curry jaune
- Cacahuètes salées

+ Naan aux herbes

## 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 brun cuisson rapide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Patate douce (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Pois chiches (paquet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Sauce à la cacahuète* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Épices de curry jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cacahuètes salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Farine (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) | 4113 /983 | 524 /125 |
| Lipides total (g) | 45 | 6 |
| Dont saturés (g) | 18,4 | 2,3 |
| Glucides (g) | 114 | 15 |
| Dont sucres (g) | 28,9 | 3,7 |
| Fibres (g) | 22 | 3 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 2,3 | 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 à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 10 minutes. Égouttez et réservez (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et égouttez les pois chiches.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en petits dés.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez seulement la moitié du riz. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

2



## Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec la patate douce, la carotte, les épices de curry jaune et le mélange d'ail, gingembre et piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, le lait de coco, le bouillon et la moitié de la sauce soja sucrée. Portez à ébullition.

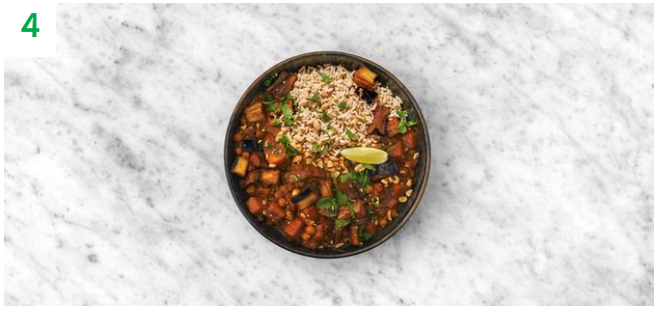
3



## Cuire l'aubergine

- Ajoutez les pois chiches à la sauteuse, puis laissez mijoter 12 minutes à couvert.
- Coupez l'aubergine en petits dés et transférez-les dans un bol. Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 8 à 9 minutes.
- Mélangez-y le reste de la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



## Servir

- Coupez le citron vert en quartiers. Hachez grossièrement les cacahuètes et la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry et l'aubergine.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Faites cuire le pain dans un four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Ensuite, servez-le avec le plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo complet au bœuf haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo au blé complet


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Mascarpone


Bœuf haché aux épices orientales


Fromage à l'italienne râpé

Burrata

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo au blé complet (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3305 /790 | 494 /118 |
| Lipides total (g) | 38 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,5 | 3,1 |
| Glucides (g) | 72 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,9 | 3,1 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bami aux émincés végés façon poulet à la surinamaise

## concombre à l'aigre-douce & oignons frits

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




Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Mini-concombre


Épices surinamiennes


Émincés vegan façon poulet


Concentré de tomate


Sauce soja à faible teneur en sel


Feuilles de céleri


Oignons frits


Poivron


Linguine

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 (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gingembre frais* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices surinamiennes (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce soja à faible teneur en sel (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Feuilles de céleri* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ⅛ | ¼ | ⅓ | ½ | ⅜ | ¾ |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3067 /733 | 650 /155 |
| Lipides total (g) | 23 | 5 |
| Dont saturés (g) | 5,4 | 1,1 |
| Glucides (g) | 98 | 21 |
| Dont sucres (g) | 23,3 | 4,9 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 6 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

2



## Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



## Apprêter

- Ajoutez les émincés végés façon poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



## Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Entrecôte & patate douce rôtie

## avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Entrecôte


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

Avocat

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entrecôte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Patate douce (g) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3314 /792 | 518 /124 |
| Lipides total (g) | 45 | 7 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 2,2 |
| Glucides (g) | 61 | 10 |
| Dont sucres (g) | 22,4 | 3,5 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



## Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

**Le saviez-vous ?** *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4



## Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



## Cuire l'entrecôte

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire l'entrecôte avec le reste des épices Copacabana 3 à 4 minutes de chaque côté (pour 120 g ou 240 g), ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour 360 g ou 480 g).
- Salez et poivrez.
- Réservez l'entrecôte au moins 3 minutes hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

6



## Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Fusilli complets aux émincés végés façon poulet

## sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Fusilli complètes


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Émincés vegan façon poulet


Poivron


Émincés végés façon poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## 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)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fusilli complètes (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |
| Eau (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3423 /818 | 596 /142 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,5 | 2,2 |
| Glucides (g) | 84 | 15 |
| Dont sucres (g) | 22,2 | 3,9 |
| Fibres (g) | 15 | 3 |
| Protéines (g) | 32 | 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

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



## Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices italiennes 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les émincés à la sauce.

4



## Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Faites cuire l'ingrédient en extra à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poulet & salade de chou-rave à la pomme

## pommes de terre sautées et herbes fraîches

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




Filet de poulet


Pomme de terre


Chou-rave


Pomme


Chutney d'oignon


Persil plat frais

Steak mariné

## 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 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Chou-rave* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney d'oignon* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour les pommes de terre (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2853 /682 | 443 /106 |
| Lipides total (g) | 29 | 4 |
| Dont saturés (g) | 7,5 | 1,2 |
| Glucides (g) | 70 | 11 |
| Dont sucres (g) | 29,3 | 4,6 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 0,9 | 0,1 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire le poulet

- Salez et poivrez le poulet. 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 la cuisson 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à la même poêle. Mélangez, puis faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

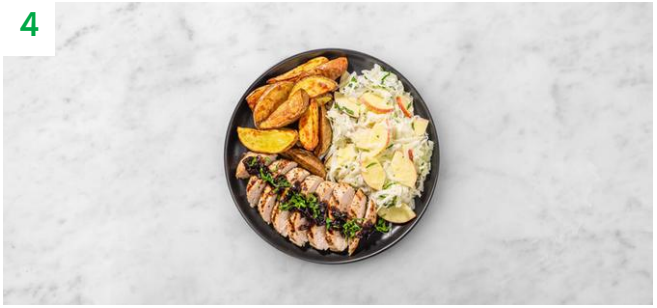
3



## Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



## Servir

- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le poulet sur les assiettes.
- Arrosez le poulet de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté à feu vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-la au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Fajitas complètes au bœuf haché, avocat et salsa

## oignon mariné et ketchup fumé

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




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Bœuf haché assaisonné


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortilla au blé complet

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 |
| Bâtonnets de poivron* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Bœuf haché assaisonné* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ketchup fumé* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Tortilla au blé complet (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3163 /756 | 611 /146 |
| Lipides total (g) | 43 | 8 |
| Dont saturés (g) | 15,5 | 3 |
| Glucides (g) | 53 | 10 |
| Dont sucres (g) | 17,6 | 3,4 |
| Fibres (g) | 14 | 3 |
| Protéines (g) | 34 | 7 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

**Conseil :** *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2



## Réchauffer les tortillas

- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'oignon avec la moitié des bâtonnets de poivron 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

**Conseil :** *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

**Le saviez-vous ?** *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



## Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

+ Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Spaghetti crémeux au bœuf haché à la harissa

## avec bœuf haché bio | épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


Bœuf haché bio

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Spaghetti complets (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(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 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Épinards* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Harissa* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Persil plat frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché bio* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3498 /836 | 597 /143 |
| Lipides total (g) | 38 | 6 |
| Dont saturés (g) | 18,4 | 3,1 |
| Glucides (g) | 74 | 13 |
| Dont sucres (g) | 18,7 | 3,2 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 43 | 7 |
| Sel (g) | 4,3 | 0,7 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



## Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

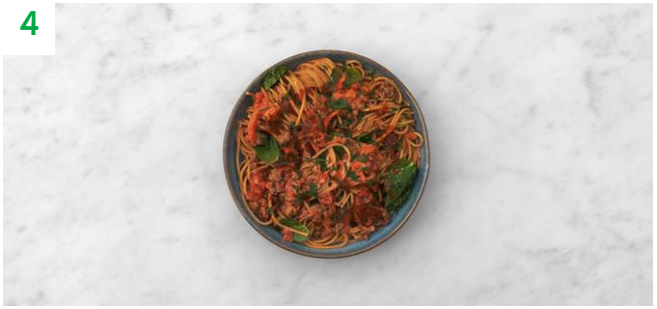
3



## Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



## Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Doritos Loaded | garnis de bœuf haché & cheddar

## avec bœuf haché bio | haricots noirs, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido




- Oignon rouge
- Poivron
- Mini-tomates roma
- Passata
- Cheddar râpé
- Citron vert
- Coriandre fraîche
- Bœuf haché bio
- Haricots noirs
- Chips de maïs
- Mélange d'épices à la Copacabana

+ 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 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Cheddar râpé* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Bœuf haché bio* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Haricots noirs (paquet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Chips de maïs (g) | 50 | 100 | 170 | 200 | 270 | 300 |
| Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(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 | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3883 /928 | 637 /152 |
| Lipides total (g) | 56 | 9 |
| Dont saturés (g) | 21,3 | 3,5 |
| Glucides (g) | 57 | 9 |
| Dont sucres (g) | 17,9 | 2,9 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 44 | 7 |
| Sel (g) | 3,5 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

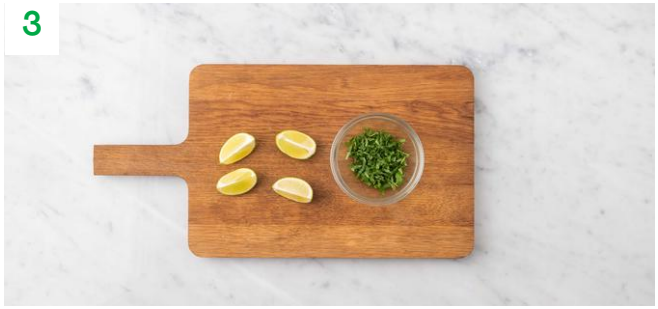
2



## Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

**Conseil de santé :** *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



## Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de merlu et riz crémeux au citron

## aglio e olio, tomates et courgette

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




Riz jasmin


Filet de merlu


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


Épices italiennes

Filet de poulet à la méditerranéenne

## 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 |
| Filet de merlu* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon émincé* (g) | 25 | 50 | 50 | 100 | 100 | 150 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citron* (pièce(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Aglio e olio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3368 /805 | 488 /117 |
| Lipides total (g) | 42 | 6 |
| Dont saturés (g) | 15,6 | 2,3 |
| Glucides (g) | 79 | 12 |
| Dont sucres (g) | 11,7 | 1,7 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 32 | 5 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2



## Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



## Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec l'oignon 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



## Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez-le à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

## savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce porc sauté et riz brun

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz brun cuisson rapide


Poitrine de porc laquée


Lait de coco


Oignon rouge


Piment rouge


Poivron vert pointu


Carotte


Mangue


Sauce au chili sucrée et épicée


Hello Harissa

Poitrine de porc laquée

## 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 brun cuisson rapide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Poitrine de porc laquée* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron vert pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mangue* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce au chili sucrée et épicée* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Eau pour le riz (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4209 /1006 | 559 /134 |
| Lipides total (g) | 58 | 8 |
| Dont saturés (g) | 27,5 | 3,7 |
| Glucides (g) | 92 | 12 |
| Dont sucres (g) | 31 | 4,1 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 4 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



## Cuire la poitrine de porc

- Coupez la poitrine de porc en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de porc avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



## Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au porc ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du porc sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

Ajoutez l'ingrédient en extra au plat à votre goût.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo à la Fata Morgana

bœuf haché et épices du Moyen-Orient

**Durée de préparation : 25 - 30 min.**



## Le conte de fées gourmand de Fata Morgana

Un trésor inestimable est caché dans un palais oriental,
Mais le sultan n'a jamais révélé ce secret ancestral.

Il fait garder ses bijoux et son or précieux
Par le Djinn, ce géant redoutable et mystérieux.

Avec son grand nez, il flaire le moindre voleur,
Ainsi, aucun ne parvint à sa fin, tous pris par la peur.

Mais qui saurait préparer un plat aux saveurs enchantées,
Pourra peut-être dérouter le géant, et le faire s'écarter.

Alors, cher cuisinier... Oserez-vous vraiment ?
Appâterez-vous le Djinn avec ce plat alléchant ?

### Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**
** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3326 /795 | 497 /119 |
| Lipides total (g) | 37 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au porc bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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



- Nouilles complètes
- Saucisse de porc fermière
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Chou pointu émincé
- Poivron
- Brocoli
- Oignon nouveau
- Sauce bulgogi
- Sauce soja
- Graines de sésame

+ Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2724 /651 | 472 /113 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,5 | 1,3 |
| Glucides (g) | 62 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 3,4 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Légumes rôtis garnis de cranberries & houmous

## boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Boulgour
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Oignon rouge
- Patate douce
- Chou-fleur
- Persil plat et menthe frais
- Hello Harissa
- Cranberries séchés
- Houmous
- Amandes effilées

+ Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Boulgour (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Patate douce (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Chou-fleur* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Houmous* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (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) | 3255 /778 | 422 /101 |
| Lipides total (g) | 33 | 4 |
| Dont saturés (g) | 4,7 | 0,6 |
| Glucides (g) | 100 | 13 |
| Dont sucres (g) | 29,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 19 | 2 |
| Protéines (g) | 18 | 2 |
| 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. Préparez le bouillon dans une casserole.
- Pesez le boulgour, puis faites-le cuire dans le bouillon 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés. Mettez-la dans une casserole et immergez-la dans de l'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.

2



## Préparer les légumes

- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez l'oignon en 6 quartiers.
- Mettez le chou-fleur et l'oignon dans un bol et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez, poivrez et mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** *Le chou-fleur de cette recette est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Incorporez les épices du Moyen-Orient au boulgour, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y les légumes rôtis et le houmous.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes, puis garnissez des cranberries et amandes.

Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo au poulet haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Poulet haché épicé à l'orientale


Mascarpone


Fromage à l'italienne râpé

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 2975 /711 | 444 /106 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 15,9 | 2,4 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au poulet bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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




Nouilles complètes


Poulet haché épicé à l'orientale


Gingembre frais


Gousse d'ail


Chou pointu émincé


Poivron


Brocoli


Oignon nouveau


Sauce bulgogi


Sauce soja


Graines de sésame


Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2343 /560 | 406 /97 |
| Lipides total (g) | 17 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,6 | 0,6 |
| Glucides (g) | 64 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 3,3 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

+ Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo complet au bœuf haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo au blé complet


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Mascarpone


Bœuf haché aux épices orientales


Fromage à l'italienne râpé

Bœuf haché aux épices orientales

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo au blé complet (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3305 /790 | 494 /118 |
| Lipides total (g) | 38 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,5 | 3,1 |
| Glucides (g) | 72 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,9 | 3,1 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo à la Fata Morgana

bœuf haché et épices du Moyen-Orient

**Durée de préparation : 25 - 30 min.**



## Le conte de fées gourmand de Fata Morgana

Un trésor inestimable est caché dans un palais oriental,
Mais le sultan n'a jamais révélé ce secret ancestral.

Il fait garder ses bijoux et son or précieux
Par le Djinn, ce géant redoutable et mystérieux.

Avec son grand nez, il flaire le moindre voleur,
Ainsi, aucun ne parvint à sa fin, tous pris par la peur.

Mais qui saurait préparer un plat aux saveurs enchantées,
Pourra peut-être dérouter le géant, et le faire s'écarter.

Alors, cher cuisinier... Oserez-vous vraiment ?
Appâterez-vous le Djinn avec ce plat alléchant ?

### Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
**Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.**
** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

Vous avez commandé des extras

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3326 /795 | 497 /119 |
| Lipides total (g) | 37 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au porc bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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




Nouilles complètes


Saucisse de porc fermière


Gingembre frais


Gousse d'ail


Chou pointu émincé


Poivron


Brocoli


Oignon nouveau


Sauce bulgogi


Sauce soja


Graines de sésame

Saucisse de porc fermière, Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Saucisse de porc fermière* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2724 /651 | 472 /113 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,5 | 1,3 |
| Glucides (g) | 62 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 3,4 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Incisez la peau de la saucisse pour en sortir la chair. Ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

Préparez l'ingrédient en extra comme décrit dans la recette. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Légumes rôtis garnis de cranberries & houmous

## boulgour, herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Boulgour
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Oignon rouge
- Patate douce
- Chou-fleur
- Persil plat et menthe frais
- Hello Harissa
- Cranberries séchés
- Houmous
- Amandes effilées

Vous avez commandé des extras

## 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) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Patate douce (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Chou-fleur* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cranberries séchés (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Houmous* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (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) | 3255 /778 | 422 /101 |
| Lipides total (g) | 33 | 4 |
| Dont saturés (g) | 4,7 | 0,6 |
| Glucides (g) | 100 | 13 |
| Dont sucres (g) | 29,6 | 3,8 |
| Fibres (g) | 19 | 2 |
| Protéines (g) | 18 | 2 |
| 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. Préparez le bouillon dans une casserole.
- Pesez le boulgour, puis faites-le cuire dans le bouillon 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Lavez ou épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés. Mettez-la dans une casserole et immergez-la dans de l'eau.
- Faites-la blanchir 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.

2



## Préparer les légumes

- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez l'oignon en 6 quartiers.
- Mettez le chou-fleur et l'oignon dans un bol et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez, poivrez et mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** *Le chou-fleur de cette recette est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

3



## Rôtir les légumes

- Disposez le chou-fleur et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
- Ajoutez-y la patate douce et enfournez encore 10 à 12 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et les herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Incorporez les épices du Moyen-Orient au boulgour, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y les légumes rôtis et le houmous.
- Arrosez de vinaigrette aux herbes, puis garnissez des cranberries et amandes.

+ Faites cuire le poulet à cœur, à feu moyen-vif dans une poêle. Ensuite, ajoutez-le au plat. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo au poulet haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Poulet haché épicé à l'orientale


Mascarpone


Fromage à l'italienne râpé

Vous avez commandé des extras

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 2975 /711 | 444 /106 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 15,9 | 2,4 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 36 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Sauté de nouilles au poulet bulgogi

## chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

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



- Nouilles complètes
- Poulet haché épicé à l'orientale
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Chou pointu émincé
- Poivron
- Brocoli
- Oignon nouveau
- Sauce bulgogi
- Sauce soja
- Graines de sésame

Saucisse de porc fermière, Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Poulet haché épicé à l'orientale* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chou pointu émincé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli* (g) | 125 | 250 | 360 | 500 | 610 | 750 |
| Oignon nouveau* (g) | 31¼ | 62½ | 93¾ | 125 | 156¼ | 187½ |
| Sauce bulgogi (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sauce soja (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **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 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2343 /560 | 406 /97 |
| Lipides total (g) | 17 | 3 |
| Dont saturés (g) | 3,6 | 0,6 |
| Glucides (g) | 64 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 3,2 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 3,3 | 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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

2



## Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

**Conseil :** *Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

3



## Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

4



## Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

+ Faites cuire/dorer uniformément la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur. Retournez-la régulièrement. Déposez-la sur le plat. Faites cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ensuite, ajoutez-les au plat.

Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Orzo complet au bœuf haché & épices du Moyen-Orient

## mascarpone, poivron et poireau

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




Piment rouge


Oignon


Gousse d'ail


Poivron


Poireau


Orzo au blé complet


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Concentré de tomate


Mascarpone


Bœuf haché aux épices orientales


Fromage à l'italienne râpé

Vous avez commandé des extras

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Orzo au blé complet (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bœuf haché aux épices orientales* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fromage à l'italienne râpé* (g) | 15 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (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) | 3305 /790 | 494 /118 |
| Lipides total (g) | 38 | 6 |
| Dont saturés (g) | 20,5 | 3,1 |
| Glucides (g) | 72 | 11 |
| Dont sucres (g) | 20,9 | 3,1 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



## Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



## Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Garnissez le plat avec l'ingrédient en extra. Faites cuire le haché en l'émiettant dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-le ensuite au plat.
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.