Rigatoni fondants au bœuf haché & aubergine

tapenade de tomate et roquette

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Rigatoni


Crème liquide


Aubergine


Tapenade de tomate


Gousse d'ail


Oignon


Roquette

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 /860	662 /158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,3	2,6
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire l'aubergine

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 13 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la crème et la tapenade de tomate. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

4



Servir

- Déposez les 3/4 de la roquette dans des assiettes creuses.
- Mélangez les pâtes et l'aubergine avec la sauce.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les pâtes sur la roquette et garnissez du reste de roquette.

Linguine au poulet en sauce au pesto rosso

épinards et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido




Linguine


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Oignon rouge


Épinards


Mini-tomates roma


Pesto rouge

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
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3619 /865	764 /183
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	9,9	2,1
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	11,8	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les linguine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.

2



Cuire les tomates

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les tomates. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.

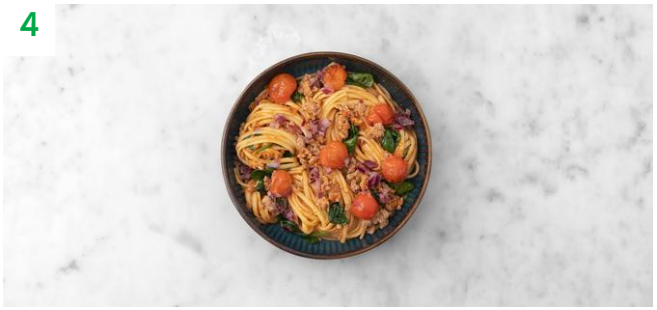
3



Apprêter

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-le à la sauteuse contenant les légumes.
- Ajoutez-y aussi les épinards, les linguine, le pesto rouge et 1 filet d'eau de cuisson.
- Remuez bien et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que les épinards aient réduit.

4



Servir

- Servez les linguine sur les assiettes.

Risotto caprese

épinards, mozzarella et piment rouge

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




Oignon


Tomate


Riz pour risotto


Piment rouge


Basilic frais


Mélange d'épices siciliennes


Copeaux de Grana Padano AOP


Mozzarella


Crème balsamique


Épinards

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
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	371 /89
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,2	1,8
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute en remuant sans cesse.

2



Préparer le risotto

- Ajoutez le bouillon petit à petit, louche après louche. Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Après avoir ajouté environ 2/3 du bouillon, ajoutez la tomate au risotto.

Conseil : *Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par du vin blanc.*

3



Ciseler le basilic

- Continuer à ajouter le reste du bouillon au risotto.
- Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore *al dente* à l'intérieur. Comptez entre 18 et 20 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.

4



Ajouter les épinards

- Lorsque le risotto est presque prêt, déchirez-y les épinards et mélangez bien pour qu'ils réduisent.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.

5



Apprêter

- Retirez la casserole du feu lorsque le risotto est prêt.
- Incorporez-y les épices siciliennes ainsi que la moitié du basilic et du Grana Padano.
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du zinc. Ce minéral favorise la solidité des os, ongles et cheveux.*

6



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes et déposez-y la mozzarella.
- Garnissez du reste de Grana Padano et de basilic. Ajoutez un peu de piment rouge à votre convenance.
- Arrosez de crème balsamique pour apprêter.

Sauté d'émincés de steak & nouilles complètes

légumes, sauce au gingembre et oignons croustillants

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




Émincés de steak marinés


Sauce pour wok au gingembre


Oignon rouge


Carotte


Oignon nouveau


Piment rouge


Oignons frits


Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2787 /666	626 /150
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	5,8	1,3
Glucides (g)	80	18
Dont sucres (g)	29,4	6,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*. Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.
- Dans un bol, mélangez les émincés de steak avec la moitié de la sauce soja sucrée et la farine. Salez et poivrez à votre goût.

2



Couper les légumes

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez l'oignon nouveau en 3.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et revenir le piment rouge 1 minute.
- Ajoutez la carotte, l'oignon et l'oignon nouveau, puis faites sauter 5 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu vif et cuire les émincés de steak 1 minute. Réservez-les hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

4



Servir

- Ajoutez les nouilles, les légumes, la sauce pour wok au gingembre ainsi que le reste de la sauce soja sucrée et 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne à la poêle utilisée pour les émincés.
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les nouilles dans des grands bols. Déposez-y les émincés de steak et garnissez des oignons frits.

Curry de patate douce & lentilles avec naan

salade d'épinards et sauce labné aux fines herbes

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




Patate douce


Gousse d'ail


Oignon rouge


Gingembre frais


Tomates prunes


Persil plat et coriandre frais


Mini-concombre


Jeunes pousses d'épinards


Lentilles


Labné


Épices de curry jaune


Lait de coco


Pain 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
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	10	10	20	20
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	190	250	315	375
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 /627	359 /86
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 à 2 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Râpez ou émincez finement le gingembre.

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

2



Cuire les aromates

- Faites chauffer une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les épices de curry 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum.
- Ajoutez 1 noix de beurre. Laissez-le fondre, puis ajoutez l'oignon, le gingembre et 3/4 de l'ail. Faites cuire 2 à 3 minutes.

3



Préparer le curry

- Ajoutez la patate douce, couvrez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon et à feu doux, toujours à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.

4



Préparer la salade

- Pendant ce temps, déchirez ou coupez les épinards en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et la tomate en quartiers. Ajoutez-les au saladier avec la moitié des épinards. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Ciselez grossièrement le persil et la coriandre. Égouttez les lentilles.

5



Apprêter

- Ajoutez les lentilles et le reste des épinards au curry. Mélangez bien pour que les épinards réduisent.
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à feu doux, ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.
- Dans un petit bol, mélangez le labné avec le reste d'ail et 1/3 des fines herbes fraîches.
- Ajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Pendant ce temps, enfournez le naan 2 à 3 minutes.
- Servez le curry avec le naan et la salade sur les assiettes.
- Garnissez du reste des fines herbes fraîches et accompagnez de la sauce au labné.

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.*

Filet de dinde laqué sur soupe aux légumes

sauce au poivron rôti, yaourt et ciboulette

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




Filet de dinde


Oignon


Pomme de terre


Poivron


Yaourt entier bio


Gousse d'ail


Paprika en poudre


Feuille de laurier


Carotte


Ciboulette fraîche


Sauce au poivron grillé

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
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2607 /623	277 /66
Lipides total (g)	23	2
Dont saturés (g)	7,2	0,8
Glucides (g)	67	7
Dont sucres (g)	23,4	2,5
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	38	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon et la carotte en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières.
- Dans une marmite à soupe, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte, l'ail et la moitié du poivron 3 minutes. Assaisonnez de sel.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

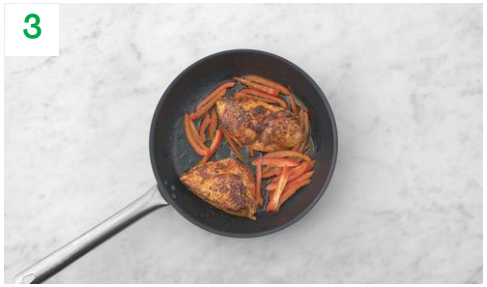
2



Préparer la soupe

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez la feuille de laurier et la moitié du paprika en poudre à la marmite. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les pommes de terre et le bouillon.
- Laissez cuire 12 à 15 minutes à couvert.

3



Cuire la dinde

- Épongez la dinde avec de l'essuie-tout, puis frottez-la du reste de paprika en poudre. Salez et poivrez.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la dinde avec le reste de poivron 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur.
- Lorsque la dinde est cuite, ajoutez-y le miel, puis retirez-la de la poêle et coupez-la en lanières.

4



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette et réservez-la.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le yaourt.
- Retirez la soupe du feu. Retirez la feuille de laurier de la marmite.

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez la sauce au poivron rôti et la sauce soja sucrée à la marmite.
- Mixez le tout en soupe homogène au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir.

6



Servir

- Servez la soupe dans des bols, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du yaourt et de la ciboulette.

Coquilles de tacos garnies de poulet au fromage

salsa au poivron pointu, haricots noirs et citron vert

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




Tortillas à tacos


Haricots noirs


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Passata


Persil frisé frais


Poulet haché aux épices mexicaines


Citron vert


Gouda râpé


Pâte birria

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Originaire du Mexique, la pâte Birria regorge de piments et d'épices. Découvrez un assaisonnement chaleureux et intense qui sublimera chacun de vos plats.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas à tacos (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3276 /783	573 /137
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	17,4	3
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	18,2	3,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon et le poivron pointu en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les 3/4 de l'oignon avec la moitié du poivron pointu 2 à 3 minutes.

3



Préparer la salsa

- Ciselez finement le persil.
- Pressez la moitié du citron vert dans un petit bol, puis ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le persil.
- Ajoutez-y le reste de l'oignon et du poivron pointu, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la garniture

- Ajoutez le haché à la sauteuse et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la passata, la pâte birria et la sauce soja sucrée. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Disposez les coquilles à tacos sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 minutes.

4



Servir

- Égouttez les haricots noirs et ajoutez-les à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 1 minute et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez le reste du citron vert en quartiers.
- Garnissez les tacos avec le mélange à base de haché, la salsa et le fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Conchiglie garnis de burrata, pesto & mozzarella

en sauce tomate & champignons, épices siciliennes

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




Conchiglie


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Champignons


Passata


Mélange d'épices siciliennes


Burrata


Pesto


Mozzarella râpée

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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	642 /153
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	12,7	2,5
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	17	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,8	0,3

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). Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez l'oignon et les champignons à la grande sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Entre-temps, faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole.
- Ensuite, prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les à couvert.

Le saviez-vous ? *Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine aide à garder une peau en bonne santé.*

3



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et les épices siciliennes à la sauteuse, puis faites cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la passata et laissez réduire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les pâtes en sauce dans des assiettes creuses et garnissez-les de mozzarella.
- Coupez la burrata en deux et disposez-la sur le tout.
- Parsemez de pesto.

Risotto aglio e olio au chèvre & pistaches

légumes colorés, basilic et citron

Durée de préparation: 45 - 55 min. Végé



- Riz pour risotto
- Betterave de chioggia
- Épinards
- Citron
- Gousse d'ail
- Pistaches
- Carotte violette
- Oignon
- Thym séché
- Fromage de chèvre
- Basilic frais
- Aglio e olio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Betterave de chioggia* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3841 /918	409 /98
Lipides total (g)	52	5
Dont saturés (g)	14,7	1,6
Glucides (g)	91	10
Dont sucres (g)	18,4	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	2,3	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.
- Épluchez et coupez la betterave et la carotte en gros morceaux.
- Transférez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Mélangez bien. Enfournez 25 à 30 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer le risotto

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-en griller les grains 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon progressivement, louche par louche.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Le risotto est prêt lorsque le riz est moelleux, mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.

3



Préparer les garnitures

- Disposez le fromage de chèvre sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le de miel et saupoudrez-le de thym. Enfournez 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.
- Hachez grossièrement les pistaches.
- Déchirez les épinards et le basilic au-dessus du risotto. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

4



Servir

- Incorporez l'aglio et olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) au risotto.
- Servez le tout dans des assiettes creuses. Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.
- Garnissez des pistaches et du zeste de citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Émincés végés façon bœuf laqués & stoemp de chicorée

épices coréennes et oignons croustillants

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




Pomme de terre


Chicorée découpée


Carotte


Mélange d'épices coréennes


Gousse d'ail


Émincés de steak végétarien


Oignon nouveau


Sauce asiatique douce


Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	41¼	83⅓	125	166¼	208⅓	249⅓
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3004 /718	406 /97
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,7	1,2
Glucides (g)	97	13
Dont sucres (g)	21,2	2,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Pour les légumes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une grande casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Préparer la chicorée

- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une bouilloire.
- Mettez la chicorée dans une passoire, versez-y l'eau bouillante et appuyez avec le dos d'une cuillère pour en sortir le surplus de liquide.
- Écrasez la carotte et les pommes de terre avec la moutarde et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y la chicorée et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire l'oignon nouveau

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez l'oignon nouveau en rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le blanc de l'oignon nouveau 1 minute.

4



Servir

- Ajoutez les émincés végé à la sauteuse et faites cuire 4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez la sauce soja sucrée et la sauce asiatique douce. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez le stoemp dans des assiettes creuses. Déposez-y les émincés.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et des oignons frits.

Steak haché à la hawaïenne & champignons laqués

inspiré du « loco moco », sur riz et œuf au plat

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Gousse d'ail


Champignons


Oignon


Riz jasmin


Sauce soja


Œuf


Steak haché de bœuf et de porc


Concentré de tomate


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

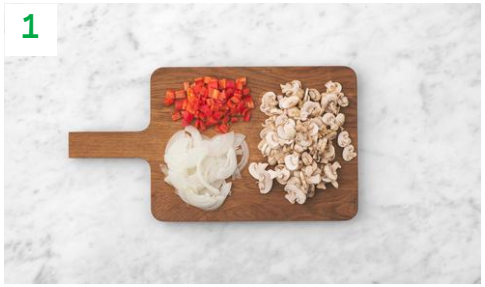
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 /862	578 /138
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	13,4	2,1
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	20,5	3,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron pointu en dés.

2



Cuire les champignons

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole, à couvert. Égouttez et réservez.
- Dans la poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les champignons, le poivron pointu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.

3



Préparer les légumes laqués

- Dans un grand bol, mélangez le bouillon avec le concentré de tomate, la sauce soja sucrée, la farine, le sucre et la sauce soja.
- Ajoutez le mélange à la poêle contenant les légumes, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
- La sauce est prête lorsqu'elle peut recouvrir le dos d'une cuillère.

4



Cuire le steak haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 4 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez le steak haché hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5

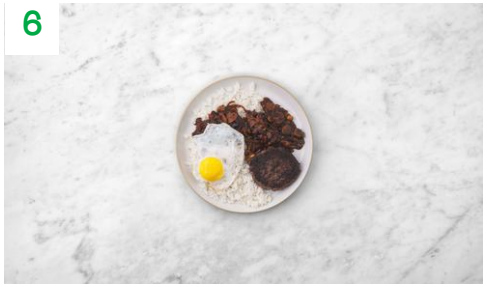


Cuire l'œuf au plat

- Réutilisez la poêle du steak haché pour y faire cuire l'œuf au plat (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez éventuellement une petite noix de beurre s'il ne reste pas assez d'huile dans la poêle.*

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes avec les autres ingrédients préparés à côté.
- Déposez-y l'œuf au plat.

Curry d’épinards au lait de coco & œuf au plat

riz et garniture noix de cajou-coco

Durée de préparation: 25 - 35 min. Végé Rapido



- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Riz long grain
- Noix de cajou grillées
- Noix de coco râpée
- Lait de coco
- Œuf
- Épinards
- Piment rouge
- Coriandre fraîche
- Épices de curry jaune
- Curcuma en poudre
- Citron vert
- Cubes de tomate
- Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Noix de cajou grillées (g)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour le riz (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3933 /940	446 /107
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	16,7	1,9
Glucides (g)	93	11
Dont sucres (g)	17,6	2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	26	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

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez le curcuma et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le riz et l'eau (voir tableau des ingrédients) puis émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez puis faites cuire 12 à 15 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si nécessaire, puis réservez.

2



Griller la noix de coco râpée

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron pointu en dés.
- Épépinez le piment rouge puis émincez-en finement 1/4 par personne (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites chauffer un wok ou une sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer la noix de coco râpée 1 minute.
- Ajoutez-y les noix de cajou et faites-les griller 1 minute. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse.

3



Préparer le curry

- Laissez légèrement refroidir le wok ou la sauteuse. Ensuite, faites-y chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites-y cuire l'ail avec les épices de curry jaune, le poivron pointu et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Incorporez les cubes de tomate et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, émiettez-y le reste de bouillon cube puis, portez à ébullition.

4



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une poêle et cuire l'œuf au plat.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Déchirez ensuite les épinards au-dessus du wok/sauteuse, mélangez bien, puis laissez-les réduire.

5



Apprêter

- Laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz sur les assiettes. Déposez-y le curry aux épinards, puis l'œuf au plat.
- Garnissez de la coriandre et du mélange de noix de cajou-coco.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Poulet frit laqué en sauce sésame-soja

inspiré du « dakgangjeong » coréen, sur riz de brocoli, slaw croquant

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Chou rouge, blanc et carotte


Gousse d'ail


Oignon nouveau


Riz long grain


Riz de brocoli


Sauce soja


Graines de sésame


Mélange d'épices coréennes


Haut 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
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Riz long grain (g)	65	130	200	260	330	390
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 /858	641 /153
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	29	5,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la moitié du sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le chou rouge, le chou blanc et la carotte, puis mélangez bien et réservez en remuant régulièrement.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-en séparément la partie blanche de la verte.

2



Cuire le riz

- Pesez le riz. Ajoutez-le à la casserole avec la partie blanche de l'oignon nouveau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 minutes.
- Ajoutez le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez et réservez.

3



Préparer la pâte à panure

- Épongez le poulet avec de l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez les épices coréennes avec l'eau et la farine (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : *Si vous utilisez une friteuse, vous obtiendrez un poulet encore plus croustillant.*

4



Frire le poulet

- Ajoutez 1 goutte de pâte à panure à l'huile dans la poêle. Si l'huile se met immédiatement à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y cuire le poulet. Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Passez le poulet dans la pâte, puis déposez-le délicatement dans l'huile.
- Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes en le retournant avec précaution à mi-cuisson.
- Transférez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.

5



Apprêter

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le miel, la sauce soja, le reste de sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu, mélangez bien, puis laissez réduire. La sauce est prête lorsqu'elle peut enrober le dos d'une cuillère.
- Enfin, ajoutez les graines de sésame et le poulet frit. Mélangez bien pour le recouvrir de sauce.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Disposez-y le poulet frit en sauce.
- Accompagnez du slaw.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Penne au saumon fumé en sauce crémeuse

tomate balsamique au four, poireau et ciboulette

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Penne


Miettes de saumon fumé à chaud


Oignon


Poireau


Tomate


Ciboulette fraîche


Fromage frais aux fines 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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage frais aux fines herbes* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3234 /773	499 /119
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	14,1	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,7	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. Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez le poireau en rondelles et l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

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

3



Rôtir la tomate

- Pendant ce temps, coupez la tomate en deux et disposez-en les moitiés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 16 minutes.
- Sortez-les du four et arrosez-les de vinaigre balsamique.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette.

2



Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon. Portez le feu sur doux, couvrez et faites cuire doucement 10 minutes à l'étuvée.
- Retirez ensuite le couvercle et laissez mijoter 5 à 7 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si tout le bouillon s'est évaporé durant la cuisson, rajoutez-en un peu.*

4



Servir

- Incorporez le fromage frais au poireau et à l'oignon, puis laissez doucement mijoter 5 minutes de plus.
- Ajoutez les pâtes et le saumon fumé à la sauce au poireau et oignon, puis mélangez bien. Réchauffez 1 à 2 minutes. Ajoutez un peu d'eau si la sauce semble trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Disposez les tomates à côté.
- Garnissez de la ciboulette.

Poulet au labné à la menthe & aubergine

couscous perlé, ras el hanout et salade

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Aubergine
- Ras el hanout
- Tomates prunes
- Raisins secs
- Couscous perlé
- Menthe fraîche
- Labné
- Mini-concombre
- Émincés de poulet aux épices kebab

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 /680	384 /92
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	5,4	0,7
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	20,3	2,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	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

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Taillez l'aubergine en dés d'environ 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle et revenir le ras el hanout environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et l'aubergine, puis faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire le couscous perlé

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et hachez grossièrement les raisins secs.
- Ajoutez le couscous perlé à l'aubergine et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez le bouillon, les raisins secs et la moitié de la tomate.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à petit bouillon et à couvert. Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : *Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le tout devient trop sec.*

3



Préparer la sauce au labné

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez 3/4 de la menthe avec le labné.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu à moyen-vif dans une poêle.
- Faites-y cuire le poulet 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

5



Préparer la salade

- Coupez le concombre en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez le concombre, le reste de tomate et de menthe.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses. Disposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Garnissez du labné à la menthe.

Saucisses de poulet & farfalle

sauce crémeuse au poivron et basilic frais

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



- Saucisses de poulet assaisonnées
- Farfalle
- Sauce au poivron grillé
- Gousse d'ail
- Oignon
- Basilic frais
- Poivron
- Crème liquide
- Mélange d'épices siciliennes
- Gouda râpé
- Tomate

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

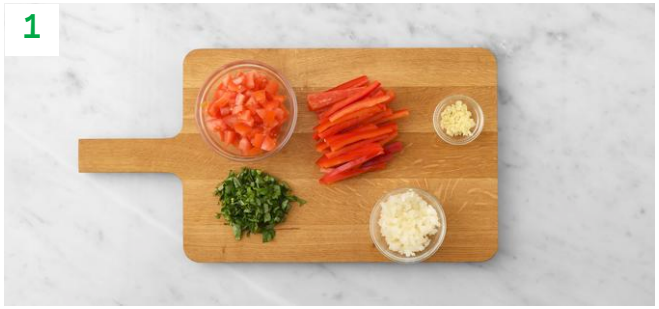
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	600 /143
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	14,2	2,6
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	15,9	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,1	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 salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron en fines lanières et la tomate en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Hachez grossièrement le basilic.

2



Cuire les saucisses

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 minutes.
- Réservez-les hors de la sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail dans cette dernière 1 minute.
- Ajoutez le poivron, la tomate et faites cuire 3 minutes.
- Coupez les saucisses en morceaux, puis remettez-les dans la sauteuse.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème, les épices siciliennes et la sauce au poivron à la sauteuse.
- Mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 6 minutes.
- Ajoutez-y les pâtes et mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du basilic.

Émincés de steak, nouilles & pak-choï sautés

courgette, piment rouge et gomasio

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




Gousse d'ail


Gingembre frais


Piment rouge


Sauce asiatique douce


Émincés de steak marinés


Courgette


Pak-choï


Oignon rouge


Paprika en poudre


Gomasio


Carotte


Sauce soja à faible teneur en sel


Nouilles complètes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	30	60	90	120	150	180
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2330 /557	466 /111
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	2,7	0,5
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	14,6	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre. Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Dans un bol, mélangez les émincés de steak avec l'ail, le gingembre, le piment rouge, la sauce soja et la sauce asiatique douce.

2



Sauter les légumes

- Coupez la courgette et la carotte en demi-rondelles.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-en finement les tiges et feuilles. Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec le paprika en poudre 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Apprêter

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes dans la casserole à couvert.
- Ajoutez-y les émincés de steak et leur marinade aux légumes, puis faites cuire le tout 1 minute.
- Égouttez les nouilles et ajoutez-les au wok/sauteuse.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.

4



Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez du gomasio.

Curry à la cacahuète & garniture coco caramélisée relevée

nouilles, poivron et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min. Végé Rapido




Oignon


Poivron


Épinards


Gousse d'ail


Purée de gingembre


Lait de coco


Épices de curry jaune


Beurre de cacahuètes


Noix de coco râpée


Nouilles aux œufs

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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles aux œufs (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 /897	707 /169
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	25,7	4,8
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	17,2	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	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 les nouilles 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* (voir conseil).
- Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les.
- Rincez-les à l'eau froide, puis remettez-les dans la casserole.

2



Préparer la garniture

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir la noix de coco râpée avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le sucre, en remuant doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réservez-les ensuite dans un bol.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en bâtonnets.

3



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même sauteuse à feu doux et revenir l'ail avec la purée de gingembre et l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y les épices de curry jaune et le beurre de cacahuète, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 minute, puis ajoutez-y le poivron, le vinaigre balsamique blanc, le lait de coco et la sauce soja.

4



Servir

- Incorporez-y le liquide de cuisson réservé et laissez fondre le beurre de cachuète. Laissez ensuite mijoter 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les nouilles et les épinards au curry. Mélangez bien, en laissant réduire les épinards. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le curry dans des assiettes creuses et apprêtez avec la garniture relevée à la coco.

Dés de filet de porc & lanières d'omelette

riz sauté, concombre aigre-doux pimenté et cacahuètes

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Gousse d'ail


Riz jasmin


Piment rouge


Concombre


Chou pointu


Œuf


Cacahuètes salées


Dés de filet de porc


Épices de curry jaune


Épices pour nasi-bami


Sauce asiatique douce

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))	1	2	3	4	5	6
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Chou pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja sucrée (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)	3833 /916	694 /166
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	7	1,3
Glucides (g)	99	18
Dont sucres (g)	26,7	4,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la viande avec 1 filet d'huile d'olive, l'ail, la sauce soja sucrée, les épices de curry et 2/3 du sucre. Laissez mariner au moins 15 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Égouttez-le, puis étalez-le sur une assiette ou une planche à découper pour qu'il refroidisse.

2



Mariner le concombre

- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Détaillez le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec le piment rouge, le vinaigre de vin blanc, le reste de sucre et 1 pincée de sel.
- Réservez et remuez de temps en temps.

3



Cuire le chou

- Coupez le chou en fines lamelles.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-doux et faites-y cuire le chou 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, battez l'œuf dans un bol.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif, ajoutez-y l'œuf battu et faites-le cuire en omelette. Retirez-la de la poêle et coupez-la en lamelles.

4



Sauter le riz

- Portez le feu sous le wok/sauteuse contenant le chou à moyen-vif.
- Versez-y le riz et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le riz cuise bien.
- Ajoutez-y les lamelles d'omelette et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez au goût.

5



Cuire les émincés de porc

- Pendant ce temps, faites cuire les émincés de porc marinés 4 à 5 minutes à feu moyen-vif dans la poêle de l'omelette.
- Concassez grossièrement les cacahuètes (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié des cacahuètes et réservez le reste pour un autre jour.*

6



Servir

- Servez le riz sauté sur les assiettes. Déposez-y les émincés de porc.
- Versez-y la sauce asiatique douce et garnissez des cacahuètes.
- Accompagnez du concombre aigre-doux pimenté.

Mijoté de merlu & crevettes à la portugaise

poivrons pointus, citron et persil

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Crevettes


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon


Poivron rouge pointu


Poivron vert pointu


Concentré de tomate


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Paprika fumé en poudre


Mélange d'épices à la Copacabana


Citron


Persil plat frais


Feuille de laurier


Filet de merlu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Pomme de terre (g)	150	300	400	600	700	900
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	3	6	6	9
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 /544	258 /62
Lipides total (g)	22	2
Dont saturés (g)	4	0,5
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	26,4	3
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	24	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

- Préparez le bouillon. Coupez tous les poivrons en lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épluchez les pommes de terre ou lavez-les bien, puis coupez-les en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen, puis cuire l'oignon avec les poivrons 5 minutes.

Le saviez-vous ? *Les pommes de terre de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine favorise une bonne vitalité.*

3



Ajouter le poisson

- Épongez le poisson et les crevettes avec de l'essuie-tout. Coupez le poisson en deux.
- Ajoutez délicatement les deux au mijoté en veillant à ce qu'ils soient à peine immergés.
- Laissez pocher 3 à 5 minutes à couvert, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Pendant ce temps, coupez le citron en 6 quartiers. Ciselez grossièrement le persil.

2



Préparer le mijoté

- Ajoutez l'ail, le paprika fumé, les épices Copacabana et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le concentré de tomate et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les tomates, la feuille de laurier, les pommes de terre et le bouillon.
- Couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement dans les pommes de terre.

4



Servir

- Pressez le jus d'1 quartier de citron par personne au-dessus du mijoté. Ajoutez la moitié du persil. Salez et poivrez.
- Servez le mijoté dans des assiettes creuses. Garnissez du persil restant.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Saumon laqué au sésame, avocat & pois gourmands

riz, huile pimentée et mayo au soja

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Riz jasmin


Huile de chili


Sugar snaps


Graines de sésame


Filet de saumon


Avocat


Oignon rouge


Sauce soja à faible teneur en sel

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Huile de chili (ml)	4	8	12	16	20	24
Sugar snaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(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						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Miel [ou alternative vegan] (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)	3987 /953	640 /153
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	9,5	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	16,3	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,3	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.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert. Retirez-le du feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Vous pouvez, à votre convenance, équeuter délicatement les pois gourmands.

2



Cuire les pois gourmands

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir les pois gourmands et l'oignon 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.
- Incorporez les graines de sésame, puis couvrez et réservez.
- Dans un petit bol, mélangez le miel avec l'huile de chili (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et la moitié de la sauce soja.

3



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau, puis retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.
- Déglacez avec 1 filet d'eau puis nappez le poisson de la sauce miel-chili.

4



Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, puis enlevez la peau et détaillez la chair en rondelles.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de sauce soja.
- Servez le riz dans des bols, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise au soja et de la sauce miel-chili s'il en reste dans la poêle.

Steak & curry crémeux aux pommes de terre

brocoli, carotte et oignons croustillants

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Steak mariné


Pomme de terre


Oignon rouge


Gousse d'ail


Brocoli


Carotte


Curry en poudre


Épices de curry jaune


Lait de coco


Oignons frits

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3376 /807	480 /115
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	30,4	4,3
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	14	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,5	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. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Taillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Préparer la sauce

- Faites cuire les pommes de terre 8 à 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le brocoli et la carotte. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une autre casserole à feu moyen et revenir l'oignon, l'ail, les épices de curry jaunes et le curry en poudre 1 à 2 minutes.

3



Cuire le steak

- Ajoutez-y le lait de coco et réchauffez 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Poivrez-le, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle 1 minute en remuant bien pour incorporer le beurre aux jus de cuisson.

4



Servir

- Coupez le steak à contre-fil.
- Ajoutez les pommes de terre, le brocoli et la carotte à la sauce au curry, puis servez-les sur les assiettes.
- Déposez-y le steak et arrosez de la sauce au beurre.
- Garnissez des oignons frits.

Saumon laqué, salade de nouilles de riz & cacahuètes

concombre, carotte, citron vert et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Filet de saumon


Sauce d'huître


Nouilles plates de riz


Carotte


Concombre


Persil plat et menthe frais


Cacahuètes salées


Sauce de poisson


Citron vert

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]			à votre goût			
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2669 /638	551 /132
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	17,3	3,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	6,1	1,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Dans un petit bol, mélangez la sauce d'huître avec le miel, la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa), à votre convenance.
- Mettez le poisson dans un plat à four, côté peau vers le bas.
- Nappez-le avec la moitié de la sauce avant de l'enfourner 9 à 12 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis mettez-les dans un saladier. Arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol pour éviter qu'elles ne collent entre elles.
- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches, râpez la carotte et détaillez le concombre en demi-rondelles.
- Ajoutez le tout au saladier.

3



Apprêter

- Pressez la moitié du citron vert directement dans le saladier.
- Ajoutez-y aussi la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le reste du mélange à la sauce d'huître préparée à l'étape 1.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Hâchez grossièrement les cacahuètes et coupez le reste du citron vert en quartiers.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses.
- Rajoutez un peu plus de sauce soja et/ou de sauce rouge épicée (de type harissa), à votre convenance.
- Garnissez de cacahuètes.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Merguez de bœuf & couscous perlé parfumé

câpres, citron et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme



- Merguez de bœuf
- Couscous perlé
- Gousse d'ail
- Oignon
- Carotte
- Courgette
- Citron
- Ras el hanout
- Paprika fumé en poudre
- Câpres
- Concentré de tomate
- Raisins secs
- Persil plat frais

CHRONIQUES DE CUISINE

Babette, créatrice culinaire : « Ce plat s'inspire de la tajine marocaine. Il associe des merguez piquantes à du ras el hanout parfumé et des raisins secs sucrés. Une touche de fraîcheur apportée par le citron et le persil vient équilibrer les différentes saveurs. »

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Merguez de bœuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Câpres (g)	15	30	30	60	60	90
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	40	40	60	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Miel [ou alternative vegan] (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)	3092 /739	394 /94
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	8,1	1
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	33,5	4,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en rondelles et la courgette en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la saucisse 3 à 4 minutes, puis réservez-la hors de la sauteuse.

2



Cuire les légumes

- Dans la même sauteuse, faites cuire l'oignon, la carotte et la courgette 6 à 8 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
- Incorporez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer.
- Ajoutez l'ail, le ras el hanout et le paprika fumé, puis prolongez la cuisson 1 minute.

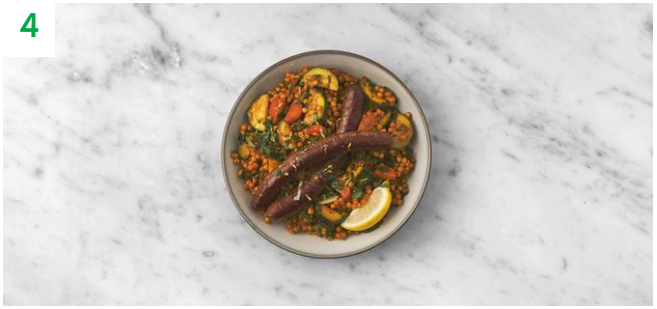
3



Cuire le couscous perlé

- Ajoutez le couscous perlé, les raisins et le bouillon à la sauteuse. Mélangez bien, remettez-y la saucisse, puis couvrez.
- Portez doucement à ébullition et laissez mijoter 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le couscous perlé soit cuit.
- Pendant ce temps, hâchez grossièrement le persil et les câpres.
- Prélevez le zeste du citron avant d'en presser une moitié et de couper l'autre en quartiers.

4



Servir

- Retirez le couscous perlé du feu et incorporez-y le miel, les câpres, le jus de citron et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le couscous perlé dans des bols, accompagné des quartiers de citron.
- Garnissez du reste du persil et de zeste de citron, à votre convenance.

Poulet & pommes de terre tandoori, sauce yaourt

salade, herbes fraîches et oignon aigre-doux

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




Dés de poulet saté


Pomme de terre


Gousse d'ail


Oignon rouge


Concombre


Tomate


Coriandre et menthe fraîches


Pâte tandoori


Yaourt entier bio


Graines de moutarde jaune

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte tandoori* (g)	15	30	45	60	75	90
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2439 /583	364 /87
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	20,1	3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Coupez les pommes de terre en dés. Mettez-les dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 8 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez-les, puis séchez-les en tapotant.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol avec 1 petite noix de beurre dans la même sauteuse. Faites-y frire les pommes de terre 7 à 10 minutes.
- Ajoutez la pâte tandoori et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.

2

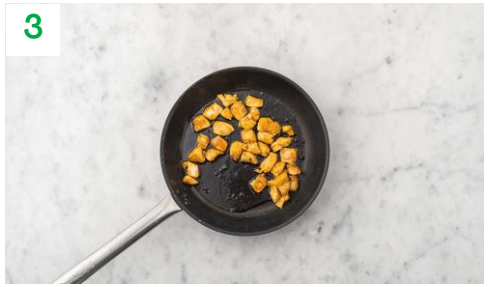


Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

Conseil : *les deux seront servis crus. Vous pouvez aussi choisir de les cuire à l'étape suivante.*

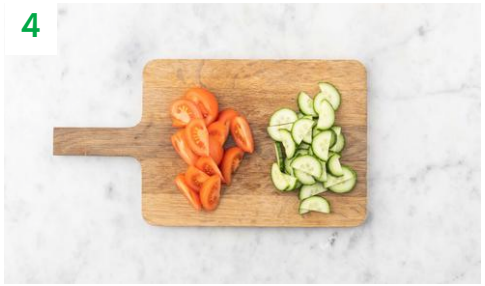
3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Retournez régulièrement.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en quartiers.
- Mettez les deux dans un saladier.
- Ajoutez-y les graines de moutarde et arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

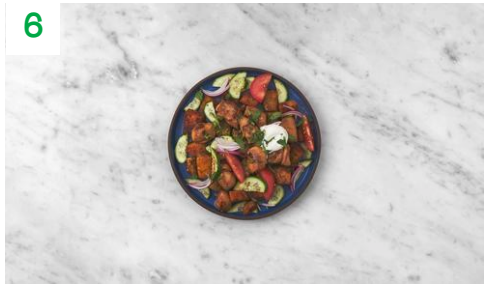
5



Préparer la sauce

- Ciselez finement les herbes fraîches en les réservant séparément.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe et l'ail.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes.
- Garnissez-les de coriandre et d'oignon aigre-doux.
- Déposez tous les ingrédients préparés à côté.

Gratin crémeux de tortelloni aux champignons

courgette, épinards et salade de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille Végé En forme




Gousse d'ail


Épinards


Gouda râpé


Crème liquide


Mélange d'épices siciliennes


Courgette


Tomate Kumato


Crème balsamique


Tortelloni aux champignons

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
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Tortelloni aux champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3197 /764	542 /130
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	17,1	2,9
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	21,6	3,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,6	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. Séparez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 2 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Coupez la courgette en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette et l'ail 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis versez-y le bouillon.
- Incorporez-y la crème, le sucre et les épices siciliennes.
- Couvrez et laissez mijoter 3 minutes à feu doux.

3



Apprêter

- Ajoutez les épinards par poignées à la sauce, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez 1 filet d'eau ou de bouillon si nécessaire.
- Ajoutez-y les tortelloni. Mélangez bien, puis transférez le tout dans un plat à four.
- Parsemez du fromage. Enfournez 8 minutes.

Le saviez-vous ? *Les épinards de cette recette contiennent de la vitamine A. Celle-ci renforce les défenses immunitaires de l'organisme.*

4



Servir

- Coupez la tomate en quartiers et mettez-les dans un bol.
- Ajoutez-y le reste de vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez le gratin de tortelloni sur les assiettes et arrosez de crème balsamique.
- Accompagnez de la salade de tomate.

Soirée pizza en famille (maxi-fromage, maxi-fun!)

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille




Pâte à pizza


Salami


Courgette


Oignon


Poivron rouge pointu


Passata


Épices italiennes


Mozzarella râpée


Basilic frais


Crème balsamique

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 à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	292½	390	492½	590
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4155 /993	672 /161
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,2	2,5
Glucides (g)	119	19
Dont sucres (g)	19,8	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	5,7	0,9

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette en rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les deux 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez dans un bol.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.

3



Préparer les pizzas !

- Découpez la pâte à pizza par portion (ou préparez 1 grande pizza garnie si vous le préférez).
- Laissez chacun former et décorer sa pizza à sa guise (voir conseil).

Conseil : *Amusez-vous ! Laissez chacun découper sa pizza en formes originales et utiliser ses garnitures préférées pour donner vie à son imagination !*

2



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la passata avec les épices italiennes, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive vierge extra et 1 pincée de sel.
- Coupez le salami en lanières (voir conseil).
- Mettez l'oignon, le salami et le fromage dans des bols séparés.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez moins de salami et gardez-le pour le lendemain.*

4



Servir

- Disposez les pizzas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Laissez chacun apprêter sa pizza à sa guise avec du basilic et de la crème balsamique.

Pois chiches fumés & salsa mangue-avocat

boulgour au curcuma, sauce yaourt aux herbes & graines de courge

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



- Boulgour
- Pois chiches
- Avocat
- Mangue
- Citron vert
- Coriandre et menthe fraîches
- Jalapeño
- Sauce au yaourt
- Curcuma en poudre
- Paprika fumé en poudre
- Graines de courge
- Concombre

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box : le jalapeño. Petit en taille, mais gorgé de saveurs et de piquant, il ajoute une note relevée à vos plats ! Il se déguste cru, rôti ou encore mariné.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Pois chiches (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975 /711	426 /102
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,5	0,8
Glucides (g)	92	13
Dont sucres (g)	21,2	3
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Rincez les pois chiches sous l'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive. Saupoudrez du paprika fumé. Salez et poivrez.
- Mélangez bien, puis enfournez 15 à 20 minutes.

2



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et le curcuma. Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes.
- Ensuite, égouttez et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez, puis réservez.
- Coupez l'avocat en deux. Épluchez-le, ainsi que la mangue.
- Coupez l'avocat, la mangue et le concombre en petits dés. Épépinez et émincez finement le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.)

3



Préparer la sauce

- Transférez la mangue, le concombre et l'avocat dans un saladier. Ajoutez-y le jalapeño à votre convenance.
- Coupez le citron vert en 4. Pressez-en 1 quartier par personne dans le saladier. Salez et poivrez, puis mélangez.
- Mettez la sauce au yaourt, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et la moitié des herbes fraîches dans un bol profond.
- Mixez avec un mixeur plongeant en un tout homogène. Salez et poivrez.

4



Servir

- Ciselez finement le reste des herbes fraîches.
- Servez le boulgour dans des grands bols, puis déposez-y la salsa et les pois chiches. Arrosez de la sauce au yaourt.
- Garnissez des graines de courge et du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Poulet pané panko-sésame & brocoli relevé

salade de pommes de terre sauce soja-sauce rouge épicée

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Aiguillettes de poulet


Pommes de terre roses à chair ferme


Brocoli


Gousse d'ail


Oignon


Graines de coriandre moulues


Sauce soja


Graines de sésame


Chapelure panko


Mélange d'épices coréennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre roses à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli* (g)	200	320	500	675	820	995
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

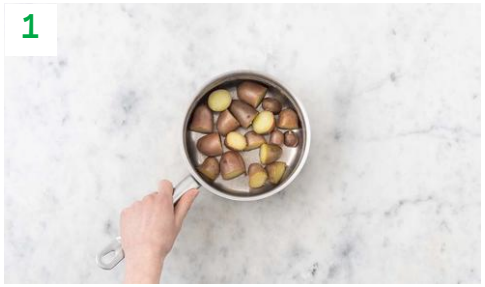
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3460 /827	536 /128
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	8,3	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Préparer le brocoli

- Pendant ce temps, détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Transférez le brocoli dans une casserole, recouvrez-le d'eau, portez à ébullition à couvert et faites-le cuire 3 à 4 minutes à petit bouillon.
- Ensuite, égouttez-le, puis passez-le sous l'eau froide.

3



Préparer la vinaigrette

- Écrasez ou émincez l'ail et émincez l'oignon.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec les graines de coriandre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez l'ail et l'oignon, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec la moitié de la vinaigrette.
- Mélangez-y les pommes de terre. Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Prenez 2 assiettes creuses. Mélangez 1 bon filet d'huile d'olive avec 1 pincée de sel dans l'une.
- Mélangez les graines de sésame avec le panko et les épices coréennes dans l'autre.

5



Cuire le poulet

- Passez le poulet d'abord dans l'huile d'olive, puis dans le mélange à base de panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Disposez-le ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes.

6



Servir

- Pendant ce temps, nettoyez la poêle. Faites-y chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le brocoli avec la moitié de la vinaigrette 3 à 5 minutes.
- Servez le brocoli sur les assiettes avec tous les autres ingrédients préparés à côté.

Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

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




Oignon


Gousse d'ail


Chicon


Tranches de jambon fumé


Orzo


Crème liquide


Gouda râpé

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
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2661 /636	388 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,8	2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la base du chicon. Coupez-le ensuite en deux, puis retirez-en la partie dure.
- Détaillez le chicon en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu à votre convenance pour la garniture.

2



Cuire le chicon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y le chicon non réservé, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chicon soit tendre.
- Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : *Si vous trouvez le chicon trop amer, ajoutez un peu de miel à votre convenance.*

3



Préparer l'orzotto

- Ajoutez l'orzo au chicon. Mélangez bien, puis versez-y la crème et le bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à petit bouillon et à couvert.
- Remuez entre-temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter que l'orzo n'attache à la sauteuse.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez le jambon en dés.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le jambon 7 à 9 minutes.
- Ajoutez-le ainsi que 3/4 du fromage à l'orzotto. Mélangez et réchauffez 2 minutes.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses et parsemez-le du fromage restant. Garnissez du chicon réservé à votre convenance.

Flammekueche au brie & à la betterave

pommes de terre poêlées, poire & salade de raddichio

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




Oignon


Brie crémeux


Flammekueche


Crème aigre bio


Pomme de terre


Radicchio et laitue romaine


Betteraves rouges cuites


Poire


Paprika en poudre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brie crémeux* (g)	40	80	120	160	200	240
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 /764	623 /149
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	16,6	3,2
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	28,5	5,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	1,7	0,3

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 ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 1 cm.
- Transférez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Faites cuire 10 à 15 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la poire, puis coupez-la en tranches.
- Coupez 3/4 de la betterave en fines rondelles et le reste en dés.

2



Poêler la poire

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif, puis cuire l'oignon avec la poire et 1 bonne pincée de sel 8 à 10 minutes.
- Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce que la poire et l'oignon soient dorés et tendres.
- Pendant ce temps, coupez le brie en fines tranches.
- Transférez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y la crème aigre.

3



Poêler les pommes de terre

- Disposez l'oignon, la poire, les rondelles de betterave et le brie sur la flammekueche.
- Salez et poivrez, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle que vous venez d'utiliser.
- Faites-y cuire les pommes de terre avec le paprika 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade et les dés de betterave. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Coupez la flammekueche en parts, puis arrosez d'un peu de miel à votre convenance.
- Accompagnez des pommes de terre.

Boulettes de bœuf laquées

purée de pommes de terre aux herbes, haricots verts et oignon

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



Ingrédient à la une dans votre box ! Avec ce délicieux ketchup issu du commerce équitable, The Ketchup Club lutte contre le gaspillage et assure un bon revenu aux agriculteurs kényans.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Sauce soja à faible teneur en sel



Ketchup



Persil plat et ciboulette frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Eau pour la sauce (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)	2816 /673	428 /102
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	20	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans une casserole, immergez-les dans de l'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Transférez les haricots verts dans une sauteuse et immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Émincez finement l'oignon.

3



Préparer les boulettes

- Dans un bol, mélangez le haché avec le panko, puis formez-en 3 boulettes par personne.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez la moitié de l'oignon et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.

4



Préparer la sauce

- Arrosez les haricots verts d'1 filet d'huile d'olive, ajoutez-y le reste d'oignon et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le ketchup avec la sauce soja, le miel et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez la sauce aux boulettes de viande et faites cuire 2 minutes en remuant régulièrement. Ensuite, coupez le feu.

5



Préparer la purée

- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et un peu de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde et les herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée sur les assiettes avec les légumes et les boulettes à côté.
- Arrosez de la sauce restée dans la poêle pour apprêter.