# Casarecce crémeuses au chorizo

## guacamole et tomates

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Casarecce


Dés de chorizo


Oignon


Mini-tomates roma


Guacamole


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Casarecce (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Dés de chorizo* (g) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-tomates roma* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Fromage frais aux fines herbes* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3548 /848 | 770 /184 |
| Lipides total (g) | 43 | 9 |
| Dont saturés (g) | 16,7 | 3,6 |
| Glucides (g) | 78 | 17 |
| Dont sucres (g) | 14,2 | 3,1 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 7 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.

2



## Cuire le chorizo et les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec le chorizo 2 à 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que le poivron pointu, à la grande sauteuse.
- Faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Apprêter la sauce

- Ajoutez le fromage frais aux fines herbes et la moitié du fromage râpé à la sauteuse.
- Laissez fondre, puis ajoutez les pâtes. Mélangez bien.
- Faites cuire 1 minute à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** *Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.*

4



## Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du reste de fromage râpé.
- Apprêtez avec le guacamole.

# Émincés végés façon poulet laqués & salade de nouilles au gochujang

## edamame, cacahuètes et citron vert

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

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




- Nouilles complètes
- Émincés vegan façon poulet
- Carotte
- Fèves de soja
- Chou rouge râpé
- Poivron
- Citron vert
- Sauce asiatique douce
- Gochujang
- Huile de sésame
- Graines de sésame
- Cacahuètes salées

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Émincés vegan façon poulet* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Fèves de soja* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Chou rouge râpé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Poivron* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Gochujang* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Huile de sésame (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Cacahuètes salées (g) | 15 | 30 | 40 | 60 | 70 | 90 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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) | 2937 /702 | 546 /130 |
| Lipides total (g) | 31 | 6 |
| Dont saturés (g) | 3,9 | 0,7 |
| Glucides (g) | 76 | 14 |
| Dont sucres (g) | 23,5 | 4,4 |
| Fibres (g) | 16 | 3 |
| Protéines (g) | 30 | 6 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Pendant ce temps, râpez la carotte.
- Coupez le poivron en fines lanières.

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

3



## Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez le gochujang (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) avec la sauce asiatique douce, l'huile de sésame et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron, le chou rouge et les nouilles, puis mélangez bien.

2



## Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés 7 à 8 minutes.
- Salez et poivrez, puis coupez le feu et mélangez-y la sauce soja sucrée.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en 4.

4



## Servir

- Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Servez tous les ingrédients préparés dans des assiettes creuses, puis arrosez de sauce soja sucrée restée dans la poêle s'il y en a.
- Parsemez de fèves de soja, de cacahuètes et de graines de sésame.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

# Bowl de boulgour, œuf au plat & avocat

## chips de tortilla à la betterave et salsa de maïs

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




- Œuf
- Nachos à la betterave
- Boulgour
- Maïs conserve
- Radicchio et laitue iceberg
- Yaourt entier bio
- Coriandre fraîche
- Tomate
- Avocat
- Oignon rouge
- Citron vert
- Fromage à la grecque
- Gousse d'ail
- Mélange d'épices africaines

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nachos à la betterave (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Boulgour (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Maïs conserve (g) | 70 | 140 | 140 | 285 | 280 | 425 |
| Radicchio et laitue iceberg* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **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 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3117 /745 | 555 /133 |
| Lipides total (g) | 42 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,9 | 2,1 |
| Glucides (g) | 66 | 12 |
| Dont sucres (g) | 13,4 | 2,4 |
| Fibres (g) | 15 | 3 |
| Protéines (g) | 25 | 5 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis immergez-le dans de l'eau.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition, puis faites cuire le boulgour 10 minutes.
- Une fois cuit, égouttez-le, puis mélangez-y les épices africaines. Réservez.

2



## Préparer la salsa

- Émincez finement l'oignon. Coupez la tomate en dés. Égouttez le maïs.
- Ciselez grossièrement la coriandre. Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Dans un bol, mélangez l'oignon, la tomate, la coriandre et le maïs avec le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau, puis épluchez-le et coupez-en la chair en tranches.

3



## Préparer la sauce au yaourt

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat à votre convenance.
- Râpez finement l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le jus d'1 quartier de citron vert par personne. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

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

4



## Servir

- Servez le boulgour dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y la salsa de maïs, la salade, l'avocat et l'œuf au plat.
- Arrosez de sauce au yaourt et émiettez-y le fromage à grecque.
- Accompagnez des chips de tortilla et des quartiers de citron vert restants.

# Wraps de crevettes au panko

## tomate et slaw à la pomme

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido





Crevettes


Tomate


Chou rouge, blanc et carotte


Pomme


Mini-tortilla


Chapelure panko


Mayonnaise


Mélange d'épices péruviennes

## 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) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Tomate (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pomme* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mini-tortilla (pièce(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Chapelure panko (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mayonnaise (g) | 35 | 75 | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Mélange d'épices péruviennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile de tournesol (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4092 /978 | 659 /158 |
| Lipides total (g) | 50 | 8 |
| Dont saturés (g) | 5,4 | 0,9 |
| Glucides (g) | 94 | 15 |
| Dont sucres (g) | 20,1 | 3,2 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Mettez le panko dans un grand bol et la moitié de la mayonnaise dans un petit bol. Salez et poivrez les deux.
- Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout.

**Conseil :** *Vous l'utiliserez pour y réchauffer les tortillas. Mais vous pouvez tout aussi bien le faire au micro-ondes si vous le préférez. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

3



## Réchauffer les tortillas

- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Coupez la tomate en dés.

**Conseil :** *Si vous utilisez un four à micro-ondes, disposez les tortillas - sans papier aluminium - sur une assiette pouvant aller au micro-ondes. Réchauffez-les par intervalles de 30 secondes.*

2



## Cuire les crevettes

- Recouvrez les crevettes des épices péruviennes, de la mayonnaise, puis du panko.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer les crevettes 3 à 4 minutes avec précaution.
- Réservez-les sur l'assiette.

4



## Servir

- Dans un saladier, mélangez le miel avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de la mayonnaise.
- Ajoutez-y la pomme, le mélange chou-carotte, puis remuez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.

# Wraps de poulet, kiwi & avocat écrasé

## slaw multicolore, mâche, coriandre et citron vert

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





Tortillas


Dés de poulet saté


Kiwi


Avocat


Chou rouge, blanc et carotte


Mâche


Coriandre fraîche


Citron vert


Mélange d'épices péruviennes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tortillas (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Dés de poulet saté* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kiwi* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices péruviennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3063 /732 | 629 /150 |
| Lipides total (g) | 39 | 8 |
| Dont saturés (g) | 6,8 | 1,4 |
| Glucides (g) | 59 | 12 |
| Dont sucres (g) | 10,7 | 2,2 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 7 |
| Sel (g) | 2,7 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Redécoupez, si nécessaire, le poulet en plus petits morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec les épices péruviennes 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

2



## Préparer le slaw

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, le mélange de chou rouge, de chou blanc et de carotte et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Épluchez le kiwi, puis coupez-le en dés.
- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium, puis réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

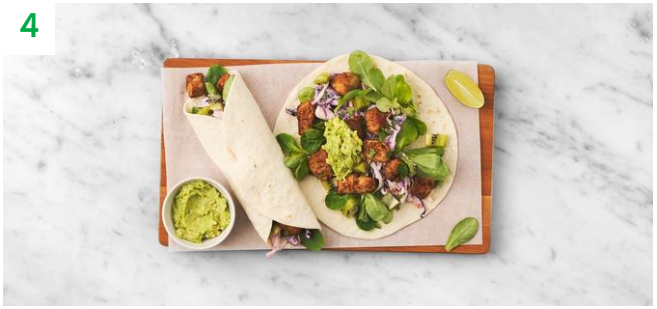
3



## Écraser l'avocat

- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis mettez la chair dans un petit bol.
- Ajoutez le jus de citron vert et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis mélangez en écrasant la chair à l'aide d'une fourchette.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table pour que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Garnissez du reste de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

# Gnocchi en sauce crémeuse au bleu

## courgette, poire et noix

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido Végétarien





Gnocchi


Dés de fromage bleu


Noix concassées


Courgette


Poire


Oignon


Épinards


Crème liquide

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gnocchi (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Dés de fromage bleu* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Noix concassées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poire* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3569 /853 | 540 /129 |
| Lipides total (g) | 44 | 7 |
| Dont saturés (g) | 23,8 | 3,6 |
| Glucides (g) | 86 | 13 |
| Dont sucres (g) | 17,3 | 2,6 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 3,7 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Coupez les légumes

- Émincez l'oignon.
- Coupez la poire en tranches.
- Détaillez la courgette en demi-rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'oignon avec la courgette et la poire 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix 1 à 2 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes.

3



## Préparer la sauce

- Déglacez les légumes avec le vinaigre balsamique blanc.
- Incorporez-y le fromage bleu, la crème, la moutarde ainsi que du miel à votre convenance. Laissez fondre le fromage.
- Assaisonnez la sauce de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Réduisez le feu, puis ajoutez les épinards petit à petit. Mélangez bien, puis laissez-les réduire.
- Servez la sauce aux légumes sur les assiettes, puis déposez-y les gnocchi.
- Garnissez des noix pour apprêter.

# Wraps au saumon fumé

## avocat, salsa de maïs et salade de chou rouge

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





Mini-tortilla au blé complet


Miettes de saumon fumé à chaud


Chou rouge râpé


Maïs conserve


Avocat


Tomate


Mâche


Citron vert


Oignon nouveau

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mini-tortilla au blé complet (pièce(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Chou rouge râpé* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Maïs conserve (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Avocat (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon nouveau* (g) | 41¼ | 82½ | 125 | 166¼ | 207½ | 248¾ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (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) | 3151 /753 | 561 /134 |
| Lipides total (g) | 38 | 7 |
| Dont saturés (g) | 7,1 | 1,3 |
| Glucides (g) | 63 | 11 |
| Dont sucres (g) | 15,8 | 2,8 |
| Fibres (g) | 19 | 3 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Dans un saladier, mélangez le sucre avec la mayonnaise et le chou rouge.
- Réservez en remuant de temps en temps.

**Conseil :** *Vous utiliserez le four plus tard pour y réchauffer les tortillas. Vous pouvez aussi le faire dans une poêle ou au micro-ondes. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



## Réchauffer les tortillas

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez la chair en tranches.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium, puis enfournez-les 3 à 4 minutes.

3



## Préparer la salsa

- Taillez l'oignon nouveau en fines rondelles. Réservez séparément la partie blanche de la verte.
- Pressez la moitié du citron vert, puis coupez le reste en quartiers.
- Égouttez le maïs. Coupez la tomate en dés. Transférez les deux dans un bol.
- Ajoutez-y la partie blanche de l'oignon nouveau et le jus de citron vert. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément à table et laissez chacun préparer ses wraps à sa guise.
- Parsemez de la partie verte de l'oignon nouveau.

# Farfalle à l'aubergine crémeuse & filet de poulet

## et pour les parents : persil et olives de Kalamata

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Farfalle


Olives de Kalamata


Épices italiennes


Crème liquide


Gousse d'ail


Concentré de tomate


Aubergine


Oignon


Gouda râpé


Persil plat frais


Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Farfalle (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Olives de Kalamata (g) | 15 | 30 | 55 | 70 | 85 | 100 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aubergine* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Persil plat frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Farine (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3724 /890 | 620 /148 |
| Lipides total (g) | 34 | 6 |
| Dont saturés (g) | 13,6 | 2,3 |
| Glucides (g) | 92 | 15 |
| Dont sucres (g) | 23,6 | 3,9 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 50 | 8 |
| Sel (g) | 2 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez l'aubergine en dés, puis assaisonnez-la de sel et de poivre.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles.
- Mettez la farine dans une assiette creuse. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis passez-le dans la farine. Salez et poivrez.

2



## Cuire l'aubergine et le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'aubergine avec l'oignon 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant régulièrement.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3



## Apprêter la sauce

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Déglacez l'aubergine avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez-y le concentré de tomate et l'ail. Faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la crème, le bouillon, le miel et les épices italiennes, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les pâtes à la sauce, puis mélangez bien.

4



## Servir

- Ciselez finement le persil.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Pour les enfants: coupez le poulet en lanières et servez-le sur les pâtes. Garnissez du fromage.
- Pour les parents: servez le morceau de poulet entier sur les pâtes. Garnissez du fromage, des olives et du persil.

# Nouilles au porc bulgogi & légumes sautés

## coriandre, tahini et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido



- Viande de porc fermier hachée
- Gousse d'ail
- Mélange de légumes avec chou blanc
- Tahini
- Sauce pour wok au gingembre
- Coriandre fraîche
- Sauce bulgogi
- Graines de sésame
- Oignons frits
- Nouilles complètes

Babette, créatrice culinaire : « En mariant le tahini à la sauce pour wok au gingembre et à la sauce bulgogi, vous obtenez une délicieuse sauce crémeuse pour vos nouilles ! »

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Viande de porc fermier hachée* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange de légumes avec chou blanc* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tahini (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Sauce pour wok au gingembre (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Sauce bulgogi (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Graines de sésame (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Nouilles complètes (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4171 /997 | 820 /196 |
| Lipides total (g) | 43 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,8 | 2,3 |
| Glucides (g) | 114 | 22 |
| Dont sucres (g) | 25,2 | 5 |
| Fibres (g) | 13 | 3 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 4,2 | 0,8 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes, *al dente*.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez les nouilles et remettez-les dans la casserole.

2



## Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire le haché avec l'ail 2 minutes.
- Ajoutez les légumes, puis faites sauter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez le tahini avec la sauce pour wok au gingembre, la sauce bulgogi, le vinaigre de vin blanc, le liquide de cuisson réservé, un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et la sauce soja sucrée.
- Ajoutez la sauce aux nouilles, puis mélangez bien.

4



## Servir

- Ciselez finement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Déposez-y les légumes garnis sautés.
- Garnissez de la coriandre, des graines de sésame et des oignons croustillants.

# Émincés de steak & nouilles au blé complet

## légumes sautés et gomasio

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





Émincés de steak marinés


Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge


Mélange de légumes avec chou blanc


Nouilles complètes


Sauce asiatique douce


Gomasio


Sauce pour wok au gingembre

## 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 |
| Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mélange de légumes avec chou blanc* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Nouilles complètes (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Gomasio (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce pour wok au gingembre (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja sucrée (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2339 /559 | 559 /134 |
| Lipides total (g) | 18 | 4 |
| Dont saturés (g) | 5,9 | 1,4 |
| Glucides (g) | 65 | 16 |
| Dont sucres (g) | 18,7 | 4,5 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 8 |
| Sel (g) | 2,7 | 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.
- Dans un bol, mélangez les émincés avec la sauce pour wok au gingembre et la sauce soja sucrée.
- Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 1 minute.

2



## Cuire les légumes

- Ajoutez les légumes au wok/sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la sauce asiatique douce, aux légumes. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3



## Cuire les émincés de steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les émincés de steak 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans la poêle s'il y en a.
- Garnissez du gomasio.

# Cuisiné en 5 min. : Boulettes de poulet, purée & choucroute

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

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido

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

À vos fourneaux !





Choucroute


Purée de pommes de terre à réchauffer au micro-ondes


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes


Sauce asiatique douce


Oignons frits


Épices pour pommes de terre


Persil plat frais

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Choucroute* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Purée de pommes de terre à réchauffer au micro-ondes* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Oignons frits (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Épices pour pommes de terre (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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 bœuf à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Moutarde | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2506 /599 | 417 /100 |
| Lipides total (g) | 27 | 5 |
| Dont saturés (g) | 9,3 | 1,5 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 6,4 | 1,1 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 5,6 | 0,9 |

## Allergènes

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

1



## Réchauffer la purée

- Pour bien commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire pour la choucroute.
- Percez la surface de l'emballage en plusieurs endroits à l'aide d'un couteau, puis réchauffez la purée de pommes de terre 4 minutes au micro-ondes à 900 w.

2



## Cuire la choucroute

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Déposez-y les boulettes et divisez-les en quatre à l'aide d'une spatule. Couvrez et faites-les cuire 4 minutes.
- Pendant ce temps, versez l'eau bouillante dans une casserole et faites cuire la choucroute 4 minutes.
- Égouttez-la et réservez-la.

3



## Apprêter

- Préparez le bouillon directement dans la poêle, puis ajoutez la sauce asiatique douce et un peu de moutarde, à votre convenance.
- Mélangez bien et laissez mijoter 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez la purée de pommes de terre dans des assiettes creuses, accompagnée du reste des ingrédients.
- Nappez de sauce et déchirez le persil directement sur chaque assiette.
- Garnissez d'oignons frits.

# Cuisiné en 5 min. : Tagliatelle crémeuses au filet de porc en sauce au vin rouge

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

Durée de préparation: 5 - 15 min. Rapido

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

À vos fourneaux !




- Dés de filet de porc
- Tagliatelle fraîches
- Mélange de carotte, oignon et céleri
- Sauce au vin rouge
- Crème liquide
- Mélange d'herbes à l'ail
- Copeaux de Grana Padano AOP
- Basilic frais
- Hello Buon Appetito
- Jus de veau

## 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 filet de porc* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tagliatelle fraîches* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Mélange de carotte, oignon et céleri* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce au vin rouge (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Basilic frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hello Buon Appetito (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Jus de veau* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| **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) | 3130 /748 | 645 /154 |
| Lipides total (g) | 27 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,8 | 2,6 |
| Glucides (g) | 81 | 17 |
| Dont sucres (g) | 9,6 | 2 |
| Fibres (g) | 4 | 1 |
| Protéines (g) | 43 | 9 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les tagliatelle

- Pour commencer, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire.
- Versez l'eau bouillante dans une casserole et faites-y cuire le mélange de légumes 1 minute.
- Ajoutez les tagliatelle et faites cuire 3 à 4 minutes à ébullition. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les dés de filet de porc 2 minutes.

2



## Cuire la viande

- Ajoutez la crème, le jus de veau, le Hello Buon Appetito et la sauce au vin rouge à la poêle.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



## Apprêter

- Ajoutez les tagliatelle et les légumes à la sauce.
- Parsemez du mélange ail & fines herbes, mélangez bien et rallongez la sauce avec 1 filet d'eau de cuisson si elle vous semble trop épaisse.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez les tagliatelle dans des assiettes.
- Déchirez le basilic directement sur chaque portion.
- Garnissez de fromage.

# Recette culte : Risotto à la saucisse de porc marjolaine & ail

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

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille





Oignon


Saucisse de porc, marjolaine et ail


Fenouil


Riz pour risotto


Mascarpone


Gouda râpé


Épices italiennes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fenouil* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3615 /864 | 448 /107 |
| Lipides total (g) | 48 | 6 |
| Dont saturés (g) | 25,7 | 3,2 |
| Glucides (g) | 82 | 10 |
| Dont sucres (g) | 13,7 | 1,7 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 26 | 3 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Couper les légumes

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

2



## Préparer le bouillon

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

3



## Cuire la saucisse

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

4



## Ajouter le bouillon

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

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

5



## Préparer le risotto

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

6



## Servir

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

# Recette culte : Chakchouka au fromage de chèvre frais

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

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme





Oignon


Gousse d'ail


Piment rouge


Carotte


Persil frisé frais


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Œuf


Cubes de tomate


Tomate


Poivron


Petit pain aux graines de pavot


Fromage de chèvre

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

2



## Préparer la sauce

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

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

3



## Pocher les œufs

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

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

4



## Servir

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

# Recette culte : Poké bowl aux crevettes & mayo au ponzu

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

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





Ponzu


Riz à sushi


Crevettes


Mini-concombre


Chou blanc et carotte


Huile de sésame


Gousse d'ail


Mangue


Gomasio


Sauce soja à faible teneur en sel

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

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

2



## Préparer les garnitures

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

3



## Cuire les crevettes

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

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

4



## Servir

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

# Recette culte : Tagliatelle au poulet & guanciale

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

Durée de préparation: 15 - 25 min. Famille Rapido





Poulet haché aux épices méditerranéennes


Mascarpone


Basilic frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Copeaux de Grana Padano AOP


Oignon


Passata


Tagliatelle fraîches


Guanciale

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

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

2



## Préparer la sauce

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

3



## Apprêter

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

4



## Servir

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

# Recette culte : Dahl aux pois chiches croquants & naan

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

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Lentilles rouges fendues (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Épinards* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pain naan aux herbes (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Pois chiches (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gingembre frais* (cc) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Curry en poudre (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Yaourt entier bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* *Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3251 /777 | 413 /99 |
| Lipides total (g) | 37 | 5 |
| Dont saturés (g) | 17,1 | 2,2 |
| Glucides (g) | 74 | 9 |
| Dont sucres (g) | 20,2 | 2,6 |
| Fibres (g) | 28 | 3 |
| Protéines (g) | 28 | 4 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

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

2



## Préparer le dahl

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

3



## Ajouter les lentilles

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

4



## Rôtir les pois chiches

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

5



## Apprêter

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

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

6



## Servir

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

# Recette culte : Boulettes de poulet en sauce champignons crémeuse

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

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

1



## Rôtir les pommes de terre

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

2



## Émincer les champignons

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

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

3



## Cuire les champignons

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

4



## Préparer les boulettes

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

5



## Préparer les haricots verts

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

6



## Servir

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

# Pâtes express One-Pot à la bolognaise

## mozzarella & basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Haché de porc et bœuf aux épices italiennes


Penne


Gousse d'ail


Piment rouge


Mélange de carotte, oignon et céleri


Concentré de tomate


Passata


Mozzarella râpée


Lait demi-écrémé bio


Basilic frais


Hello Buon Appetito

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mélange de carotte, oignon et céleri* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Mozzarella râpée* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Lait demi-écrémé bio* (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Basilic frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Hello Buon Appetito (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3418 /817 | 511 /122 |
| Lipides total (g) | 32 | 5 |
| Dont saturés (g) | 12,3 | 1,8 |
| Glucides (g) | 88 | 13 |
| Dont sucres (g) | 16,8 | 2,5 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 6 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

2



## Cuire le haché

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

3



## Apprêter

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

4



## Servir

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

# Traybake fusion au poulet, vinaigrette ail & fines herbes

## wedges de pommes de terre, yaourt et haricots à la coco

Durée de préparation: 40 - 50 min.




- Pomme de terre
- Épices de curry jaune
- Graines de moutarde jaune
- Haricots verts
- Oignon rouge
- Émincés de poulet aux épices kebab
- Noix de coco râpée
- Yaourt entier bio
- Gousse d'ail
- Coriandre et menthe fraîches
- Piment 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Épices de curry jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots verts* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Émincés de poulet aux épices kebab* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Noix de coco râpée (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Yaourt entier bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2632 /629 | 415 /99 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 10,7 | 1,7 |
| Glucides (g) | 66 | 10 |
| Dont sucres (g) | 14,7 | 2,3 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 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

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les pommes de terre en quartiers.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfournez 10 minutes pour une précuisson.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots et coupez-les en deux.

2



## Assembler

- Dans un bol, mélangez les haricots verts avec le poulet, les épices de curry jaune, la noix de coco râpée, les graines de moutarde et 1 filet d'huile d'olive.
- Rassemblez les wedges de pommes de terre d'un côté de la plaque et mettez les haricots verts et le poulet de l'autre (ou utilisez une deuxième plaque si nécessaire).
- Enfournez 18 à 23 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3



## Péparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Épépinez le piment rouge, puis émincez-le (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Transférez-les tous les quatre dans un bol, puis ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez bien.

4



## Servir

- Servez le traybake dans des assiettes.
- Garnissez-le d'une bonne cuillerée de yaourt et arrosez-le de vinaigrette à l'ail et aux fines herbes.

# Pâtes à la nduja piquante & sauge croustillante

## potiron et mascarpone

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Oignon


Gousse d'ail


Hello Buon Appetito


Dés de potimarron


Nduja


Farfalle


Mascarpone


Sauge fraîche


Concentré de tomate

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Hello Buon Appetito (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Dés de potimarron* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Nduja* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Farfalle (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3389 /810 | 514 /123 |
| Lipides total (g) | 43 | 7 |
| Dont saturés (g) | 18,6 | 2,8 |
| Glucides (g) | 82 | 12 |
| Dont sucres (g) | 15,9 | 2,4 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 20 | 3 |
| Sel (g) | 1,7 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la nduja (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

2



## Cuire les pâtes

- Augmentez le feu, puis ajoutez le potiron, l'ail, le concentré de tomate, le vinaigre balsamique et le Hello Buon Appetito. Mélangez bien et faites cuire le tout 3 à 5 minutes.
- Mettez les pâtes dans la sauteuse et versez le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 15 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et laissez mijoter 5 minutes de plus, ou jusqu'à complète évaporation du liquide.

3



## Cuire la sauge

- Préparez une assiette avec une feuille d'essuie-tout.
- Effeuillez la sauge.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive avec 1 noix de beurre dans une petite poêle à feu moyen-vif. Faites frire les feuilles de sauge jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis déposez-les sur l'assiette. Salez à votre goût.
- Versez dans les pâtes le beurre aromatisé à la sauge restant dans la poêle.

4



## Servir

- Ajoutez le mascarpone aux pâtes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et apprêtez avec les feuilles de sauge croustillantes.

# Gratin de pommes de terre au saumon fumé

## poireau, courgette, fromage et aneth

Durée de préparation: 55 - 65 min. Famille





Pomme de terre


Courgette


Poireau


Aneth frais


Gouda râpé


Miettes de saumon fumé à chaud


Crème liquide

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Courgette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poireau* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aneth frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Gouda râpé* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Beurre [végétal] (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Eau (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3410 /815 | 450 /108 |
| Lipides total (g) | 52 | 7 |
| Dont saturés (g) | 28,8 | 3,8 |
| Glucides (g) | 57 | 8 |
| Dont sucres (g) | 10,5 | 1,4 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 30 | 4 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Épluchez les pommes de terre, ou lavez-les bien, puis coupez-les en dés de 2 cm. Faites-les cuire 10 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en dés et le poireau en fines rondelles.

2



## Cuire les légumes

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau et la courgette 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement l'aneth.

3



## Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen. Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant sans cesse.
- Baissez le feu et incorporez-y la crème liquide en remuant au fouet.
- Répétez l'opération avec le bouillon. Augmentez le feu et laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise.
- Ajoutez ensuite 2/3 de l'aneth. Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Graissez un plat à four avec 1 petit filet d'huile d'olive. Transférez-y le poireau et la courgette. Déposez-y le poisson. Recouvrez des pommes de terre.
- Saupoudrez du fromage. Versez la sauce sur le tout, puis enfournez le gratin 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Servez le gratin sur les assiettes. Garnissez-le du reste d'aneth.

# Comme chez Mamie : Quiche lorraine

## gouda, lardons & salade de tomate et roquette

Durée de préparation: 50 - 60 min. Famille





Lardons


Œuf


Pâte feuilletée


Crème liquide


Gouda râpé


Noix de muscade


Oignon


Roquette et mâche


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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lardons* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Œuf* (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Noix de muscade (pointe(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4159 /994 | 743 /178 |
| Lipides total (g) | 70 | 12 |
| Dont saturés (g) | 33,7 | 6 |
| Glucides (g) | 54 | 10 |
| Dont sucres (g) | 14,7 | 2,6 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 6 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les lardons 4 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon dans la même poêle 5 à 10 minutes à feu moyen-vif.
- Dans un grand bol, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez et râpez 1 pincée de noix de muscade à votre convenance.

2



## Préparer la pâte

- Déroulez la pâte feuilletée avec son papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, ou dans un plat à four (voir Conseil).
- Coupez éventuellement ce qui dépasse, puis piquez le fond de la pâte à plusieurs reprises avec une fourchette.

**Conseil de santé** : *si vous surveillez vos apports caloriques, n'utilisez qu'un tiers de la pâte et gardez le reste pour une prochaine fois.*

3



## Cuire la quiche

- Versez le mélange à base d'œufs sur la pâte, puis garnissez des lardons et de l'oignon.
- Parsemez de fromage.
- Enfournez la quiche 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite et que le dessus commence à gratiner.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Coupez la tomate en quartiers.
- Juste avant le service, ajoutez la salade et la tomate au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Découpez la quiche et servez-la sur les assiettes accompagnée de la salade.

# Pains plats garnis de fromage à griller au miel piquant

## cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 10 - 20 min. Rapido Végétarien





Pain plat libanais à la betterave


Fromage à griller


Épices pili-pili


Oignon rouge


Sauce au chili sucrée et épicée


Chou rouge râpé


Paprika en poudre


Concombre


Aneth, menthe et persil plat frais


Mâche


Zaatar

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pain plat libanais à la betterave (pièce(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Fromage à griller* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Épices pili-pili (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce au chili sucrée et épicée* (g) | 17½ | 35 | 52½ | 70 | 87½ | 105 |
| Chou rouge râpé* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Paprika en poudre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aneth, menthe et persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zaatar (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eau pour la sauce (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3795 /907 | 625 /149 |
| Lipides total (g) | 48 | 8 |
| Dont saturés (g) | 25,3 | 4,2 |
| Glucides (g) | 75 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,2 | 3,8 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 6 |
| Sel (g) | 3,7 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Coupez le fromage en tranches de 1/2 cm d'épaisseur. Détaillez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le fromage avec les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez l'oignon à la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que le fromage soit prêt.

2



## Préparer la salade

- Incorporez-y le miel, la sauce au chili sucrée et épicée ainsi que la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis faites cuire 1 minute de plus de chaque côté.
- Dans un grand bol, mélangez le chou rouge avec le reste du vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



## Réchauffer le pain plat

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Réchauffez-y le pain plat 30 secondes de chaque côté.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le paprika en poudre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

4



## Servir

- Disposez un peu de salade, de chou rouge, de concombre, de fromage et d'oignon sur le pain plat.
- Parsemez de mayonnaise au paprika.
- Garnissez des herbes fraîches et du zaatar.

# Salade de boulgour, feta & tomates séchées

## patate douce, raisins secs, graines de courge et herbes fraîches

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme





Carotte


Oignon


Patate douce


Boulgour


Graines de cumin moulues


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Graines de courge


Tomates séchées


Persil plat et menthe frais


Raisins secs


Jeunes pousses d'épinards


Feta

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Patate douce (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Boulgour (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Graines de cumin moulues (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Tomates séchées (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Jeunes pousses d'épinards* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Feta* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3084 /737 | 408 /98 |
| Lipides total (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 11,3 | 1,5 |
| Glucides (g) | 100 | 13 |
| Dont sucres (g) | 33,3 | 4,4 |
| Fibres (g) | 18 | 2 |
| Protéines (g) | 25 | 3 |
| Sel (g) | 3 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la carotte et l'oignon en demi-rondelles. Épluchez la patate douce et détaillez-la en dés d'1 cm.
- Répartissez-les tous les trois sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et parsemez-les des épices du Moyen-Orient.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien et enfournez 30 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



## Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer une casserole sans matière grasse à feu moyen-vif et faites-y griller/dorer les graines de courge, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les ensuite hors de la casserole.
- Faites ensuite revenir 1 minute le boulgour et le cumin dans la même casserole, sans cesser de remuer.
- Ajoutez le bouillon, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à petit bouillon 10 à 12 minutes, à couvert.

3



## Préparer la salade

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Hachez grossièrement les raisins secs et les tomates séchées.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique avec la moutarde et un peu d'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez tous les ingrédients au saladier, sauf le fromage et les graines de courge. Mélangez bien.

4



## Servir

- Servez la salade dans des assiettes creuses.
- Émiettez-y le fromage et parsemez de graines de courge pour terminer.

# Bao buns fusion au panir & tikka masala

## yaourt, oignon mariné et coriandre

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Végétarien




Pain bao


Panir


Pâte Tikka Masala


Oignon rouge


Mini-concombre


Tomate


Coriandre fraîche


Yaourt entier bio

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Le panir est un fromage d'origine indienne. Il a une saveur douce et conserve parfaitement sa forme à la cuisson, donnant ainsi une belle consistance à tous 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pain bao (pièce(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Panir* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pâte Tikka Masala (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Yaourt entier bio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile de tournesol (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) | 3874 /926 | 659 /157 |
| Lipides total (g) | 44 | 7 |
| Dont saturés (g) | 17,6 | 3 |
| Glucides (g) | 91 | 16 |
| Dont sucres (g) | 24,1 | 4,1 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 7 |
| Sel (g) | 3,8 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Hachez la moitié de l'oignon et coupez le reste en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, les rondelles d'oignon et 1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.
- Coupez la tomate en dés et le panir en cubes de 2 cm maximum.

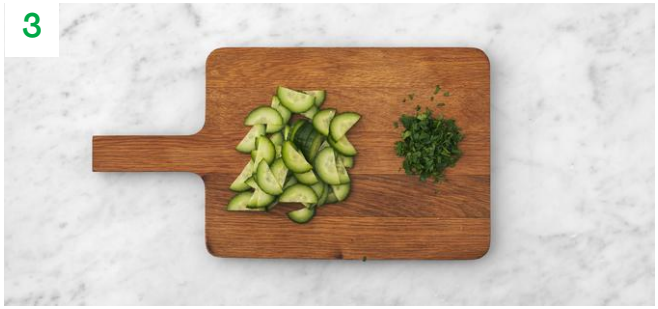
2



## Cuire le panir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le panir avec le reste d'oignon 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et uniformément doré.
- Ajoutez la pâte tikka masala, la moitié de la tomate et 1 filet d'eau. Mélangez bien pour en recouvrir les dés de panir et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Retirez du feu, puis incorporez-y la moitié du yaourt.

3



## Préparer la salade

- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes pour les réchauffer.
- Coupez le concombre en demi-rondelles et ciselez finement la coriandre.
- Réservez un peu du concombre pour l'utiliser plus tard au moment du service et mettez le reste dans un bol.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le reste de la tomate et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



## Servir

- Garnissez les pains bao de panir, d'oignon mariné, du concombre réservé et du reste de coriandre.
- Arrosez du reste de sauce au yaourt.
- S'il reste de l'oignon mariné, ajoutez-le à la salade, mélangez bien et servez-la en accompagnement des bao buns.

# Harira au poulet à la marocaine

## orzo, lentilles & coriandre

Durée de préparation: 40 - 50 min. En forme





Filet de poulet


Coriandre fraîche


Gousse d'ail


Cubes de tomate


Concentré de tomate


Ras el hanout


Lentilles rouges fendues


Orzo


Oignon


Carotte

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cubes de tomate (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ras el hanout (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lentilles rouges fendues (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Orzo (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Sucre (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 2954 /706 | 360 /86 |
| Lipides total (g) | 18 | 2 |
| Dont saturés (g) | 3,7 | 0,5 |
| Glucides (g) | 81 | 10 |
| Dont sucres (g) | 23,5 | 2,9 |
| Fibres (g) | 17 | 2 |
| Protéines (g) | 50 | 6 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif. Faites-y revenir le poulet 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré.
- Salez et poivrez, puis réservez-le hors de la marmite (il finira de cuire plus tard).
- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles, hachez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même marmite et faites-y revenir l'ail, l'oignon, la carotte, le concentré de tomate et le ras el hanout 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les cubes de tomate et de l'eau pour que les légumes soient juste recouverts, puis portez à ébullition.
- Faites cuire 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Mixer les légumes

- Ajoutez le bouillon et presque toute la coriandre. Réservez-en juste quelques feuilles pour le dressage.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Incorporez les lentilles, le poulet et le sucre. Laissez mijoter à feu doux 20 à 25 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Égouttez-le et réservez-le.

4



## Servir

- Retirez le poulet de la soupe. Effilochez-le à l'aide de deux fourchettes, puis remettez-le dans la marmite.
- Ajoutez l'orzo. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et parsemez-la des feuilles de coriandre réservées.

# Focus sport : Spaghetti XL en sauce tomate relevée

**avec 115 g de glucides minimum par personne**

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien





Spaghetti


Gousse d'ail


Oignon


Dés de potimarron


Tomate


Concentré de tomate


Crème liquide


Fromage à griller


Mélange d'épices péruviennes


Thym et persil frisé frais


Épices pour BBQ

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Spaghetti (g) | 130 | 260 | 390 | 520 | 650 | 780 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Dés de potimarron* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème liquide (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Fromage à griller* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mélange d'épices péruviennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Thym et persil frisé frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4167 /996 | 738 /176 |
| Lipides total (g) | 38 | 7 |
| Dont saturés (g) | 27,9 | 4,9 |
| Glucides (g) | 115 | 20 |
| Dont sucres (g) | 21,9 | 3,9 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 48 | 8 |
| Sel (g) | 3,7 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le potimarron, l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis ajoutez 1 pincée de sel.
- Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

2



## Cuire les spaghetti

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez 100 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Entre-temps, hachez grossièrement le persil. Coupez la tomate en dés.
- Effeuillez le thym. Ciselez finement les feuilles.
- Coupez le fromage en cubes de 2 cm maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.

3



## Cuire le fromage

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le fromage 6 à 8 minutes.
- Baissez le feu, puis ajoutez le thym et un peu de miel à votre convenance.
- Mélangez bien, puis gardez au chaud jusqu'au service.
- Déglacez le potimarron avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le concentré de tomate et la tomate. Poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



## Servir

- Incorporez la crème, les deux mélanges d'épices et le liquide de cuisson réservé. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre, puis laissez mijoter 3 minutes.
- Ajoutez les spaghetti à la sauce, puis mélangez bien.
- Servez les spaghetti dans des assiettes creuses. Déposez-y le fromage.
- Garnissez du persil.

# Focus sport : Poulet & orzotto au lard

## avec 50 g de protéines minimum par personne

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido





Filet de poulet


Lard


Orzo au blé complet


Oignon


Épinards


Champignons blonds


Persil plat frais


Pesto aux champignons des bois


Hello umami


Graines de courge


Fresco spalmabile - fromage 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Lard* (tranche(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Orzo au blé complet (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Épinards* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Champignons blonds* (g) | 125 | 250 | 400 | 500 | 650 | 750 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Pesto aux champignons des bois* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Hello umami (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| 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) | 3682 /880 | 537 /128 |
| Lipides total (g) | 44 | 6 |
| Dont saturés (g) | 11 | 1,6 |
| Glucides (g) | 62 | 9 |
| Dont sucres (g) | 7,8 | 1,1 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 56 | 8 |
| Sel (g) | 1,9 | 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 et coupez les champignons en quatre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et faites-y cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis incorporez l'orzo et le Hello Umami.

2



## Préparer l'orzotto

- Versez le bouillon et portez à ébullition, puis couvrez.
- Faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux. Remuez régulièrement et ajoutez 1 filet d'eau si l'orzo vous semble trop sec.
- Pendant ce temps, hachez le persil.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et faites-y dorer les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.

3



## Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu, retournez-le et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Retournez-le à nouveau, ajoutez le lard et poursuivez la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les deux soient cuits.
- Déchirez les épinards directement dans l'orzotto et laissez-les réduire.

4



## Servir

- Incorporez le fromage frais et la moitié du persil à l'orzotto. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et nappez de pesto aux champignons.
- Garnissez des graines de courge et du reste du persil.

# Focus sport : Saumon XL & riz brun

## avec 50 g de protéines minimum par personne

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido





Filet de saumon


Riz brun cuisson rapide


Pâte Tikka Masala


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Cubes de tomate


Yaourt entier bio


Noix de cajou grillées


Persil plat et coriandre frais


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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Riz brun cuisson rapide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Pâte Tikka Masala (g) | 37½ | 75 | 112½ | 150 | 187½ | 225 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cubes de tomate (paquet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Noix de cajou grillées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Persil plat et coriandre frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Paprika en poudre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4343 /1038 | 627 /150 |
| Lipides total (g) | 51 | 7 |
| Dont saturés (g) | 8,4 | 1,2 |
| Glucides (g) | 90 | 13 |
| Dont sucres (g) | 22,1 | 3,2 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 50 | 7 |
| Sel (g) | 2,8 | 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 le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, découpez la carotte en demi-rondelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la carotte et l'oignon 7 minutes.
- Ajoutez l'ail, la pâte tika masala et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez les cubes de tomate et le miel, à votre goût, puis mélangez bien.
- Laissez mijoter à feu moyen jusqu'au service.

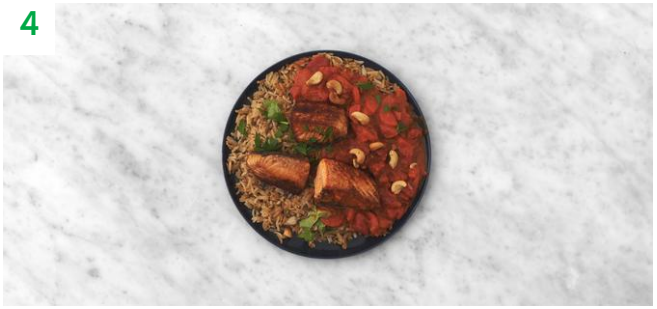
3



## Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en deux. Recouvrez-le de paprika, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson côté peau 2 à 3 minutes. Ensuite, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.

4



## Servir

- Incorporez le yaourt à la sauce tomate et ajoutez 1 filet d'eau si la consistance vous semble trop épaisse.
- Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Déposez le riz dans des assiettes creuses, puis garnissez-le du reste des ingrédients.
- Apprêtez avec les noix de cajou et les herbes fraîches.

# Mafaldine aux crevettes en sauce au pesto crémeuse

## champignons, salade de roquette à l'aneth

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium

Nous avons dû remplacer le pesto que vous deviez recevoir par un autre pesto. Attention, ce dernier contient des allergènes différents de celui initialement prévu. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !





Crevettes


Aneth frais


Roquette


Mélange de champignons prédécoupés


Crème fraîche épaisse


Gousse d'ail


Oignon rouge


Mafaldine


Pesto

## 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) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Aneth frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Roquette* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Mélange de champignons prédécoupés* (g) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mafaldine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Pesto (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Moutarde (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 3761 /899 | 704 /168 |
| Lipides total (g) | 49 | 9 |
| Dont saturés (g) | 16,8 | 3,1 |
| Glucides (g) | 76 | 14 |
| Dont sucres (g) | 6,8 | 1,3 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 38 | 7 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Cuire les crevettes

- Pour les mafaldine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 2 minutes. Ajoutez la moitié de l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez les crevettes hors de la sauteuse.

2



## Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même sauteuse et cuire l'oignon avec le reste d'ail 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Incorporez la crème fraîche et la moitié du vinaigre de vin blanc, puis laissez mijoter à feu doux.
- Pendant ce temps, faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes dans la casserole. Prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



## Préparer la salade

- Ciselez finement l'aneth.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel, la moutarde et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la roquette et la majeure partie de l'aneth, puis mélangez avec la vinaigrette.

4



## Servir

- Ajoutez les mafaldine, les crevettes et le pesto aux champignons.
- Mélangez bien, puis ajoutez 1 filet d'eau de cuisson des pâtes, ou plus si nécessaire. Faites cuire 1 minute.
- Servez les mafaldine dans des assiettes creuses et garnissez du reste d'aneth.
- Accompagnez de la salade.

# Cabillaud garni de prosciutto, Parmigiano Reggiano & sauge

## risotto fondant au butternut, cresson

Durée de préparation: 45 - 55 min. Premium





Courge butternut


Filet de cabillaud


Riz pour risotto


Sauge fraîche


Gousse d'ail


Oignon


Parmigiano Reggiano AOP


Crème liquide


Épices pour BBQ


Cresson


Prosciutto crudo

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Courge butternut* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Filet de cabillaud* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème liquide (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cresson* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Prosciutto crudo* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre [végétal] (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4581 /1095 | 503 /120 |
| Lipides total (g) | 58 | 6 |
| Dont saturés (g) | 29,9 | 3,3 |
| Glucides (g) | 101 | 11 |
| Dont sucres (g) | 13,4 | 1,5 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 43 | 5 |
| Sel (g) | 3,3 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Rôtir la courge

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courge butternut en deux dans la longueur.
- Retirez-en les graines et la partie filandreuse. Taillez la base en demi-rondelles et le reste en petits dés.
- Disposez la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Parsemez des épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et enfournez 18 à 20 minutes.

2



## Préparer le risotto

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute. Ensuite, ajoutez le bouillon petit à petit, louche par louche, et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, déchirez le prosciutto en morceaux et effeuillez la sauge.

3



## Frire le prosciutto

- Le risotto est cuit lorsque les grains sont tendres mais encore *al dente*. Comptez environ 18 à 20 minutes.
- Si vous préférez un risotto plus fondant, ajoutez éventuellement de l'eau et prolongez la cuisson.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et frire le prosciutto avec les feuilles de sauge 5 à 7 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

4



## Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et râpez le Parmigiano Reggiano.
- Déchirez le cresson ou utilisez des ciseaux.

5



## Apprêter

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.
- Ajoutez la crème, le miel et les dés de courge butternut. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant en un tout homogène.
- Ajoutez ce mélange au risotto, avec la moitié du Parmigiano Reggiano et du cresson. Poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Servez le risotto dans les assiettes creuses.
- Déposez-y la courge butternut restante, puis le poisson.
- Arrosez le poisson avec les jus de cuisson de la poêle, s'il y en a.
- Garnissez du prosciutto et de la sauge, ainsi que du cresson et du Parmigiano Reggiano restants.

# Burger de poulet à la mexicaine

## pain brioché, lard, cheddar, guacamole et potatoe wedges

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium





Quartiers de pommes de terre


Pain brioché


Burger de poulet Oranjehoen


Cheddar râpé


Guacamole


Oignon rouge


Little gem


Poivron rouge pointu


Tomate


Piment vert


Coriandre fraîche


Lard

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Quartiers de pommes de terre* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pain brioché (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cheddar râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Piment vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Lard* (tranche(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise [végétale] | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 4138 /989 | 580 /139 |
| Lipides total (g) | 51 | 7 |
| Dont saturés (g) | 21,2 | 3 |
| Glucides (g) | 86 | 12 |
| Dont sucres (g) | 19,1 | 2,7 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 43 | 6 |
| Sel (g) | 3,2 | 0,5 |

## Allergènes

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

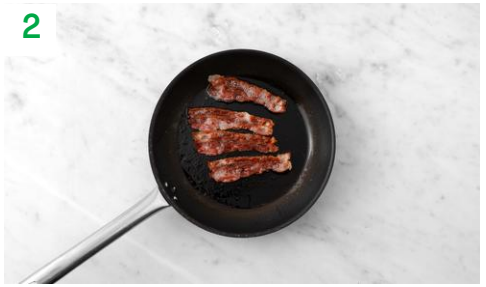
1



## Préparer

- Coupez la moitié de l'oignon en demi-rondelles et émincez le reste finement.
- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur, épépinez-le, puis détaillez-le en fines lanières.
- Coupez le piment vert en rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, du sel et du poivre. Ajoutez-y le piment vert, mélangez bien, puis réservez en remuant de temps en temps.

2



## Cuire le lard

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et cuire le lard 3 à 5 minutes. Réservez-le hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pommes de terre 15 à 20 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire le burger

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger 4 minutes d'un côté, avec le poivron pointu et les demi-rondelles d'oignon.
- Retournez le burger et saupoudrez-le de fromage. Déposez-y le lard, puis couvrez pour que le fromage fonde.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le burger soit cuit à cœur. Salez et poivrez.

4



## Préparer la salsa

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez-les avec le reste d'oignon, 1 filet d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre à votre goût.
- Coupez la base dure de la salade, puis détachez-en les feuilles.

5



## Composer le burger

- Coupez le pain brioché en deux et étalez le guacamole sur la face inférieure.
- Déposez-y le burger, les légumes cuits et de quelques feuilles de salade.
- Ajoutez le piment vert à votre convenance.

6



## Servir

- Servez le burger et les pommes de terre sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de salsa de tomate.
- Accompagnez d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

# Confit de canard en sauce fumée & maïs poêlé aux lardons

## inspiré de la « soul food », purée au fromage et persil

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido Premium





Pâte de chipotle


Cuisse de canard confite


Pomme de terre


Maïs conserve


Oignon rouge


Gouda vieux râpé


Persil plat frais


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Lardons


Mini-tomates roma


Épices mexicaines

## 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 de chipotle (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Cuisse de canard confite* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pomme de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Maïs conserve (g) | 70 | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gouda vieux râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Lardons* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mini-tomates roma* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Épices mexicaines (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait [végétal] (splash) | 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) | 4121 /985 | 525 /125 |
| Lipides total (g) | 57 | 7 |
| Dont saturés (g) | 26,5 | 3,4 |
| Glucides (g) | 72 | 9 |
| Dont sucres (g) | 17,3 | 2,2 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 47 | 6 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,4 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans une casserole, puis immergez-les dans de l'eau.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



## Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron pointu en dés et les tomates en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons avec le poivron pointu, les tomates, l'ail et l'oignon 4 à 5 minutes.

3



## Cuire le canard

- Pendant ce temps, égouttez le maïs. Préparez le bouillon.
- Ajoutez le maïs et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) aux lardons et aux légumes dans la poêle. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le canard avec son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.

4



## Préparer la sauce

- Réservez le canard hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Déglacez la poêle avec le vinaigre de vin rouge, puis ajoutez-y la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis coupez le feu.

5



## Préparer la purée

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

6



## Servir

- Servez la purée sur les assiettes et déposez-y le canard.
- Arrosez de sauce fumée et déposez-y le maïs poêlé aux lardons.
- Garnissez du persil.

# Saumon bio | sauce teriyaki & edamame

## riz à l'ail, broccolini et furikake

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Premium




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

- Gousse d'ail
- Riz long grain
- Carotte
- Brocoli Bimi
- Sauce teriyaki
- Furikake
- Fèves de soja
- Saumon bio avec peau

## 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 |
| Riz long grain (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Brocoli Bimi* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce teriyaki (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Furikake (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fèves de soja* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Saumon bio avec peau* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Eau (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Sucre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau pour la sauce (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3669 /877 | 502 /120 |
| Lipides total (g) | 42 | 6 |
| Dont saturés (g) | 5,9 | 0,8 |
| Glucides (g) | 86 | 12 |
| Dont sucres (g) | 17,8 | 2,4 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 37 | 5 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz et le bouillon. Couvrez, puis faites cuire 12 à 15 minutes. Retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes, à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez.
- Détaillez la carotte en rubans à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage. Coupez les broccolini en tronçons de 4 cm.

2



## Préparer les broccolini

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y la carotte.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les broccolini 2 minutes. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

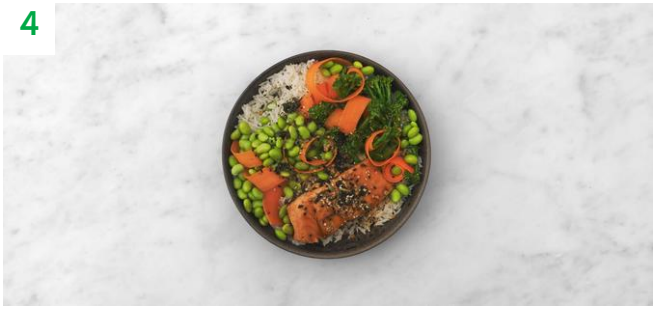
3



## Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Badigeonnez-le de sauce teriyaki et retournez-le.
- Poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis réservez-le hors de la poêle.

4



## Servir

- Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à la poêle utilisée pour le poisson et mélangez bien.
- Servez le riz à l'ail sur les assiettes et déposez-y les broccolini, les rubans de carotte, les fèves de soja et le poisson.
- Arrosez de sauce teriyaki et garnissez de furikake.

# Saté de porc en sauce à la cacahuète & frites

## salade de concombre, piment rouge et oignon croustillant

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium En forme




- Filet mignon de porc
- Ketjap
- Pomme de terre
- Oignon rouge
- Carotte violette
- Laitue
- Concombre
- Sauce à la cacahuète
- Piment rouge
- Cacahuètes salées

## 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 mignon de porc* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ketjap (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Pomme de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Carotte violette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Laitue* (tête(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Concombre* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce à la cacahuète* (g) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Piment rouge* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Cacahuètes salées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3117 /745 | 452 /108 |
| Lipides total (g) | 37 | 5 |
| Dont saturés (g) | 6,8 | 1 |
| Glucides (g) | 64 | 9 |
| Dont sucres (g) | 19,3 | 2,8 |
| Fibres (g) | 11 | 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



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Coupez le porc en dés. Mélangez-les dans un bol avec le ketjap.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre, puis taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Mettez-les dans un bol, arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez puis mélangez bien.
- Dispersez les frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



## Frire l'oignon

- Coupez l'oignon en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu doux dans une poêle et cuire l'oignon 1 à 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis réservez-le hors de la poêle.
- Émincez la salade. Râpez la carotte. Coupez le concombre en 2 dans la longueur. Épépinez-le à la cuillère, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire la viande

- Ajoutez la carotte, la salade et le concombre au saladier. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Enfilez la viande de porc en zigzag sur les piques à brochette.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle et cuire les brochettes 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Ensuite, rangez-les sur un côté de la poêle.
- Réchauffez la sauce à la cacahuète 30 à 60 secondes de l'autre côté de la poêle.

4



## Servir

- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention: ça pique! Dosez à votre goût.).
- Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Servez les brochettes sur les assiettes et versez-y la sauce à la cacahuète. Garnissez du piment rouge, des cacahuètes et de l'oignon croustillant.
- Accompagnez de la salade et des frites, ainsi que de mayonnaise à votre convenance.

# Salade César aux crevettes croustillantes

## œuf mollet, haricots verts, tomate & Parmigiano Reggiano

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





Haricots verts


Œuf


Gousse d'ail


Parmigiano Reggiano AOP


Sauce Worcestershire


Crevettes


Chapelure panko


Mini-tomates roma


Little gem

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Haricots verts* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf* (pièce(s)) | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sauce Worcestershire (g) | 7½ | 15 | 22½ | 30 | 37½ | 45 |
| Crevettes* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Chapelure panko (g) | 12½ | 25 | 37½ | 50 | 62½ | 75 |
| Mini-tomates roma* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Little gem* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Farine (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 3000 /717 | 536 /128 |
| Lipides total (g) | 48 | 9 |
| Dont saturés (g) | 8,7 | 1,6 |
| Glucides (g) | 26 | 5 |
| Dont sucres (g) | 8,4 | 1,5 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 41 | 7 |
| Sel (g) | 2,6 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Équeutez les haricots verts.
- Faites-les cuire 5 à 6 minutes avec la moitié des œufs, puis égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et hachez grossièrement la salade.
- Râpez le fromage. Écrasez ou émincez l'ail. Battez le reste des œufs dans une assiette creuse.

2



## Cuire les crevettes

- Versez la farine et la chapelure panko dans deux assiettes creuses distinctes. Salez et poivrez les deux.
- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Passez-les d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin, dans la chapelure.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu vif et faites-y griller/dorer les crevettes 3 à 4 minutes.

3



## Préparer la sauce

- Dans un saladier, mélangez la sauce Worcestershire avec l'ail, le vinaigre balsamique blanc, la mayonnaise et la moitié du fromage.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Écalez et coupez les œufs mollets en deux.

4



## Servir

- Ajoutez la salade, les haricots verts et la tomate au saladier. Mélangez bien avec la sauce.
- Servez la salade sur des assiettes, déposez les crevettes et l'œuf mollet dessus.
- Enfin, garnissez du reste de fromage.

# Bowl de bœuf Tex-Mex, guacamole, salsa & fromage

## slaw de chou rouge, patate douce et maïs

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





Patate douce


Oignon


Tomate


Citron vert


Persil plat frais


Bœuf haché assaisonné


Épices pour BBQ


Chou rouge râpé


Maïs conserve


Guacamole


Gouda râpé


Graines de cumin moulues


Paprika fumé 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Patate douce (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomate (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Persil plat frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Bœuf haché assaisonné* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Chou rouge râpé* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Maïs conserve (g) | 35 | 70 | 140 | 140 | 210 | 210 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 160 | 160 | 240 | 240 |
| Gouda râpé* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Graines de cumin moulues (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Paprika fumé en poudre (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3251 /777 | 565 /135 |
| Lipides total (g) | 52 | 9 |
| Dont saturés (g) | 16,9 | 2,9 |
| Glucides (g) | 41 | 7 |
| Dont sucres (g) | 17,9 | 3,1 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 2,8 | 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.
- Coupez la patate douce en cubes de 2 cm. Faites-les cuire 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et transférez-les dans une poêle.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à feu vif.
- Ajoutez le paprika fumé et poursuivez la cuisson 30 secondes.

2



## Cuire la viande

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le cumin.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes en émiettant le haché.

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Ajoutez-en la moitié au haché et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Parsemez de fromage et faites cuire encore 1 minute à couvert.
- Ciselez finement le persil. Coupez le citron vert en 4.
- Dans un bol, mélangez le reste de la tomate avec le persil et le jus de 1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Égouttez le maïs.
- Dans un bol, mélangez le chou avec la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses. Déposez-y le guacamole.
- Garnissez du reste de persil. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

# Risotto fusion au miso & Parmigiano Reggiano

## salade d'edamame et broccolini, champignons, graines de sésame

Durée de préparation: 35 - 45 min. Premium Végétarien

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




- Œuf
- Oignon nouveau
- Champignons blonds
- Gousse d'ail
- Miso blanc
- Riz pour risotto
- Brocoli Bimi
- Citron vert
- Basilic thaï frais
- Fèves de soja
- Mascarpone
- Parmigiano Reggiano AOP
- Huile de chili
- Graines de sésame

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Œuf* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon nouveau* (g) | 62½ | 125 | 187½ | 250 | 312½ | 375 |
| Champignons blonds* (g) | 125 | 250 | 400 | 400 | 650 | 650 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miso blanc (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Riz pour risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Brocoli Bimi* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Basilic thaï frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Fèves de soja* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Huile de chili (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Graines de sésame (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3602 /861 | 391 /93 |
| Lipides total (g) | 47 | 5 |
| Dont saturés (g) | 14,9 | 1,6 |
| Glucides (g) | 82 | 9 |
| Dont sucres (g) | 7,4 | 0,8 |
| Fibres (g) | 10 | 1 |
| Protéines (g) | 30 | 3 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Déposez-y les œufs délicatement et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, passez-les sous l'eau froide.
- Portez l'eau à ébullition dans la même casserole (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y le miso (attention au sel ! Dosez à votre convenance.) et la sauce soja.
- Coupez les champignons en lamelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



## Cuire les champignons

- Émincez finement l'oignon nouveau en gardant séparément la partie blanche de la verte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les champignons avec la partie blanche de l'oignon nouveau et la moitié de l'ail 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y le riz pour risotto, puis faites-le griller 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon au miso progressivement, louche par louche.

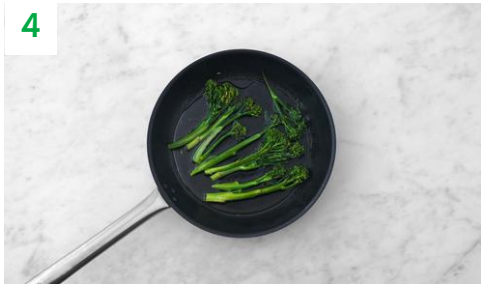
3



## Préparer le risotto

- 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.
- Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins *al dente*.

4



## Cuire les broccolini

- Coupez les broccolini en deux dans la longueur, voire en 4 pour les tiges les plus épaisses.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les broccolini avec le reste d'ail 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ciselez grossièrement le basilic thaï.

5



## Apprêter

- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le zeste de citron vert, le jus d'1 quartier de citron vert par personne, la partie verte de l'oignon nouveau, les fèves de soja, les broccolini, le basilic thaï et la moitié des graines de sésame. Salez et poivrez.
- Écalez les œufs, puis coupez-les en deux.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.

6



## Servir

- Incorporez le mascarpone et le Parmigiano Reggiano au risotto. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Disposez la salade à côté.
- Déposez l'œuf sur le risotto.
- Arrosez de l'huile pimentée (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et garnissez des graines de sésame restantes.

# Steak de cerf, salsa aux olives & courge butternut

## fromage à la grecque, salade de roquette et jus de veau aux raisins

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium



- Steak de cerf
- Courge butternut
- Graines de courge
- Oignon rouge
- Olives vertes
- Persil plat et menthe frais
- Aneth et ciboulette frais
- Raisins secs
- Jus de veau
- Citron
- Roquette et mâche
- Fromage à la grecque

SÉLECTION PRESTIGE

Notre Sélection prestige vous propose des recettes exclusives HelloFresh Premium. Cette semaine, le steak de cerf est à l'honneur : une viande tendre et maigre, à la saveur douce et délicate.
*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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Steak de cerf* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Courge butternut* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olives vertes (g) | 15 | 30 | 45 | 70 | 75 | 100 |
| Persil plat et menthe frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Aneth et ciboulette frais* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Raisins secs (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Jus de veau* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Citron* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Roquette et mâche* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Fromage à la grecque* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3577 /855 | 646 /154 |
| Lipides total (g) | 60 | 11 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3,7 |
| Glucides (g) | 38 | 7 |
| Dont sucres (g) | 15,7 | 2,8 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 37 | 7 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,6 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Coupez la courge butternut en deux dans le sens de la longueur. Sortez-en les graines avec une cuillère ainsi que la partie filandreuse de la chair.
- Coupez-la en fines demi-rondelles, puis répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, puis enfournez 25 à 30 minutes.

2



## Cuire le steak

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les graines de courge, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les ensuite dans un bol.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive et 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le steak 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée.
- Réservez hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.

3



## Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les raisins secs et le jus de veau, puis laissez réduire 1 à 2 minutes.
- Hachez grossièrement l'aneth et la ciboulette.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le dans un saladier. Ajoutez-y les herbes fraîches, la moitié de l'huile d'olive vierge extra et un peu de miel, à votre convenance. Salez et poivrez.

4



## Servir

- Hachez finement les olives, le persil et la menthe, puis mettez-les tous les trois dans le bol avec les graines de courge.
- Ajoutez le zeste de citron et le reste de l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien.
- Ajoutez la salade au saladier et mélangez bien.
- Servez le tout sur des assiettes, accompagné du jus de viande. Garnissez de salsa à l'olive et émiettez-y le fromage.

# Dos de cabillaud, salicorne & sauce au poivron

## couscous perlé parfumé, carottes multicolores et harissa

Durée de préparation: 35 - 45 min. Premium



- Couscous perlé
- Gousse d'ail
- Échalote
- Carotte
- Carotte violette
- Carotte jaune
- Salicorne
- Brocoli Bimi
- Hello Harissa
- Sauce au poivron grillé
- Graines de cumin moulues
- Amandes effilées
- Ciboulette fraîche
- Dos de cabillaud

SÉLECTION PRESTIGE

Sélection prestige est une sélection de recettes exclusives pour HelloFresh Premium. Régalez-vous cette semaine avec notre dos de cabillaud de premier choix : le morceau le plus épais et le plus tendre du filet, à la texture délicieusement fondante.

*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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Couscous perlé (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte violette* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Carotte jaune* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Salicorne* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Brocoli Bimi* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Hello Harissa (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce au poivron grillé* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Graines de cumin moulues (sachet(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Amandes effilées (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Ciboulette fraîche* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Dos de cabillaud* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Beurre [végétal] (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3456 /826 | 455 /109 |
| Lipides total (g) | 40 | 5 |
| Dont saturés (g) | 9 | 1,2 |
| Glucides (g) | 70 | 9 |
| Dont sucres (g) | 10,2 | 1,3 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 41 | 5 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

## Allergènes

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

1



## Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les carottes en quatre dans le sens de la longueur et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez d'Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

2



## Rôtir le brocoli bimi

- Coupez éventuellement les brocoli bimi les plus gros en deux dans le sens de la longueur. Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Répartissez-les sur l'autre côté de la plaque de cuisson (voir Conseil).
- Enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et légèrement dorés.

**Conseil :** *utilisez une deuxième plaque de cuisson si nécessaire.*

3



## Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon.
- Ciselez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'échalote avec le couscous perlé et l'ail 3 minutes.
- Incorporez-y le cumin et le bouillon, puis baissez le feu et faites cuire à petit bouillon 12 à 14 minutes, à couvert.

4



## Cuire le poisson

- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif et faites-y griller/dorer les amandes. Réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec la salicorne 2 minutes de chaque côté.
- Salez, poivrez, puis réservez hors de la poêle, à couvert.

5



## Apprêter

- Réchauffez la sauce au poivron 1 à 2 minutes dans la même poêle, à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette.
- Égrenez le couscous perlé à l'aide d'une fourchette, puis salez et poivrez-le à votre goût.

6



## Servir

- Servez le couscous perlé sur des assiettes, puis déposez-y les légumes rôtis, le poisson et la salicorne.
- Arrosez de sauce au poivron.
- Enfin, parsemez de ciboulette et d'amandes grillées.

# Poulet, crème de basilic, olives & haricots verts

## purée de carotte onctueuse et amandes effilées

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium En forme





Carotte


Panais


Gousse d'ail


Oignon rouge


Haricots verts


Thym séché


Amandes effilées


Pomme


Olives de Kalamata


Mascarpone


Crème de basilic


Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Panais* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots verts* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Thym séché (sachet(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Amandes effilées (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Pomme* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olives de Kalamata (g) | 15 | 30 | 50 | 70 | 80 | 100 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Crème de basilic (ml) | 7½ | 15 | 24 | 30 | 39 | 45 |
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eau (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3100 /741 | 506 /121 |
| Lipides total (g) | 49 | 8 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3,3 |
| Glucides (g) | 32 | 5 |
| Dont sucres (g) | 21,6 | 3,5 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 6 |
| Sel (g) | 1,2 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Épluchez ou lavez bien le panais et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive avec 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif. Faites-y cuire la carotte et le panais 3 à 4 minutes.
- Immergez-les ensuite dans de l'eau et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.

2



## Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Équeutez les haricots verts.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les haricots verts avec l'ail et le thym 2 à 3 minutes.

3



## Apprêter les haricots verts

- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients), puis couvrez.
- Poursuivez la cuisson des haricots verts 4 à 6 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Assaisonnez le poulet de sel et de poivre.

4



## Cuire le poulet

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif. Faites-y dorer les amandes, puis réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

5

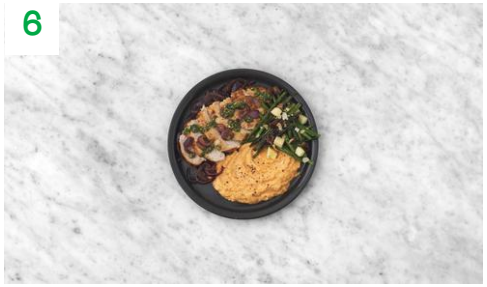


## Apprêter

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Hachez grossièrement les olives.
- Écrasez la carotte et le panais avec le mascarpone, jusqu'à obtenir un tout homogène.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

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

6



## Servir

- Servez la purée de carotte et de panais sur les assiettes.
- Déposez le poulet et les haricots verts à côté.
- Garnissez les haricots verts de pomme, d'amandes effilées et d'olives.
- Arrosez le poulet de crème de basilic.

# Pintade & bouchées croquantes pistache-parmesan

## orzotto fondant à l'aglio e olio et tomates rôties

Durée de préparation: 30 - 40 min. Premium





Filet de pintade


Aglio e olio


Orzo


Pistaches


Mini-tomates roma


Oignon


Fenouil


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Romarin 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Filet de pintade* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aglio e olio* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Pistaches (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mini-tomates roma* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Oignon (pièce(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Fenouil* (pièce(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mascarpone* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Romarin frais* (brin(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml) | 160 | 320 | 480 | 640 | 800 | 960 |
| 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) | 4238 /1013 | 608 /145 |
| Lipides total (g) | 60 | 9 |
| Dont saturés (g) | 20,4 | 2,9 |
| Glucides (g) | 68 | 10 |
| Dont sucres (g) | 13,8 | 2 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 45 | 6 |
| Sel (g) | 1,1 | 0,2 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Sortez la pintade du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Coupez le fenouil en 4 et les tomates en 2. Mettez-les dans un plat à four et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfournez 25 à 30 minutes.

2



## Rôtir les légumes

- Lorsque les légumes sont prêts, déglacez le plat à four avec la moitié du vinaigre balsamique.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu doux et cuire l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez l'orzo et faites cuire 1 minute à feu moyen. Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique.

3



## Préparer l'orzotto

- Versez le bouillon dans la poêle, puis couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Ajoutez plus d'eau si le tout semble trop sec.
- Ajoutez l'aglio e olio (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le mascarpone, puis salez et poivrez à votre goût.

4



## Cuire la pintade

- Épongez la pintade avec de l'essuie-tout, puis salez-la et poivrez-la.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la pintade 4 à 5 minutes côté peau. Ensuite, retournez-la et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes.
- Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



## Griller les pistaches

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les finement.
- Râpez le fromage. Concassez grossièrement les pistaches.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, et griller les pistaches 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le romarin et la moitié du fromage. Faites cuire 1 à 2 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le fromage soit partiellement fondu et que les bouchées commencent à se former.

6



## Servir

- Coupez la pintade en tranches.
- Servez l'orzotto dans des assiettes creuses. Déposez-y la pintade et les légumes rôtis.
- Garnissez des bouchées à la pistache et au parmesan.
- Apprêtez du fromage restant.

# Saumon sur soupe coco-miso & pak-choï

## crostini de ciabatta à l'ail, citron vert

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





Oignon rouge


Gousse d'ail


Pak-choï


Carotte


Ciabatta complète


Miso blanc


Lait de coco


Mélange d'épices coréennes


Filet de saumon


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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pak-choï* (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ciabatta complète (pièce(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miso blanc (g) | 12½ | 25 | 37½ | 50 | 62½ | 75 |
| Lait de coco (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citron vert* (pièce(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| **À ajouter vous-même** | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] | à votre goût | | | | | |

** Conserver au réfrigérateur*

## Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|---|---|---|
| Énergie (kJ/kcal) | 3059 /731 | 471 /113 |
| Lipides total (g) | 50 | 8 |
| Dont saturés (g) | 18,6 | 2,9 |
| Glucides (g) | 35 | 5 |
| Dont sucres (g) | 15 | 2,3 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 3,2 | 0,5 |

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparer le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le petit pain en fines tranches.
- Disposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 petit filet d'huile d'olive. Parsemez de la moitié de l'ail, puis enfournez 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la carotte en demi-rondelles.

3



## Cuire le poisson

- Versez-y le bouillon, le lait de coco, puis incorporez-y les épices coréennes, le miso (attention au sel ! Goûtez, puis dosez à votre convenance.) et la sauce soja.
- Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.

2



## Cuire les légumes

- Retirez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles en veillant à les réserver séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la carotte et les tiges de pak-choï émincées, puis faites cuire 8 à 10 minutes.

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

4



## Servir

- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Ajoutez à la soupe, à votre convenance, le zeste de citron vert, les feuilles de pak-choï émincées et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).
- Servez la soupe dans des assiettes creuses. Déposez-y le poisson.
- Accompagnez des crostini et des quartiers de citron vert.