

# Filet de pangasius à la meunière et purée de carotte-lentilles

épinard et amandes grillées

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Citron



Lentilles rouges fendues



Amandes effilées



Paprika fumé en poudre



Épinards



Filet de pangasius



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous cuisinez aujourd'hui un poisson à la meunière. Un vrai classique ! Vous le faites frire dans de la farine et lui donnez une touche de citron rafraichissante.

Détachez-moi !



Filet de pangasius

## 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.

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, assiette, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	½	1½	2	3	3½	4½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lentilles rouges fendues (g)	30	60	90	120	150	180
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2297 /549	377 /90
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,7	1,8
Glucides (g)	33	5
Dont sucres (g)	11,2	1,8
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Coupez la **carotte** et l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **citron** en quartiers.



### 4. Préparer la purée

Lorsque la **carotte** et les **lentilles** sont cuites, retirez la sauteuse du feu puis mixez-les en **purée** au mixeur plongeant. Ajoutez-y le **paprika fumé** et la moitié du beurre puis salez et poivrez. Maintenez la **purée** au chaud à feu doux et à couvert.

**Le saviez-vous ?** 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont celles qui contiennent le plus de fer. Comme les épinards, elles sont riches en fibres et en potassium. Ce dernier favorise une bonne pression artérielle.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire la **carotte**, l'**ail** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **lentilles** et le bouillon puis portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites.



### 5. Cuire le poisson

Faites fondre le reste du beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **amandes** et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-le ensuite de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium. Ajoutez les **épinards** à la poêle et laissez-les réduire.



### 3. Griller les amandes

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller/dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Mettez la farine dans une assiette. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis assaisonnez-le de sel et poivre. Passez-le dans la farine. Faites-en tomber l'excédent en tapotant puis réservez jusqu'à utilisation.



### 6. Servir

Servez la **purée de carotte et lentilles** sur les assiettes. Déposez-y les **épinards** et le **poisson**. Pressez-y 1 quartier de **citron** par assiette. Garnissez des **amandes grillées**. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

# Linguine au pesto d'épinards maison

tomates cerises rôties et pecorino

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Linguine



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Basilic frais



Citron



Épinards



Noix de cajou concassées



Roquette




Pecorino râpé AOP



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous préparez aujourd'hui une variante du pesto classique avec des épinards, du basilic, du pecorino et des noix de cajou. Un vrai régal !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

## 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.

## Ustensiles

Bol profond, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3464 / 828	899 / 215
Lipides total (g)	47	12
Dont saturés (g)	11	2,9
Glucides (g)	76	20
Dont sucres (g)	10	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez les **tomates cerises** en deux. Écrasez ou émincez l'**ail**. Effeuillez le **basilic** et pressez le **citron**.
- Faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Rôtir les tomates cerises

- Transférez les **tomates cerises** dans le plat à four. Arrosez-les de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement puis enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer légèrement les **noix de cajou**. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire les **épinards** 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.



### 3. Préparer le pesto d'épinards

- Dans le bol profond, ajoutez les **épinards**, l'**ail**, le **basilic**, les **noix de cajou** et la moitié du **fromage**.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de **citron** et ½ cs de liquide de cuisson des **pâtes**. Réduisez le tout au mixeur plongeant en **pesto** homogène.
- Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec sel et poivre.
- Mélangez le **pesto d'épinards** aux **pâtes** à votre goût (voir conseil).

**Conseil** : Le reste de pesto sera délicieux à ajouter à une salade, ou dans un sandwich le lendemain par exemple.



### 4. Servir

- Servez la **roquette** sur les assiettes.
- Déposez-y les **linguine** et **tomates cerises**.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans le plat à four.
- Garnissez du reste de **fromage**.

**Bon appétit !**



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de saumon et brocoli sauté

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Brocoli



Gousse d'ail



Graines de coriandre moulues



Oignon



Sauce soja



Graines de sésame




Filet de saumon



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous donnez une note asiatique à cette salade de pommes de terre en l'accompagnant d'une vinaigrette avec de la coriandre et du sambal (ou de la harissa).

Détachez-moi ! 



Filet de saumon

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, 2x casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3046 / 728	540 / 129
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	4	0,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



### 2. Blanchir le brocoli

Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en petites fleurettes et la tige en petits dés. Dans la 2e casserole, versez de l'eau à hauteur du **brocoli**, couvrez, puis portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes à petit bouillon (voir conseil). Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide pour en interrompre la cuisson.

**Conseil :** Si vous préférez le brocoli un peu plus tendre, faites-le cuire 3 minutes de plus.



### 3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**oignon**, la **coriandre moulue**, la **sauce soja**, le sambal (ou harissa) et le vinaigre de vin blanc (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec le brocoli à l'étape 4 au lieu de l'ajouter ici.



### 4. Sauter le brocoli

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez-y le **brocoli** précuit et la moitié de la vinaigrette, puis faites cuire en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre tout en restant un peu croquant. Incorporez-y la moitié des **graines de sésame**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est notamment riche en vitamine B, C et E, ainsi qu'en calcium, potassium et fer !



### 5. Cuire le saumon

Pendant ce temps, égouttez le **filet de saumon** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau, puis 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux **potatoes**, puis salez et poivrez à votre goût. Servez la **salade de pommes de terre**, le **brocoli** et le **filet de saumon** sur les assiettes. Garnissez du reste de **graines de sésame**.

**Le saviez-vous ?** 🐟 Nous absorbons souvent trop peu de vitamine D. Celle-ci renforce le système immunitaire et permet d'assimiler le calcium. Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, le hareng et la sardine en sont très riches.



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



# Sauté de nouilles au porc bulgogi

chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.




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



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le chou pointu de votre box est précoupé. Cela vous fera gagner du temps !

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	577 /138
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	7,3	1,5
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	15,4	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Émincez l'**oignon** et coupez le **poivron** en lanières.
- Émincez finement l'**oignon nouveau** et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



### 2. Cuire la viande

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

**Conseil :** Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y du sambal (ou de la harissa) à votre convenance.



### 3. Sauter les légumes

- Ajoutez la **sauce bulgogi**, l'**oignon nouveau** et le **poivron** à la sauteuse puis faites sauter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 1 à 2 minutes dans la casserole. Ensuite, ajoutez-y le **chou** et poursuivez la cuisson 1 minute. Égouttez les **nouilles** et le **chou pointu** puis ajoutez-les à la sauteuse.
- Déglacez avec la **sauce soja**, le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien le tout et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.



### 4. Servir

- Servez le **sauté** sur des assiettes.
- Garnissez-le des **graines de sésame** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Döner kebab végétarien

frites au four, salade et mayonnaise à l'ail

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Tomate



Little gem



Gousse d'ail



Mayonnaise



Kebab döner végétarien



Gouda râpé



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Ce döner est savoureux et sa consistance ressemble à s'y méprendre à celle de la viande. Mais ne vous y trompez pas : il est 100 % d'origine végétale !

Détachez-moi ! 



Kebab döner végétarien

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Lait de baratte (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3142 / 751	489 / 117
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	13,3	2,1
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	6,3	1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez, mélangez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 à 35 minutes, ou plus longtemps si vous les souhaitez encore plus croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



### 2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en dés. Coupez la **salade** en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 3. Préparer la sauce

Dans le saladier, mélangez le lait de baratte avec une même quantité de **mayonnaise** puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil). Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec l'**ail** (ou dosez-le à votre convenance).

**Conseil :** Vous pouvez aussi utiliser du yaourt ou du lait à la place du lait de baratte.



### 4. Cuire le kebab végétarien

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y le **kebab végétarien** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



### 5. Préparer la salade

Pendant ce temps, ajoutez la **salade** et la **tomate** au saladier puis mélangez-les bien avec la sauce.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Cette recette pauvre en sel et en graisses saturées vous fournit plus de 200 g de légumes. Elle est donc bien meilleure que sa version snack-bar !



### 6. Servir

Servez les **frites** sur les assiettes puis déposez-y la **salade**, le **kebab végétarien** et enfin, le **fromage**. Accompagnez de la **mayonnaise à l'ail** (voir conseil). Si vous préférez vos **frites** croustillantes, servez-les séparément.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement du sambal (ou de la harissa).

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe de patate douce au lait de coco

haricots rouges, garam masala et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Thym séché



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Carotte



Citron vert



Haricots rouges



Garam masala



Lait de coco



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Cette recette s'inspire de la soupe sud-américaine *locro de papa*. Elle est préparée ici avec du *garam masala* et du lait de coco, lui donnant ainsi une note asiatique.

Détachez-moi !



Boulettes mixtes aux épices thaï

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, petit bol, marmite à soupe avec couvercle, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Lait de coco (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	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)	3406 / 814	435 / 104
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	32,9	4,2
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	28,3	3,6
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm. Faites de même pour la **carotte**.
- Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié du **thym** puis arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfourez 15 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.



### 2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron vert** et taillez-le en quartiers. Égouttez les **haricots rouges**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenez l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez l'**ail**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), le sucre et le reste de **thym** puis faites cuire 30 secondes.

**Le saviez-vous ?** 🌱 De tous les haricots en grains, les rouges sont les plus riches en fibres. 100 g de haricots rouges vous apportent presque 1/3 des AJR en fibres.



### 3. Préparer la soupe

- Ajoutez les **cubes de tomate** et le **lait de coco**. Versez l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux). Mélangez bien.
- Assaisonnez la **soupe** de sel et de poivre à votre goût puis portez à ébullition.
- Laissez mijoter la **soupe** 7 à 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Ajoutez-y les **haricots rouges** et poursuivez la cuisson 5 minutes.



### 4. Servir

- Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne dans le petit bol.
- Retirez la **soupe** du feu et ajoutez-y la **patate douce** et la **carotte** rôties. Incorporez-y le jus de **citron vert**.
- Garnissez la soupe du reste d'**oignon nouveau** et du zeste de **citron vert**. Ajoutez un peu plus de jus de **citron vert** à votre convenance.

**Bon appétit !**



Faites fondre 1 cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. portez le feu sur doux, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajoutez-les à la soupe juste avant de servir. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Escalope de jambon et pois mange-tout

purée de carotte et sauce à l'échalote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Escalope de jambon




Pois mange-tout



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pois mange-tout, ou pois gourmand, est une variété de pois intégralement comestible, cosse comprise. Doux, il ajoute aussi une note croquante à vos sautés, salades et accompagnements.

Détachez-moi ! 



Escalope de jambon

## 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.

## Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	150	200	250	350	400
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 / 626	346 / 83
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 160°C. Préparez le bouillon. Pour les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** en dés de 2 cm.

**Conseil :** Le mieux est de la sortir 1/2 h à 1 h avant de commencer à cuisiner pour qu'elle soit à température ambiante aussi à l'intérieur lorsque vous la ferez cuire.



## 4. Préparer la sauce

Augmentez le feu sous la poêle puis déglacez le reste d'**échalote** et d'**ail** avec le bouillon et le vinaigre balsamique. Assaisonnez de moutarde et de poivre puis faites cuire 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit de moitié. Juste avant de servir, ajoutez-y le reste de beurre et remuez au fouet.

:



## 2. Cuire les légumes

Faites cuire la **carotte** 5 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y les **pommes de terre** et faites cuire 15 minutes. Assurez-vous que les **légumes** soient entièrement immergés. Salez et poivrez. Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



## 5. Cuire les pois mange-tout

Pour les **pois mange-tout**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez l'**échalote** et l'**ail** réservés à la casserole contenant la **carotte** et les **pommes de terre**. Écrasez le tout en **purée** homogène. Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé puis salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire l'escalope de jambon

Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen et revenez l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez l'**escalope de jambon**. Retirez la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** de la poêle et réservez-les. Ajoutez l'**escalope de jambon** à la poêle et faites-la saisir/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Transférez-la ensuite dans le plat à four et enfournez-la 6 à 8 minutes. Retirez-la ensuite du four et coupez-la en tranches.



## 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y l'**escalope de jambon** et les **pois mange-tout**. Accompagnez de la **sauce à l'échalote**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



# Orzotto aux champignons des bois

fromage aux fines herbes et basilic

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Orzo



Mélange de champignons prédécoupés



Dés de fromage aux herbes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Cet *orzotto* cuit plus vite qu'un risotto classique et est tout aussi crémeux. Le fromage aux fines herbes le rend encore plus onctueux.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de champignons pré-découpés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes* (g)	50	75	100	150	175	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2435 /582	441 /105
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	16,5	3
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	7,2	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



### 2. Cuire l'orzo

- Faites fondre la moitié du beurre dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez ensuite le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



### 3. Cuire les champignons

- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 5 à 6 minutes.
- Déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.
- Ajoutez les **champignons** ainsi que la moitié des **dés de fromage aux fines herbes** à l'**orzo**.
- Laissez fondre le **fromage** en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez l'**orzotto aux champignons** sur les assiettes.
- Garnissez du **basilic** et du reste de **dés de fromage aux fines herbes**.

**Bon appétit !**



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.





# Penne au bœuf en sauce crémeuse

salsa de tomate, épinards et Parmigiano Reggiano

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Penne



Bœuf haché  
assaisonné à l'italienne



Origan séché



Épinards



Fromage frais  
aux fines herbes



Tomate



Parmigiano Reggiano  
AOP



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'origan est un incontournable des mélanges d'épices italiennes. Saviez-vous que sa saveur est plus intense lorsqu'il est sec ?

Détachez-moi !



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

## 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.

## Ustensiles

Bol, sauteuse, râpe fine, casserole avec couvercle

## 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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 /844	812 /194
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	17,2	4
Glucides (g)	76	17
Dont sucres (g)	10,3	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez ensuite la **viande hachée** et l'**origan** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déchirez-y les **épinards** et laissez-les réduire.
- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** puis émiettiez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez la **tomate** avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !



### 4. Servir

- Incorporez les **penne** à la **sauce crémeuse aux épinards** et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la **sauce** est trop épaisse.
- Servez les **penne** sur les assiettes.
- Garnissez de la **salsa de tomate** et du **Parmigiano Reggiano** râpé.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pitas garnis de falafels et sauce au yaourt

herbes fraîches, poivron et oignon mariné

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Falafels



Oignon



[Mini-]concombre



Radicchio et  
laitue romaine



Zaatar



Yaourt entier bio



Persil plat et  
menthe frais



Pains pita



Poivron



Ingrédient amélioré dans votre box ! Ces falafels sont encore meilleurs qu'avant, tant par leur goût que par leur texture. Bon appétit !  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*



Falafels

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafels* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	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
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	598 / 143
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	5,4	1
Glucides (g)	86	16
Dont sucres (g)	22,7	4,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	2,4	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).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières.
- Taillez le **concombre** en bâtonnets de 5 cm.

**Conseil :** Vous préchauffez le four pour y réchauffer le pain pita plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire au grille-pain.



### 2. Cuire les légumes

- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez la moitié de l'**oignon** (voir conseil).
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poivron** 4 minutes.
- Ajoutez-y le reste de l'**oignon** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ensuite, ajoutez le miel et faites cuire 1 minute de plus. Retirez la poêle du feu.

**Conseil :** Vous servez ici l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le poivron.



### 3. Cuire les falafels

- Ajoutez le **zaatar** puis salez et poivrez à votre goût. Réservez à couvert.
- Disposez le **pain pita** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif et cuire/dorer uniformément les **falafels** 3 à 5 minutes.



### 4. Servir

- Ciselez finement les **herbes fraîches**. Dans le bol, mélangez-les avec le **yaourt**, la **marinade** de l'**oignon** contenue dans le petit bol et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le **pain pita** de la **salade**, du **concombre**, de l'**oignon mariné**, des **légumes** et des **falafels**.
- Garnissez de **sauce au yaourt** et servez.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Picadillo végétarien aux lentilles et fromage grec

olives et raisins secs

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage grec



Oignon



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives vertes



Câpres



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

En Amérique latine, le *picadillo* se prépare traditionnellement à partir de haché, tomate, raisins secs et olives. Vous-en préparez ici une version végétarienne !

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Olives vertes (g)	15	30	50	70	80	100
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	478 / 114
Lipides total (g)	13	3
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	94	18
Dont sucres (g)	20,4	4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	3,7	0,7

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poivron** en dés.



### 2. Ciseler le persil

- Égouttez et rincez les **lentilles**.
- Ciselez grossièrement le **persil** (brins compris).

**Le saviez-vous ?** 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



### 3. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron**, les **raisins secs**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les **cubes de tomate** puis faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **olives**, les **câpres**, la **sauce Worcestershire** et poursuivez la cuisson 10 minutes en remuant régulièrement.
- Enfin, ajoutez les **lentilles** puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et le **picadillo** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec**.
- Garnissez du **persil**.

**Bon appétit !**



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Nouilles en sauce curry-coco et pois mange-tout

poivron et champignons

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Champignons



Pois mange-tout



Épices de curry jaune



Citron vert



Lait de coco



Nouilles udon fraîches



Purée de gingembre



Poivron



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Naturellement sucré, le lait de coco apporte une texture crémeuse et riche à vos currys. Il contrebalance la puissance des épices, souligne les saveurs et donne de l'onctuosité à vos plats.

Détachez-moi !



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1757 / 420	294 / 70
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	12,3	2,1
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	10,2	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Coupez le **poivron** en gros morceaux.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Coupez l'**oignon nouveau** en rondelles. Réservez-en un peu de vert pour la garniture.

**Conseil :** Si vous trouvez difficile de préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 cube de bouillon, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois



### 2. Cuire les légumes

- Coupez les **champignons** en lamelles. Équeutez les **pois mange-tout** (voir conseil).
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon nouveau** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez le **poivron**, les **champignons**, la **purée de gingembre** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez ensuite les **pois mange-tout**, les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 2 minutes.

**Conseil :** Certains peuvent présenter des fils. Vous pouvez facilement les retirer en coupant l'extrémité du pois et en tirant sur le fil pour l'enlever.



### 3. Apprêter

- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.
- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la sauteuse puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez les **nouilles udon** à la sauteuse, couvrez à nouveau et laissez mijoter 2 à 3 minutes de plus.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles en sauce** dans des assiettes creuses. Garnissez du vert de l'**oignon nouveau** réservé.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson, les produits laitiers et dans les produits d'origine végétale (légumineuses, céréales complètes et champignons).

**Bon appétit !**



Ajoutez les crevettes avec les aromates et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Bowl de boulgour aux émincés de poulet végétarien

courgette, cranberries et sauce au yaourt

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Bulgour



Émincés vegan façon poulet



Mélange d'oignon et d'ail



Courgette



Tomate



Persil plat et menthe frais



Cranberries séchés



Yaourt entier bio



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Amandes grillées et salées



Citron



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Les amandes sont souvent confondues aux fruits à coque alors que ce sont les graines logées dans le fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*). Elles appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !

Détachez-moi !



Émincés vegan façon poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	675 / 161
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	4,9	1
Glucides (g)	96	19
Dont sucres (g)	35	7
Fibres (g)	20	4
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **boullgour**, portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Faites-y cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes à feu moyen et à couvert.
- Égrenez-le à la fourchette puis réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines demi-rondelles, la **tomate** en dés et le **citron** en 8 quartiers.



### 3. Cuire les émincés

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans la 2e poêle et cuire/dorer uniformément les **émincés de poulet végétarien** 4 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif et ajoutez-y le miel et les **épices du Moyen-Orient**. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **boullgour** et la **courgette** au saladier puis mélangez bien.



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire la **courgette** avec l'**ail** et l'**oignon** 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **yaourt**, du sel et du poivre.
- Dans le saladier, mélangez la **tomate** avec les **cranberries séchées** et le reste d'**herbes fraîches**.



### 4. Servir

- Ajoutez-y ensuite le jus de 1 quartier de **citron** par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **boullgour** dans des bols et déposez-y les **émincés de poulet végétarien**.
- Parsemez de **sauce au yaourt** et garnissez des **amandes**.
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Camembert bardé de lard et salade à la pomme

croûtons de ciabatta, courgette et aneth

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Camembert



Lard



Little gem



Pomme



Courgette



Aneth frais



Ciabatta complète



Noix de pécan  
conçassées



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La pomme dégage un gaz naturel (l'éthylène) qui fait mûrir les autres fruits plus rapidement. Pensez-y si vous la placez dans votre corbeille à fruits !

Détachez-moi ! 



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.

## Ustensiles

Saladier, 2x poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4075 /974	767 /183
Lipides total (g)	70	13
Dont saturés (g)	19,8	3,7
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	16,7	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	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

- Déchirez ou coupez la **ciabatta** en petits morceaux. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et grillez la **ciabatta** 3 à 5 minutes. Salez, poivrez, puis réservez hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde et le miel. Mélangez bien au fouet et assaisonnez de sel et de poivre.



### 2. Cuire la courgette

- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la **courgette** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches. Hachez finement la **salade**.
- Ciselez finement l'**aneth**.



### 3. Cuire le camembert

- Bardez le **camembert** de **lard**.
- Faites chauffer une 2e poêle à feu vif et cuire le **camembert** 1 à 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le **lard** soit cuit.
- Dans le saladier, ajoutez la **pomme**, la **salade** et la moitié de l'**aneth**. Mélangez bien avec la vinaigrette.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Déposez-y la **courgette**, le **camembert bardé de lard** et les **croûtons**.
- Garnissez des **noix de pécan** et du reste d'**aneth**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent des radicaux libres. Nocifs pour la santé, ces derniers sont causés notamment par les rayons du soleil ou la pollution atmosphérique.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.  
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe de nouilles aux champignons et œuf mollet

sauce kimchi, furikake et oignon nouveau

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Œuf



Mélange de champignons prédécoupés



Maïs conserve



Oignon nouveau



Sauce kimchi



Huile de sésame



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Furikake



Nouilles complètes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Inspirée du *kimchi* coréen, la sauce *kimchi* est une sauce épicée et puissante à base de piment, d'ail et de gingembre fermentés. Elle apporte une note audacieuse et acidulée à vos sautés, marinades et dips.

Détachez-moi ! 



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, casserole en inox, tamis

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	350	350	525	525
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2569 /614	384 /92
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	16,8	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	4,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les nouilles

- Pour les **nouilles** et l'œuf, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Faites-y cuire l'**œuf** 2 minutes. Ajoutez les **nouilles** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez, remettez les **nouilles** dans la casserole et réservez.
- Rincez l'**œuf** sous l'eau froide, égalez-le puis coupez-le en deux.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



### 2. Cuire les légumes

- Dans une autre casserole, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le **mélange de champignons** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement l'**oignon nouveau**. Réservez la moitié de la partie verte de l'**oignon nouveau** pour l'étape 4.
- Ajoutez l'**ail**, la **purée de gingembre**, le ketjap et le reste d'**oignon nouveau** aux **champignons**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 4 minutes.



### 3. Apprêter la soupe

- Pendant ce temps, égouttez le **maïs**.
- Lorsque les **champignons** sont cuits, ajoutez-y l'**huile de sésame**, le vinaigre de vin blanc, la **sauce soja**, le bouillon et la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.).
- Mélangez bien, portez à ébullition, puis réservez hors du feu.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles** dans des bols.
- Versez-y la **soupe aux champignons** et déposez-y le **maïs** et l'**œuf**.
- Garnissez du **furikake** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.

**Bon appétit !**



Ajoutez les crevettes à la soupe juste avant de servir. Faites-les cuire 3 à 5 minutes puis retirez du feu. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Mafaldine crémeuses garnies de lardons au panko

Parmigiano Reggiano, citron et épices italiennes

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Lardons



Gousse d'ail



Mélange à sauter avec champignons



Citron



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Chapelure panko




Épices italiennes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le citron ajoute une touche de fraîcheur et de couleur à vos plats bien sûr, mais il favorise aussi une bonne digestion !

Détachez-moi ! 



Lardons

## 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.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	¼	1	¾	1	1¼	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (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)	3682 / 880	733 / 175
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	17,3	3,4
Glucides (g)	90	18
Dont sucres (g)	10,8	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pâtes

- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **pâtes** 7 à 9 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'**ail** avec le **mélange de légumes** et les **épices italiennes** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif et cuire/dorer le **lard** avec le **panko**.



### 3. Préparer la sauce

- Coupez le **citron** en 6 quartiers et râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Déglacez les **légumes** avec le jus de 1 quartier de **citron** par personne.
- Ajoutez-y la **crème fraîche**, la moutarde et la moitié du **Parmigiano Reggiano**, puis laissez mijoter jusqu'à ce que les **pâtes** soient cuites.



### 4. Servir

- Mélangez les **pâtes** à la **sauce** et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée pour l'éclaircir. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **mafaldine** dans les assiettes creuses. Garnissez du mélange **lard-panko** et du reste de **Parmigiano Reggiano**.
- Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Boulettes de poulet en sauce crémeuse aux champignons

haricots vert ail-basilic et pommes de terre rôties

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème liquide



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Haricots verts



Crème de basilic




Persil plat frais



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'ail est consommé depuis près de 4 000 ans ! Rien d'étonnant donc à ce qu'il soit devenu partout un incontournable en cuisine !

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle

## 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
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### A ajouter vous-même

Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 / 761	452 / 108
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	21,1	3
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	8,2	1,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,5	0,2

## 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 **potatoes**, coupez-les en quarts. Dans le bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



### 2. Couper les champignons

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez les **champignons** en lamelles.

**Le saviez-vous ?** 🌿 L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



### 3. Cuire les champignons

Faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse. Coupez les **boulettes de viande** en deux et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Ensuite, réservez-les hors de la sauteuse. Faites fondre le reste de beurre dans la même sauteuse et 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. Ensuite, déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.



### 4. Préparer la sauce

Ajoutez la moutarde et la **crème liquide** puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes puis remettez les **boulettes de viande** dans la sauteuse. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites et que la **sauce** ait la consistance souhaitée.



### 5. Préparer les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif dans la 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. Incorporez-y la **crème de basilic** puis salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Ciselez finement le **persil**. Servez les **boulettes de viande en sauce** sur les assiettes et déposez les **potatoes** et **haricots verts** à côté. Garnissez du **persil**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



# Orzo au fromage grec au four

légumes rôtis et sauce au poivron grillé

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Poivron



Courgette



Orzo



Sauce au poivron grillé



Oignon



Épices italiennes



Fromage grec



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Dans cette recette vous enfournez le morceau de fromage grec entier. Une fois fondu, il formera une délicieuse sauce crémeuse pour l'orzo.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2540 /607	499 /119
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	10,8	2,1
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	14,2	2,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Détaillez le **poivron** en fines lanières puis coupez-les en deux.
- Coupez la **courgette** et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Laissez le morceau de **fromage grec** entier et badigeonnez-le avec ½ cs de **sauce au poivron grillé** par personne.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



### 2. Assembler

- Ajoutez les **légumes** au plat à four et saupoudrez des **épices italiennes**.
- Ajoutez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, salez, poivrez puis mélangez bien.
- Disposez le **fromage grec** au milieu du plat à four, sur les **légumes**, et enfournez 18 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Le plat est prêt lorsque le fromage grec est moelleux et que les légumes sont cuits.



### 3. Cuire l'orzo

- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif, sans matière grasse, et griller l'**orzo** 1 minute.
- Ajoutez-y ensuite un bon volume d'eau, portez à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez le feu sur doux et faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Égouttez l'**orzo** puis mélangez-le avec le **fromage grec** et les **légumes** dans le plat à four.
- Mélangez-y ensuite le reste de **sauce au poivron grillé** avant de servir.

**Bon appétit !**



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pangasius pané et légumes laqués

riz à l'ail & gingembre et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de pangasius



Riz basmati



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Oignon



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja



Furikake



Paprika en poudre



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pangasius est un poisson originaire d'Asie du Sud-Est. Semblable en goût et en texture au cabillaud et à l'églefin, il est une excellente source d'oméga-3 et de protéines.

Détachez-moi ! 



Filet de pangasius

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, poêle, 3x assiette creuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	70	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (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)	2941 /703	433 /104
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	3,9	0,6
Glucides (g)	98	14
Dont sucres (g)	15,2	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la casserole et cuire l'**ail** et la **purée de gingembre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **riz** et le bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 10 minutes à couvert.



### 3. Paner le poisson

- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout.
- Ajoutez le **paprika en poudre** et la moitié de la farine dans une assiette creuse. Ajoutez le reste de farine et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans une 2e assiette creuse pour former une pâte. Dans une 3e assiette creuse, mélangez le **panko** avec du sel et du poivre.
- Passez le **poisson** d'abord dans la farine avec le **paprika en poudre**, puis dans la pâte et enfin dans le **panko**. Disposez le **poisson pané** sur une assiette et réservez.



### 2. Préparer les légumes

- Coupez l'**oignon** en quartiers, le **poivron** en lanières et la **carotte** en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez les **légumes** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** avec le miel et le sambal (ou harissa). Réservez.



### 4. Servir

- Arrosez les **légumes** avec la **sauce** réservée. Mélangez bien puis enfournez à nouveau.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire/dorer le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes.
- Déposez-y le **poisson** et garnissez du **furikake**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Poulet yakitori en sauce douce aux graines de sésame

riz garni d'oignon nouveau et légumes

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Riz jasmin



Oignon nouveau



Dés de poulet saté



Piques à brochette



Sauce asiatique douce



Graines de sésame



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

*Yakitori* signifie « poulet (*yaki*) grillé (*tori*) » en japonais. La sauce sucrée que vous préparez aujourd'hui accentue la saveur de ce plat !

Détachez-moi !



Dés de poulet saté

## 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.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Piques à brochette (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	45	90	120	150	210	240
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 /657	567 /136
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	3,3	0,7
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	18,6	3,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,7	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en fines rondelles, le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et revenir l'**ail** et la **carotte** 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées « dithioléthiones » qui influencent favorablement le taux de cholestérol et ont des effets antioxydants.



### 2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes dans la casserole, puis égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le **brocoli** et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans la poêle avec la **carotte**.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert.



### 3. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon nouveau** en tronçons de 2 cm.
- Enfilez le **poulet** et l'**oignon nouveau** en alternance sur les **piques à brochette** (voir conseil).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une autre poêle et cuire/dorer les **brochettes** 3 à 4 minutes de chaque côté. À la dernière minute, ajoutez la **sauce asiatique douce** et les **graines de sésame**, puis laissez caraméliser la sauce.

**Conseil :** Si vous manquez de temps, n'enfilez pas le poulet et l'oignon nouveau sur la pique à brochette et faites-les simplement cuire dans la poêle.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes puis versez-y la sauce.
- Disposez-y les **brochettes**.
- Accompagnez de **sauce soja** à votre convenance.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Naanwich aux boulettes kefta et sauce épicée

grenailles au curry et salsa de tomate-concombre

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain naan aux herbes



Demi-grenailles avec peau précuites



Curry en poudre



Tomate



[Mini]-concombre



Coriandre et menthe fraîches



Oignon



Chutney piquant aux oignons



Piment vert




Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avis aux amateurs de cuisine indienne : vous allez adorer ce « naandwich » ! Ici, le pain traditionnel est remplacé par du pain naan garni de viande assaisonnée, de légumes et sauce. Un délice !

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf haché aux épices kefta

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, bol profond, saladier, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau pré-cuites* (g)	100	200	300	400	500	600
Curry en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3862 / 923	655 / 157
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	13,7	2,3
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	18,2	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans le bol, mélangez les **grenailles** avec le **curry en poudre** et ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 16 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles et les **boulettes de viande** en deux.



### 3. Préparer la sauce

- Épépinez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et coupez-le en gros morceaux.
- Dans le bol profond, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc, la **coriandre** et la mayonnaise (voir conseil de santé).
- Salez et poivrez. Mixez au mixeur plongeant en **sauce** lisse.

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



### 2. Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'**oignon** avec les **boulettes de viande** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le **chutney d'oignon** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ciselez finement la **menthe**. Coupez le **concombre** en dés et la moitié de la **tomate** en deux. Mettez les trois dans le saladier.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le reste de la **tomate** en rondelles puis réservez-les.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, enfournez le **pain naan** 3 à 4 minutes.
- Ensuite, étalez-y la **sauce** puis disposez-y les rondelles de **tomate**, les **boulettes de viande** et l'**oignon**.
- Repliez le **naan** pour former le « **naanwich** ».
- Accompagnez des **grenailles** et de la **salsa**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette




Riz pour risotto



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Les crevettes sont des crustacés tendres et savoureux, riches en protéines et pauvres en graisses. Elles cuisent rapidement et ajoutent une saveur délicate et légèrement sucrée à vos plats.

Détachez-moi ! 



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grande casserole, râpe fine, plat à four, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2368 / 566	324 / 78
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	6,2	0,8
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	12,3	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron** puis taillez le **citron** en 6 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le petit bol. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Dans le bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive, de l'**ail**, et du zeste de **citron**.



### 4. Préparer la salade

Égouttez les **tomates cerises** et transférez-les dans le plat à four. Arrosez du reste d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez puis mélangez bien. Enfouissez les **tomates cerises** 10 minutes. Ensuite, ajoutez-y les **crevettes** et poursuivez la cuisson 5 minutes (voir conseil). Dans le saladier, mélangez la **roquette** avec le jus de **citron** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Si les crevettes ne sont pas encore uniformément roses ou cuites, remettez-les au four 2 minutes.



### 2. Préparer le risotto

Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la grande casserole et revenir le reste d'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 à 2 minutes. Ensuite, incorporez le **concentré de tomate**.



### 5. Apprêter le risotto

Ciselez finement le **basilic**. Mettez-le dans le petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de **citron**. Ajoutez-en la moitié au **risotto** ainsi qu'au jus de cuisson des **tomates** et **crevettes**. Mélangez bien.



### 3. Cuire le risotto

Ajoutez ½ du bouillon et laissez le **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Répétez l'opération deux fois avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Préparez le risotto comme vous le souhaitez. Ajoutez-y plus de bouillon et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez plus moelleux.



### 6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes. Disposez la **salade de roquette** à côté. Garnissez du reste de mélange au **basilic** et **citron**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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

# Pizza sur pain naan au fromage de chèvre et légumes

salade de tomate et crème de basilic

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Patate douce



Origan séché



Passata



Pain naan



Fromage de chèvre frais



Crème de basilic



Tomate



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Cette pizza sur pain naan prouve qu'une pizza maison peut être prête en un rien de temps. Vous la garnissez, votre four s'occupe du reste !

Détachez-moi ! 



Salade mozzarella-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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Patate douce (g)	25	50	75	100	125	150
Origan séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (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)	2866 / 685	616 / 147
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,7	1,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	15,2	3,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et émincez finement le reste.
- Épluchez ou lavez soigneusement la **patate douce**.
- Coupez de fines rondelles de **patate douce** et de **courgette** à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un l'éplucheur.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les 3 sortes de légumes de cette recette contribuent à une alimentation variée, ce qui est important pour absorber les vitamines et minéraux nécessaires à votre organisme. Plus vous mangez varié, mieux c'est !



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les demi-rondelles d'**oignon** avec la **patate douce** et la moitié de l'**origan** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez la **courgette** à la dernière minute puis salez et poivrez à votre goût.



### 3. Enfourner la pizza

- Disposez les **pains naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez 2 cs de **passata** sur chacun puis saupoudrez-les du reste d'**origan**, de sel et de poivre.
- Enfourez les **pains naan** 2 minutes puis disposez-y l'**oignon** cuit, la **patate douce** et la **courgette** (voir conseil).
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et parsemez d'un peu de **crème de basilic**. Enfourez-les ensuite 4 à 6 minutes supplémentaires.

**Conseil :** S'il vous reste des garnitures, coupez-les en plus petits morceaux et ajoutez-les à la salade.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et ajoutez-les au saladier avec le reste d'**oignon**.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc, le reste de **crème de basilic** et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.
- Coupez les **pizzas sur pain naan** en morceaux et accompagnez-les de la **salade**.

**Bon appétit !**



Coupez la tomate en rondelles, le basilic en lanières, déchirez la mozzarella. Dans un bol, mélangez la salade, 1 cc de vinaigre balsamique, 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra et la crème de basilic. Garnissez des ingrédients restants découpés. Apprêtez avec la crème balsamique. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Escalope de jambon en sauce aux noix et persil

grenailles et légumes rôtis

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Grenailles



Escalope de jambon



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Poivron



Citron



Persil plat frais



Épices pour BBQ



Noix concassées



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'escalope de jambon de cette recette provient de l'arrière-train du porc, une pièce relativement maigre et savoureuse. Idéale pour un repas équilibré !

Détachez-moi !



Escalope de jambon

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, râpe fine, plat à four, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	385 / 92
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4	0,6
Glucides (g)	49	8
Dont sucres (g)	10	1,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les **grenailles** et coupez éventuellement les plus grosses en deux. Dans le grand bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Répartissez les **grenailles** sur la moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



## 4. Cuire l'escalope de jambon

Lorsque les **grenailles** et les **légumes** doivent encore cuire 10 minutes, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire/dorer l'**escalope de jambon** 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez-la de la poêle et mettez-la dans le plat à four. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson. Parsemez les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) sur l'**escalope de jambon** puis enfournez pendant les 3 à 5 dernières minutes de cuisson.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en quartiers. Taillez le **poivron** en lanières et la **courgette** en demi-rondelles. Dans le grand bol, mélangez les **légumes** avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre.



## 5. Préparer la sauce

Faites chauffer à nouveau la poêle avec la graisse de cuisson à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **noix concassées** 1 minute. Retirez la poêle du feu, incorporez-y le **persil** et, par personne : 1 cc de zeste de **citron** et le jus d'1 quartier de **citron**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 3. Enfourner les légumes

Répartissez les **légumes** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson et enfournez-les 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement le **persil**. Prélevez le zeste du **citron** puis coupez-le en 6 quartiers.



## 6. Servir

Servez les **grenailles**, les **légumes rôtis** et la **viande** sur les assiettes. Garnissez de la **sauce aux noix et persil**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



# Curry vert thaï aux boulettes de viande

riz au gomasio, poivron rouge pointu et noix de cajou

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Oignon nouveau



Carotte jaune



Poivron rouge pointu



Riz jasmin



Épices de curry vert



Galanga



Lait de coco



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Gomasio aux fines herbes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La carotte jaune est une variété ancienne de carotte riche en lutéine et en bêta-carotène, d'où sa couleur radieuse. Contrairement à sa cousine, la carotte orange, cultivée plus tard, la carotte jaune a une saveur plus douce.

Détachez-moi ! 



Boulettes mixtes aux épices thaï

## 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.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle

## 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
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Galanga (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	350	430	530
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502 /837	596 /142
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	20,8	3,5
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre**.
- Coupez le blanc de l'**oignon nouveau** en morceaux de 3 cm maximum et le vert en fines rondelles.
- Taillez la **carotte** en demi-rondelles. Épépinez le **poivron pointu**, puis taillez-le en fines lanières.

:



### 3. Apprêter

- Ajoutez les **boulettes de viande** et coupez-les en deux. Ajoutez ensuite les **épices de curry vert**, le ketjap, le **galanga** et la farine.
- Laissez cuire 2 minutes puis versez-y le bouillon.
- Ajoutez-y le **poivron**, le morceau de **gingembre** entier et le **lait de coco**.
- Portez à ébullition, baissez le feu, et laissez mijoter 12 à 17 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz** dans la casserole 12 à 15 minutes, à couvert, puis égouttez-le et réservez-le jusqu'au service.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la grande poêle. Faites-y cuire l'**oignon**, l'**ail**, la **carotte** et le blanc de l'**oignon nouveau** 2 à 3 minutes.



### 4. Servir

- Retirez le morceau de **gingembre** du **curry**.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses et le **curry** dessus.
- Garnissez du vert de l'**oignon nouveau** et du **gomasio aux fines herbes**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Légumes rôtis garnis de grenade et houmous

boullgour, fines herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Houmous



Boullgour



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Patate douce



Chou-fleur



Grenade



Persil plat et  
menthe frais



Pistaches



Ingrédient à la une dans votre box ! La grenade est un fruit délicieux. Ses pépins couleur rubis colorent votre assiette et donnent une saveur acidulée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
Boulgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2787 /666	386 /92
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	15	2,1
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés.
- Dans le bol, mélangez la **patate douce** et le **chou-fleur** avec l'huile d'olive, les **épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 18 à 20 minutes.



### 2. Préparer la grenade

- Préparez le bouillon dans la casserole. Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail en appuyant pour en détacher les pépins à l'intérieur.
- Coupez la **grenade** en deux et sortez-en les pépins.
- Hachez grossièrement les **pistaches**.



### 3. Préparer la sauce et vinaigrette

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez-en la moitié avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez le **houmous** dans l'autre petit bol et mélangez-le avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez le **boulgour** sur les assiettes.
- Disposez-y les **légumes rôtis**.
- Arrosez de la sauce au **houmous** et de la vinaigrette aux fines herbes.
- Garnissez des **pépins de grenade**, des **pistaches** et du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Conchiglie en sauce aux légumes rôtis

tahini, zaatar, herbes fraîches et citron

Végétal

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Concentré de tomate



Gousse d'ail



Tahini



Citron



Persil plat et menthe frais



Conchiglie



Poivron rouge pointu



Tomate



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Zaatar




Courgette



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le tahini est une pâte crémeuse à base de graines de sésame. Il apporte une délicieuse saveur de noisette à ce plat et est aussi riche en nutriments - notamment en graisses insaturées, protéines et calcium.

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf aux épices kefta

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant, 2x grande casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tahini (g)	25	50	75	100	125	150
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

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)	3075 /735	570 /136
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	4,7	0,9
Glucides (g)	90	17
Dont sucres (g)	19,2	3,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	0,5	0,1

## Allergènes

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



## 1. Cuire les légumes

Préchauffez le four à 190°C. Taillez la **courgette** en dés. Coupez la **tomate** en deux, l'**oignon** en quatre et le **poivron pointu** en lanières. Transférez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez bien. Enfourez 25 à 30 minutes.



## 4. Cuire les aromates

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen-vif et revenir le **concentré de tomate** avec l'**ail** et les **épices du Moyen-Orient** 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu.



## 2. Ciseler les herbes fraîches

Ciselez finement les **herbes fraîches**. Coupez le **citron** en quartiers. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌿 L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



## 5. Préparer la sauce

Réservez la moitié du **poivron pointu** et de la **courgette**, puis transférez le reste des **légumes** et l'eau des **pâtes** réservée dans la casserole en inox. Utilisez un mixeur plongeant pour obtenir une **sauce** onctueuse. Ajoutez un peu d'eau supplémentaire si vous trouvez la **sauce** trop épaisse.



## 3. Cuire les pâtes

Lors des 15 dernières minutes de cuisson des **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **conchiglie** 11 à 13 minutes. Prélevez-en 100 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez et réservez.



## 6. Servir

Mélangez les **conchiglie** à la **sauce**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis servez dans des assiettes creuses. Déposez la **courgette** et le **poivron pointu** réservés par-dessus. Garnissez avec les **herbes fraîches** et le **zaatar**. Arrosez de **sauce tahini** et accompagnez des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Portez le feu sur doux, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Pizza bianco garnie de courgette et pesto

champignons, mozzarella et gouda

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Courgette



Oignon



Champignons



Pesto



Crème fraîche épaisse bio



Pâte à pizza



Gouda râpé



Mozzarella



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pesto nous vient de Gênes, en Ligurie (Italie). La première recette de pesto notée dans un livre de cuisine - et tel que nous le connaissons - date de 1863. Ses origines remontent cependant à l'ère romaine !

Détachez-moi ! 



Lardons

## 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.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

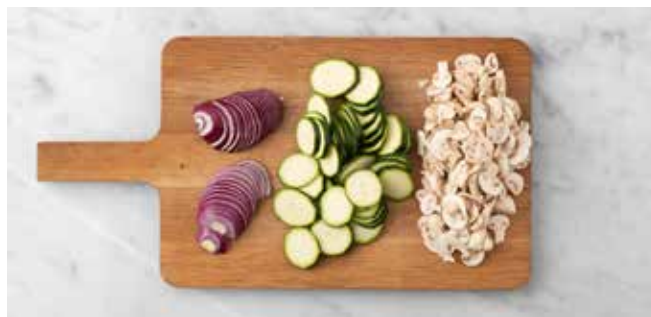
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4502 / 1076	795 / 190
Lipides total (g)	54	10
Dont saturés (g)	22,3	3,9
Glucides (g)	102	18
Dont sucres (g)	11,5	2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	3,5	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **courgette** en fines rondelles et l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Taillez les **champignons** en lamelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **champignons** 3 à 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif dans la même poêle et cuire la **courgette** 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Garnir la pizza

- Pendant ce temps, dans le bol, préparez une sauce en mélangeant la moitié du **pesto**, la **crème fraîche** et les ¾ du **fromage râpé**. Salez et poivrez à votre goût.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Déroulez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce au **pesto**. Disposez la **courgette**, l'**oignon**, les **champignons**, la **mozzarella** et le reste de **fromage râpé** sur la **pâte à pizza**. Enfourez 13 à 15 minutes.



### 4. Servir

- Sortez la **pizza** du four. Garnissez-la du reste de **pesto** (voir conseil de santé).
- Coupez la **pizza** en parts et servez-les sur les assiettes.

**Conseil de santé** 🌱 Ce plat est assez calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le reste du pesto. Vous pourrez l'utiliser le lendemain dans une salade ou un sandwich par exemple.

**Bon appétit !**



Garnissez la pizza des lardons et autres garnitures. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.





# Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre sautées, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Romarin frais



Oignon



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Riche en vitamine B2, le portobello est un substitut de viande idéal. Vous le servez aujourd'hui avec du fromage de chèvre et du miel.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2556 /611	386 /92
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	13,1	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Émincez l'**oignon** en rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux et le **poivron** en dés. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers.



### 4. Rôtir les légumes

Ajoutez l'**oignon** et le **poivron** au plat à four. Arrosez du vinaigre balsamique et du reste d'huile d'olive (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez. Enfourez 15 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et enfourez à nouveau 10 minutes.

**Conseil** : Si besoin, utilisez deux plats à four pour une cuisson plus rapide et homogène des légumes.



### 2. Poêler les pommes de terre

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** avec le **romarin**, du sel et du poivre, 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle dans les 15 dernières minutes de cuisson (voir conseil).

**Conseil** : Augmentez éventuellement le feu pour faire cuire les pommes de terre plus vite, mais retournez-les régulièrement pour qu'elles ne brûlent pas. Si besoin, utilisez deux sauteuses.



### 5. Apprêter le portobello

5 minutes avant la fin de cuisson du **portobello**, saupoudrez-le des **noix concassées**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons - portobello compris - sont riches en vitamine B2. Celle-ci est bonne pour la vitalité et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous mangez souvent végétarien ou vegan, cuisinez régulièrement des champignons pour prévenir les carences.



### 3. Enfouir le portobello

Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut. Ensuite, farcissez-le de **fromage de chèvre**. Salez et poivrez à votre goût. Arrosez de miel et enfourez 18 à 20 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🧀 Comparé au fromage classique, le fromage de chèvre frais est moins salé. Il est donc idéal dans le cadre d'un régime pauvre en sel.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **portobello** sur les assiettes. Disposez les **légumes rôtis** à côté. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

**Bon appétit !**



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût.  
Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de poulet sur riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates cerises et courgette

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Oignon émincé



Courgette



Tomates cerises rouges



Citron



Crème liquide



Aglio e olio



Mélange d'épices  
siciliennes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Babette, créatrice culinaire : « Cette recette rapide est inspirée de la cuisine italienne, et plus particulièrement du risotto. J'y utilise du riz jasmin, naturellement plus collant et plus rapide à cuire que le riz pour risotto. Vous le faites cuire dans la crème, pour une texture délicieusement crémeuse, et l'apprêtez avec du citron. Du poulet à la méditerranéenne, quelques légumes du soleil et le tour est joué ! »

Détachez-moi ! 



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3506 / 838	675 / 161
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	15,7	3
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	11,1	2,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Dans la casserole, versez la **crème liquide** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition puis émiettez-y le bouillon cube. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Égouttez si nécessaire et réservez.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en bâtonnets de 5 cm et les **tomates cerises** en deux.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la **courgette**, les **tomates cerises** et les **épices siciliennes** 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'ail cru, faites cuire l'aglio e olio avec les légumes dans leurs 3 dernières minutes de cuisson.



### 3. Cuire le poulet

- Taillez le **filet de poulet** en 3 lanières.
- Dans l'autre poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et l'**oignon** 4 à 5 minutes - ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** et coupez-le en 6 quartiers. Pressez 1 quartier de **citron** par personne sur le **riz** puis ajoutez du zeste de **citron** à votre convenance. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y le **poulet** et les **légumes**.
- Arrosez d'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Wraps de crevettes croustillantes

panko, salade de chou & carotte à la pomme, tomate

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Chapelure panko



Mayonnaise



Tomate



Chou rouge,  
blanc et carotte



Pomme



Mini-tortilla au blé  
complet



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces mini-tortillas au blé complet sont délicieuses, mais aussi nutritives ! Elles sont en effet riches en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal.

Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, essuie-tout, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique 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)	2724 /651	549 /131
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	18,9	3,8
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer les crevettes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Transférez-les dans le bol puis salez-les et poivrez-les.
- Mélangez-les ensuite avec ½ de la **mayonnaise** puis recouvrez-les de **panko**.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **crevettes** 4 à 6 minutes (voir conseil).

*Conseil : Faites cuire le reste de chapelure panko avec les crevettes. Vous pourrez l'utiliser comme garniture plus tard.*



### 2. Préparer la salade

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Ajoutez-les au saladier avec le **chou**, la **carotte** et le reste de **mayonnaise**.
- Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique blanc puis mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Couper la tomate

- Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.



### 4. Servir

- Garnissez les **tortillas** de **salade de chou et carotte**, de **crevettes au panko** et de **tomate** puis servez.

*Le saviez-vous ? 🍎 Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et calcium.*

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Saucisse au curry et pommes de terre aux lardons

salade mixte croquante

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lardons



Dés de pommes de terre



Chou blanc et carotte



Roquette et mâche



Oignon émincé



Tomate



Saucisse de porc au curry



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Saviez-vous que la tomate fraîche est composée à 95 % d'eau ?

Détachez-moi !



Saucisse de porc, marjolaine et ail

## 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.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Chou blanc et carotte* (g)	75	150	200	300	350	450
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc au curry* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (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	594 /142
Lipides total (g)	55	10
Dont saturés (g)	20,5	3,9
Glucides (g)	36	7
Dont sucres (g)	9,5	1,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** et l'**oignon émincé** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **potatoes de terre** et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont notamment riches en fibres, glucides complexes, potassium et vitamines - C, B6 & B11.



### 2. Cuire la saucisse

- Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **saucisse** soit cuite.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la **tomate** en dés. Ajoutez-les, ainsi que le **mélange de salades, chou blanc** et **carotte** à la vinaigrette. Mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez les **potatoes de terre** et la **saucisse** sur les assiettes. Arrosez du jus de cuisson resté dans la sauteuse.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre convenance.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.





# Poké bowl au poulet croustillant et riz complet

avocat, orange et concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Aiguillettes de poulet



Sauce soja



[Mini-]concombre



Avocat



Orange



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame noir



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Non-ouverte, la sauce soja se conserve dans votre placard. Une fois ouverte, il est préférable de la conserver au réfrigérateur.

Détachez-moi !



Aiguillettes de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, grand bol, casserole, 2x essuie-tout, assiette, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini]-concombre* (pièce(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	70	100	120	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel

à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3619 / 865	562 / 134
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	12	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,9	0,5

## 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 fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite le **riz** et le bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et retirez la membrane blanche de l'**orange** à l'aide d'un couteau aiguisé. Coupez la chair de l'**orange** et le **concombre** en dés. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.



### 3. Frire le poulet

- Vérifiez que l'huile dans la poêle est assez chaude en y ajoutant un peu de pâte. L'huile doit commencer à bouillonner. Préparez une assiette avec de l'essuie-tout pour égoutter le **poulet frit** après cuisson.
- Trempez les **morceaux de poulet** dans la pâte et déposez-les délicatement dans l'huile. Faites-les frire/dorer 2 à 3 minutes.
- Retournez-les délicatement et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes. (voir conseil).

**Conseil :** Si l'huile éclabousse trop dans la poêle, réduisez le feu et couvrez.



### 2. Préparer la pâte à panure

- Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Dans le grand bol, préparez la pâte à panure en mélangeant les **épices coréennes** avec la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi utiliser une friteuse.



### 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** et la mayonnaise avec le miel.
- Incorporez le vinaigre de vin blanc au **riz**.
- Servez le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Déposez-y toutes les garnitures puis arrosez de sauce et garnissez de **graines de sésame**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Choucroute, saucisse fumée et lardons

purée de pommes de terre et pomme

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Choucroute



Pomme de terre



Pomme



Lardons



Saucisse de porc fumée



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La choucroute est un super-aliment ! En effet, riche en probiotiques et en vitamine C, elle aide à renforcer votre système immunitaire.

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc fumée

## 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.

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (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)	3916 / 936	549 / 131
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	27,1	3,8
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	18,1	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	5,6	0,8

## Allergènes

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



### 1. Cuire

Lavez ou épluchez les **potatoes**, puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 8 minutes à couvert. Retirez la **saucisse fumée** de son emballage et ajoutez-la à la casserole. Poursuivez la cuisson 7 minutes, puis égouttez et réservez.



### 2. Préparer

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Égouttez la **choucroute** dans la passoire (voir conseil). Coupez la **pomme** en deux, retirez-en le trognon et détaillez-la en dés.

**Conseil** : Si vous préférez une choucroute plus douce, passez-la sous l'eau dans la passoire.



### 3. Cuire les lardons

Faites chauffer la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **lardons**, sans matière grasse, 3 à 5 minutes pour qu'ils soient croquants. Réservez-les ensuite hors de la sauteuse. Ajoutez ⅓ du beurre à la sauteuse et faites-y cuire l'**oignon** et la **pomme** 2 minutes à feu moyen-vif.



### 4. Garnir la choucroute

Ajoutez ensuite la **choucroute** et la cassonade à la sauteuse. Couvrez et laissez cuire doucement 6 à 8 minutes. Ajoutez ⅓ du beurre puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

**Conseil** : Si vous trouvez la choucroute trop acide, ajoutez-y du sucre ou du beurre à votre goût pour l'adoucir.



### 5. Apprêter la purée

Écrasez les **potatoes** en **purée** épaisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste de beurre, la moutarde et le lait. Incorporez-y la moitié des **lardons**, goûtez et assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.



### 6. Servir

Coupez la **saucisse** fumée en deux. Servez la **purée** sur les assiettes et garnissez du reste de **lardons**. Accompagnez de la **saucisse fumée** et de la **choucroute** (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, servez la moitié de la saucisse fumée et de la choucroute. Vous pourrez utiliser ce qu'il vous reste le lendemain.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût.

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



# Wraps de roti au poulet & dinde hachés et haricots verts épices surinamiennes et concombre à l'aigre-douce

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haché de poulet et dinde



[Mini]-concombre



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Roti



Épices surinamiennes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le roti est un pain indien plat à base de farine de blé complet. Moelleux et souple, il est souvent utilisé en wrap, parfait pour envelopper aussi bien des viandes grillées, que des légumes ou un curry !

Détachez-moi !



Poulet haché épicé à l'orientale

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2293 /548	427 /102
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	2,6	0,5
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	21,4	4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	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 le concombre

- Préchauffez le four à 160°C et préparez le bouillon.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre ainsi que du sel et du poivre à votre goût.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles. Ajoutez-les au bol, puis mélangez bien.
- Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien.



### 2. Couper les légumes

- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel ainsi que les **haricots verts**. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates** en dés.



### 3. Préparer la garniture

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez le **viande hachée** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez-y les dés de **tomates** et les **épices surinamiennes**, puis faites chauffer 3 minutes de plus (voir conseil).
- Sortez le **pain roti** de son emballage et enfournez-le 3 minutes.

**Conseil** : Si vous manger relevé et que vous avez du sambal, ajoutez-en 1 cc par personne.



### 4. Servir

- Ajoutez les **haricots**, le bouillon et le ketjap à la poêle.
- Mélangez puis laissez réduire 2 à 3 minutes. Prolongez si le tout reste trop liquide. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le **roti** du mélange de **viande** et **légumes** et d'un peu de **concombre à l'aigre doux**.
- Accompagnez du reste de **concombre à l'aigre-doux**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Rigatoni au bœuf haché en sauce crémeuse à l'aubergine

tapenade de tomate et roquette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché  
assaisonné à l'italienne



Rigatoni



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon




Roquette



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Les rigatoni sont des pâtes idéales à déguster en sauce.  
Striées, elles retiennent bien la sauce et en subliment les  
saveurs à chaque bouchée !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné à  
l'italienne

## 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.

## Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	667 /159
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,5	2,7
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	14,5	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire l'aubergine

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans le bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**aubergine** 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.



### 3. Préparer la sauce

- Déglacez la **viande hachée** et l'**oignon** avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la **crème liquide** et la **tapenade de tomate**. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



### 4. Servir

- Déposez les ¾ de la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **pâtes** et l'**aubergine** à la **sauce**. Mélangez bien. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les **pâtes** sur la **roquette** et garnissez du reste de **roquette**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.





# Soupe de carotte-tomate et ciabatta à la burrata

basilic frais et épices siciliennes

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomate



Basilic frais



Burrata



Mélange d'épices siciliennes



Ciabatta complète



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La burrata est une boule de mozzarella remplie d'un mélange de crème et de mozzarella hachée. Cela permettait autrefois d'utiliser les restes de mozzarella.

Détachez-moi !



Vous avez commandé des extras

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

## 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
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (boule(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (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)	2828 /676	352 /84
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	15,6	1,9
Glucides (g)	47	6
Dont sucres (g)	14,4	1,8
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles et la **tomate** en quartiers.
- Ciselez finement le **basilic**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



### 2. Préparer la soupe

- Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **carotte** et la **tomate**, puis faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez ensuite les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez-y le bouillon.
- Couvrez et laissez cuire la **soupe** 12 à 15 minutes à feu moyen-doux.



### 3. Mixer la soupe

- Coupez le **pain** en deux dans l'épaisseur et déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 4 à 6 minutes.
- Retirez la marmite à soupe du feu et mixez la **soupe** au mixeur plongeant (voir conseil).
- Ajoutez éventuellement de l'eau pour l'éclaircir si elle est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous souhaitez donner une saveur plus prononcée à la soupe, vous pouvez aussi mixer le basilic avec les légumes à cette étape.



### 4. Servir

- Déposez la **burrata** sur le **pain** et arrosez de l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et garnissez-la du **basilic**.
- Accompagnez du **pain**.

**Bon appétit !**



Faites fondre 1 cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes. Portez le feu sur doux, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajoutez-les à la soupe juste avant de servir. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Bowl de dinde et légumes asiatiques

grenailles, concombre vinaigré et sauce bulgogi

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Grenailles



Filet de dinde



[Mini]-concombre



Mélange d'épices coréennes



Sauce bulgogi



Gomasio



Mélange de légumes avec chou blanc



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire, gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la préparation de viande de BBQ à la coréenne.

Détachez-moi ! 



Filet de dinde

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, petit bol, 2x bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 /624	414 /99
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Lavez et coupez les **grenailles** en deux.
- Dans la casserole, portez de l'eau à hauteur des **grenailles**. Couvrez, portez à ébullition et faites-les cuire 15 à 17 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez à couvert.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



### 2. Couper

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service et remuez de temps en temps.
- Coupez le **filet de dinde** en petits morceaux et, dans l'autre bol, mélangez-les avec les **épices coréennes**.



### 3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le grand wok/sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les dés de **dinde** et faites les cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite le **mélange de légumes** et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce bulgogi**, la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez du sambal à votre convenance.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez la **dinde** et les légumes dessus.
- Arrosez de la **sauce bulgogi** et saupoudrez du **gomasio**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

**Bon appétit !**



Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.