



# Spaghetti & boulettes de viande en sauce tomate crémeuse

poireau, champignons et épices mexicaines

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Poireau



Champignons



Spaghetti complets



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Épices mexicaines



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Fromage frais aux fines herbes



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

Un seul brin de spaghetti est appelé *spaghetto*, qui signifie « fil fin » en italien !



Détachez-moi !

## 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, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais aux fines herbes* (g)	20	40	60	75	100	115
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 /795	573 /137
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	17,7	3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	3,8	0,7

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez finement le poireau.
- Détaillez les champignons en lamelles.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes « al dente » à couvert. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.

3



## Préparer la sauce

- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le liquide de cuisson réservé, puis portez à ébullition.
- Ajoutez-y les spaghetti et le fromage frais puis faites cuire 1 à 2 minutes à feux moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les boulettes de viande avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) uniformément 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, les champignons, le poireau et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

4



## Servir

- Servez les pâtes aux boulettes de viande dans des assiettes creuses.

Bon appétit !



# Bowl de boulgour à l'avocat et fromage à la grecque

cranberries séchés, amandes effilées et herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Tomate



Mini-concombre



Boulgour



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Avocat



Fromage à la grecque



Cranberries séchés



Piment rouge



Poivron



Graines de coriandre moulues



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

Le boulgour est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.



Détachez-moi !

## 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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (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)	2464 /589	382 /91
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,2	1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,9	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le concombre, le poivron et la tomate en dés.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

4



## Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles en fines lanières.
- Hachez grossièrement le persil. Émiettez le fromage à la grecque.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.

2



## Cuire le boullgour

- Faites cuire le boullgour 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez, puis réservez.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la tomate et le concombre avec la coriandre moulue et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

5



## Préparer la salade

- Ajoutez le boullgour, l'oignon et le poivron caramélisés ainsi que ⅔ des herbes fraîches au saladier. Mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Ces ingrédients sont délicieux bien sûr, mais ils aident aussi à réduire le cholestérol et favorisent une bonne santé cardiovasculaire.

3



## Cuire les légumes

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorez les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites cuire l'oignon et le poivron 3 à 4 minutes dans la même poêle avec 1 bonne pincée de sel.
- Remuez régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Ajoutez 1 petit filet d'huile d'olive, puis baissez le feu pour laisser caraméliser 6 à 8 minutes.

6



## Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y l'avocat.
- Garnissez des amandes effilées, du fromage à la grecque, des cranberries séchés et du **piment rouge**.
- Apprêtez avec le reste d'herbes fraîches puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

**Bon appétit !**

# Aubergine rôtie et sauce au tahini

semoule à la tomate et fromage à la grecque

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Semoule complète



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Concentré de tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices africaines



Sauce tahini



Persil plat et menthe frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Le coup de cœur de Sarah

**La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:**

« J'adore la cuisine orientale : des plats réconfortants et équilibrés au goût, qui nous font découvrir mille et une saveurs et épices. Pour cette recette, je l'ai associée à mon légume préféré : l'aubergine ! »



## 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, plat à four, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	479 / 114
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,9	2,9
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Rôtir l'aubergine

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

4



## Préparer la semoule

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

2



## Rôtir les tomates

- Ajoutez les tomates cerises au plat à four et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfourez l'aubergine 15 minutes. Ensuite, enfourez également les tomates cerises et poursuivez la cuisson des deux 12 à 15 minutes.

5



## Apprêter

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

3



## Cuire l'oignon

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

6



## Servir

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

Bon appétit !



# Mijoté de poisson au lait de coco

inspiré de la moqueca brésilienne, avec du riz et de la coriandre

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Gousse d'ail



Oignon rouge



Carotte



Poivron rouge pointu



Cubes de tomate



Épices mexicaines



Lait de coco



Coriandre fraîche



Filet de pangasius



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

Cette recette s'inspire de la *moqueca* brésilienne, un mijoté à base de produits de la mer cuit à feu doux dans un plat traditionnel en terre cuite.



Détachez-moi !

## 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, essuie-tout, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	½	½	1	1½	1½	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	515 /123
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	24,5	3,5
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	19,6	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu et la carotte en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



## Cuire le riz

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 3 cm.
- Juste avant de servir, ajoutez-le au mijoté et pochez-le 2 à 3 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

**Conseil :** Si vous aimez manger plus relevé et avez de la sauce rouge piquante (de type harissa), ajoutez-en un peu à votre goût.

2



## Préparer le mijoté

- Faites fondre 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et revenir l'ail, l'oignon et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, le poivron pointu, le lait de coco et les cubes de tomate.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter doucement 10 à 12 minutes à feu moyen-doux et à couvert.

4



## Servir

- Servez le riz avec le mijoté de poisson dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez de coriandre fraîche.

## Bon appétit !



# Boulettes végé en sauce BBQ et grenailles

mayonnaise à l'orange, légumes rôtis et épices surinamiennes

Famille **Végé**

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien®



Pomme



Grenailles



Carotte



Épices surinamiennes



Oignon rouge



Orange



Persil plat frais



Sauce BBQ



Poivron



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

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le poivron n'est pas un légume mais bien un fruit ! Sa saveur est douce car il ne contient pas de capsaïcine, l'élément piquant que l'on trouve dans la plupart des piments.



Détachez-moi !

## 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, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce BBQ (g)	15	25	40	50	65	75
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3297 /788	469 /112
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,3	0,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	30,5	4,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Coupez la carotte en bâtonnets de 5 cm de long.
- Transférez les grenailles et la carotte dans le grand bol et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive et la moitié des épices surinamiennes.

3



## Rôtir les légumes

- Émincez l'oignon en rondelles et le poivron en lanières.
- Lavez la pomme ou épluchez-la. Retirez-en le trognon puis coupez-la en quartiers.
- Ajoutez les 3 au bol utilisé à l'étape 1, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Transférez-les sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remuez à mi-cuisson.

2



## Préparer les garnitures

- Dispersez les grenailles et la carotte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 minutes.
- Pendant ce temps, pressez l'orange.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste d'épices surinamiennes et 1,5 cs de jus d'orange par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez grossièrement le persil.

4



## Servir

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes 4 à 5 minutes. Ajoutez-y la sauce BBQ et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez les grenailles, les légumes et la pomme sur les assiettes.
- Déposez-y les boulettes puis arrosez de la mayonnaise à l'orange.
- Garnissez du persil pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Aubergine au fromage et courgette al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



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

Casarecce vient de l'italien *casereccio*, qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.



Détachez-moi !

## 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, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.

3



## Assembler

- Versez une couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, de tomate, puis de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

2



## Préparer la sauce

- Coupez la tomate en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et les épices siciliennes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes al forno. Garnissez de basilic pour apprêter.

**Bon appétit !**

# Curry de tofu piquant au beurre en sauce crémeuse au lait de coco

riz, poivron et coriandre

Végétal

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Le coup de cœur de Sarah

**La recette préférée de Sarah, créatrice culinaire:**

« Ce curry crémeux au beurre et tofu prouve qu'un plat végétarien n'a pas besoin d'être compliqué ! Dans la cuisine indienne, les épices sont souvent brièvement revenues dans une matière grasse (huile, beurre), afin d'y libérer leurs arômes. Ils se diffusent ainsi dans le plat et font de chaque bouchée une explosion de saveur. »



## 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, casserole, essuie-tout, assiette, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (sachet(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502 / 837	544 / 130
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	23,7	3,7
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	16,2	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,4	0,1

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en lanières et la tomate en dés.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol. Réservez-les hors de la poêle.

## Faire revenir les aromates

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poivron et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail, la purée de gingembre, le concentré de tomate, les dés de tomate, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et le curry en poudre.
- Mélangez bien et faites cuire 2 à 3 minutes.

## Préparer la sauce

- Déglacez avec le bouillon et le lait de coco. Mélangez bien.
- Talez la citronnelle en 3 endroits et ajoutez-la à la sauteuse.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert.
- Goûtez et ajoutez une pointe de sucre et/ou de vinaigre si nécessaire.

4



5



6



## Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, ou plus si nécessaire. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, ciselez la coriandre.
- Transférez la fécule de maïs dans l'assiette et ajoutez-y du sel et du poivre.

## Cuire le tofu

- Pressez l'excédant de liquide hors du tofu en l'enroulant dans de l'essuie-tout, puis coupez-le en dés.
- Passez le tofu dans la fécule de maïs pour l'enrober complètement.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire le tofu 3 à 4 minutes. Réservez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Ajoutez le tofu ainsi qu'1 noix de beurre à la sauteuse, puis assaisonnez de sel et de poivre.

## Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre et des graines de tournesol.

**Bon appétit !**



# Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla



Haricots noirs



Chou rouge râpé



Maïs conserve



Avocat



Épices mexicaines



Gouda râpé



Oignon nouveau



Coriandre fraîche



Poivron rouge pointu



Citron vert



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

La tostada est un aliment de base de la cuisine mésoaméricaine : croustillante et grillée, elle peut être servie seule ou garnie d'une variété infinie d'ingrédients.



Détachez-moi !

## 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 profond, mixeur plongeant, grand bol, râpe fine, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3782 /904	673 /161
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	10,6	1,9
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Coupez le poivron pointu en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir la partie blanche de l'oignon nouveau et le poivron pointu 2 à 3 minutes.

3



## Préparer la salsa

- Prélevez le zeste du citron vert et coupez-le en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le et transférez-le dans le bol profond. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne. Ajoutez-y la coriandre fraîche, la partie verte de l'oignon nouveau et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en salsa crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil). Goûtez et ajoutez du zeste de citron vert à votre convenance.

2



## Garnir les tostadas

- Ajoutez-y les haricots noirs et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Égouttez le maïs.
- Déposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les tortillas de haricots noirs. Dispersez-y le fromage râpé. Enfourez les tortillas 5 à 8 minutes.

4



## Servir

- Dans le grand bol, mélangez le chou rouge, le maïs, la mayonnaise et 1 cs de salsa d'avocat par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les tostadas d'une partie de la salade de chou.
- Servez les tostadas sur les assiettes. Garnissez-les du reste de salsa d'avocat.
- Accompagnez du reste de salade de chou.

Bon appétit !



# Couscous perlé au chorizo, fromage à la grecque et harissa

courgette, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon rouge



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Radicchio et  
laitue iceberg



Fromage à la grecque



Tomates séchées



Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à  
partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui  
signifie écraser.



Détachez-moi !

## 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 casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2536 / 606	554 / 132
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	9,5	2,1
Glucides (g)	72	16
Dont sucres (g)	16	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.

3



## Préparer la salade

- Ajoutez la salade et le vinaigre de vin blanc au saladier.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Émincez les tomates séchées en lanières.

2



## Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo, l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez la harissa et le couscous perlé, puis réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



## Servir

- Servez le couscous perlé aux légumes et chorizo sur les assiettes. Disposez la salade à côté.
- Garnissez des tomates séchées et émiettez le fromage à la grecque sur le tout.

Bon appétit !



# Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Mélange de champignons prédécoupés



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Persil frisé frais



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



## 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, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédecoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (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)	3092 /739	590 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

- Pour les rigatoni, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 13 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du chicon.
- Coupez le chicon en deux dans la longueur, puis en fines lanières.

## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et la plupart du chicon puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.

**Conseil :** Une partie du chicon est servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement.

3



## Préparer la sauce

- Ajoutez la crème liquide et la moitié du fromage bleu. Émiettez-y le bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le miel et la moutarde, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

**Conseil :** Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.

4



## Mélanger et servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y le reste du chicon et le fromage bleu. Garnissez du persil pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Cheeseburger de poulet et oignon caramélisé

pommes de terre au four et salade

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon rouge



Concombre



Cheddar râpé



Tomates prunes



Pain à burger aux  
graines de sésame



Burger de poulet  
Oranjehoen



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages "Bien-être Belgique" par exemple.  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



## 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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	515 /123
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	11,2	1,7
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	11,6	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Coupez la moitié de la tomate en rondelles et le reste en petits dés.

3



## Préparer la salade

- Coupez 4 rondelles de concombre par burger et réservez-les. Coupez le reste du concombre en dés.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les dés de tomate et de concombre. Mélangez bien.

2



## Cuire le burger

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger et l'oignon 7 à 8 minutes, ou plus si nécessaire. Retournez régulièrement.
- Pendant ce temps, enfournez le pain à burger 4 à 5 minutes.

4



## Servir

- Coupez le pain brioché en deux et tartinez-en la partie inférieure de moutarde.
- Déposez-y les rondelles de tomate et de concombre, puis le burger et un peu d'oignon. Parsemez de cheddar.
- Servez le burger avec les pommes de terre et la salade.

Bon appétit !



# Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Végétal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja



Oignons frits



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

Les épices de curry jaune de cette recette se composent de curcuma, coriandre, gingembre, citronnelle et autres aromates qui apportent de la couleur et de la saveur à votre plat !



Détachez-moi !

## 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

Marmite à soupe

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (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)	2795 /668	373 /89
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,5	3,1
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	11,9	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.

3



## Préparer la soupe

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la soupe 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre et concassez grossièrement les cacahuètes.
- Ajoutez les nouilles udon et la sauce soja à la soupe, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'oignon, l'ail et les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire le tout 4 minutes.

4



## Servir

- Salez et poivrez la soupe à votre goût.
- Servez-la dans des bols.
- Garnissez de la coriandre, des cacahuètes et oignons frits.

**Bon appétit !**



# Courgette en croisillons et mijoté crémeux aux haricots

riz, pesto et Grana Padano

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Bâtonnets de poivron



Courgette



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange de haricots



Passata



Pesto



Copeaux de Grana Padano AOP



Riz jasmin



Crème fraîche épaisse



Mélange d'épices siciliennes



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

Vous tracez ici des croisillons au couteau dans la chair de la courgette. Cette technique permet d'uniformiser la cuisson (au four, à la poêle ou au grill) et d'absorber les saveurs.



Détachez-moi !

## 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, 2x poêle avec couvercle, casserole, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de haricots (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	12,3	1,7
Glucides (g)	109	15
Dont sucres (g)	18,8	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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

1



2



## Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à le pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

## Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle et saisissez-y la courgette 2 à 3 minutes face tranchée.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Retournez la courgette, couvrez et poursuivez-en la cuisson 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

3



## Préparer le mijoté

- Écrasez ou émincez l'ail. Égouttez les haricots. Coupez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les bâtonnets de poivron, l'oignon, l'ail et les épices siciliennes 1 minute.
- Ajoutez la passata, le bouillon, le vinaigre balsamique, les haricots et le sucre. Portez à ébullition et laissez réduire et mijoter 4 à 5 minutes à petit bouillon et à couvert.

4



## Servir

- Incorporez la crème fraîche et la moitié du Grana Padano. Portez à nouveau brièvement à ébullition.
- Retirez la sauteuse du feu puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le mijoté et la courgette.
- Garnissez du pesto et du Grana Padano restant.

## Bon appétit !



# Bowl de nouilles au tempeh à la thaïlandaise acidulé

sauce de poisson, cacahuètes et herbes fraîches

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles plates de riz



Mélange de légumes avec chou blanc



Sauce de poisson



Sauce soja à faible teneur en sel



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Dés de tempeh



Cacahuètes non salées



Citron vert



Menthe, coriandre et basilic thaï



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

Riches en protéines, mais aussi en probiotiques, le tempeh absorbe très bien les marinades et peut donc parfaitement être cuisiné en salade, en sauté ou grillé.



Détachez-moi !

## 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, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	656 /157
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	4	0,9
Glucides (g)	67	16
Dont sucres (g)	18,7	4,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,5	0,8

## Allergènes

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

1



## Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les nouilles "al dente", soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez dans la casserole.
- Versez-y 1 filet d'huile de tournesol et mélangez bien.

3



## Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en quartiers.
- Dans le bol, mélangez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la sauce soja et la cassonade avec, par personne : 1 cs de liquide de cuisson réservé et le jus de 1 quartier de citron.
- Ajoutez la sauce que vous venez de préparer, les nouilles, ainsi qu'un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance, aux légumes.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu vif. Assaisonnez de sel et de poivre.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le tempeh avec l'ail et la purée de gingembre 4 à 5 minutes.
- Déglacez avec 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.

4



## Servir

- Ciselez grossièrement les herbes fraîches.
- Servez les nouilles dans des bols et déposez-y le tempeh.
- Garnissez avec les cacahuètes et les herbes fraîches.
- Présentez avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



# Burger de bœuf au piccallili

grenailles poêlées et salade de concombre à la crème aigre

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles avec peau précuites



Concombre



Oignon rouge



Crème aigre bio



Radicchio et laitue romaine



Piccalilli



Burger Meatier



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

Grand classique des condiments traditionnels anglais, le piccalilli se compose de légumes finement hachés et apporte une touche originale à ce burger.



Détachez-moi !

## 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, poêle avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Radichio et laitue romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilli* (g)	25	50	75	100	125	150
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3565 /852	534 /128
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	17,7	2,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

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

1



## Poêler les grenailles

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle, salez et poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 minutes.

3



## Préparer la salade

- Ajoutez la salade, le concombre et l'oignon au saladier.
- Mélangez bien le tout à la vinaigrette.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

2



## Préparer la vinaigrette

- Coupez le concombre en rondelles.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Incorporez-y la crème aigre.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, ne l'ajoutez pas à la salade mais faites-le cuire avec le burger.

4



## Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez de poivre noir puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Servez le burger avec les grenailles, la salade et la mayonnaise. Goutez le piccalilli et déposez-en à votre convenance sur le burger.

**Bon appétit !**



# Crevettes à l'ail & au citron et spaghetti

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomates cerises rouges



Crème liquide



Roquette



Oignon rouge



Citron



Gousse d'ail



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



## 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, casserole, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À 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))	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)	2703 /646	542 /130
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,6	1,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	15,5	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les tomates en deux et l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu du liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

3



## Préparer la sauce

- Ajoutez la crème à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil).
- Ajoutez les spaghetti, réchauffez 1 minute puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.

2



## Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les tomates, les crevettes, l'ail et la moitié du jus de citron, puis faites cuire 1 à 2 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon est un « super légume » ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.

4



## Servir

- Servez les spaghetti aux crevettes dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la roquette et arrosez du reste de jus de citron.
- Garnissez des quartiers de citron.

**Bon appétit !**



# Risotto aux tomates cerises rôties

fenouil, fromage à la grecque et amandes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Fenouil



Mélange d'épices africaines



Oignon



Fromage à la grecque



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Amandes grillées et salées



Concentré de tomate



Persil plat frais



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



## 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, plat à four, grande sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3251 / 777	391 / 93
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	15,7	1,9
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	18,2	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Écrasez et émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur puis coupez-le en lanières.

4



## Rôtir les tomates

- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour en poursuivre la cuisson.
- Dans le plat à four, mélangez les tomates avec le vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Enfournes 12 à 15 minutes.

2



## Rôtir le fenouil

- Dans le grand bol, mélangez le fenouil avec le concentré de tomate.
- Ajoutez-y la moitié des épices africaines et 1 filet d'huile d'olive.
- Mélangez bien puis dispersez le fenouil sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en gardant un peu de place pour le plat à four plus tard.
- Enfournes 20 à 25 minutes.

5



## Aprêter le risotto

- Concassez grossièrement les amandes. Ciselez finement le persil.
- Émiettez le fromage à la grecque.
- Retirez le risotto du feu et ajoutez-y le reste d'épices africaines ainsi que la moitié du fromage et du persil.
- Incorporez aussi ⅓ des tomates puis salez et poivrez généreusement à votre goût.

3



## Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'oignon et l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute. Ajoutez ensuite ⅓ du bouillon et laissez les grains de riz s'imprégner lentement. Remuez régulièrement.
- Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en 2 fois à nouveau.

6



## Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y le fenouil et le reste des tomates.
- Garnissez des amandes et du reste de fromage à la grecque et de persil.

**Bon appétit !**



# Conchiglie aux champignons en sauce crémeuse au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Miso blanc



Champignons



Épinards



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème liquide



Piment rouge



Gomasio aux fines herbes



Conchiglie



Oignon



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

Le miso blanc est une pâte préparée à partir de fèves de soja fermentées avec du riz, d'où sa couleur beige clair. Sa saveur est ainsi moins corsée et plus douce comparée à celle du miso traditionnel.



Détachez-moi !

## 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, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miso blanc (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2736 / 654	580 / 139
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,9	0,6

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

3



## Apprêter

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

2



## Cuire les légumes

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

4



## Servir

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

Bon appétit !



# 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 rouge



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja à faible teneur en sel



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 !

## 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 rouge (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 à faible teneur en sel (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)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (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)	3259 / 779	482 / 115
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,5	0,5
Glucides (g)	101	15
Dont sucres (g)	18,4	2,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	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 1 petit filet d'huile d'olive 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, 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 1 petit filet d'huile d'olive, 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, le miel et la sauce rouge épicée (de type harissa), puis réservez.

4



## Servir

- Arrosez les légumes avec la sauce réservée de l'étape 2, mélangez bien, puis enfournez à nouveau.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire/dorer le poisson 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz et les légumes sur les assiettes.
- Déposez-y le poisson et garnissez du furikake.

Bon appétit !



# Salade de semoule aux crevettes à la méditerranéenne

tomates séchées et crème de basilic

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Origan séché



Semoule complète



Tomate



Crème de basilic



Crevettes



Tomates séchées



Poivron rouge pointu



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



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

L'origan est l'herbe aromatique la plus utilisée au monde, particulièrement dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.



Détachez-moi !

## 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, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomates séchées (g)	20	30	50	70	80	100
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2565 /613	389 /93
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	10,7	1,6
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez le poivron pointu et la courgette en dés de 1 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail.

**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 1 noix de beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poivron pointu, la courgette, l'origan et la moitié de l'ail 5 à 6 minutes.
- Retirez le wok ou la sauteuse du feu, ajoutez-y la semoule, les épices siciliennes et le bouillon. Couvrez et laissez gonfler 10 minutes à couvert.

3



## Préparer les tomates

- Coupez la tomate en dés et émincez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la crème de basilic avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra.
- Mélangez les dés de tomate et les tomates séchées à la vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les crevettes et le reste d'ail, puis faites cuire 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Mélangez les tomates avec la vinaigrette à la semoule. Servez-la sur les assiettes et disposez les crevettes par-dessus. Arrosez le tout de graisse de cuisson des crevettes.

**Bon appétit !**



# Mijoté de chorizo et lard garni de crème aigre à la ciboulette grenailles, poivron et champignons

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Grenailles



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Mélange d'épices péruviennes



Champignons



Poivron



Dés de chorizo



Ciboulette fraîche



Crème aigre bio



Lard



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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.



Détachez-moi !

## 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

Petit bol, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2255 / 539	297 / 71
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	8	1,1
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	16,8	2,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire le lard et l'oignon

- Émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le lard en lamelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le lard 4 minutes.
- Préparez le bouillon. Lavez les grenailles et coupez-les en morceaux de taille égale.
- Écrasez ou émincez l'ail.

3



## Préparer le mijoté

- Ajoutez ensuite le chorizo, les champignons, le poivron et le bouillon à la marmite, puis portez à ébullition à couvert.
- Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirez le couvercle de la casserole et poursuivez la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

2



## Ajouter les grenailles

- Ajoutez l'ail et les grenailles à la marmite à soupe. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez le concentré de tomate et les épices péruviennes, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en quarts et le poivron en fines lanières.

4



## Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre, la ciboulette, du sel et du poivre.
- Servez le mijoté dans des assiettes creuses et garnissez-le de la crème aigre à la ciboulette.

Bon appétit !



# Penne au saumon fumé

en sauce poireau-épinards crémeuse, garnies d'aneth et citron

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Poireau



Oignon



Gousse d'ail



Penne



Crème liquide



Épinards



Miettes de saumon fumé à chaud



Gouda râpé



Citron



Aneth frais



Le coup de cœur de Selma

**La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:**

*"Cette recette s'inspire d'un plat délicieux que j'ai goûté pour la première fois dans ma belle-famille flamande. Moi qui ne suis pas une grande fan de saumon à la base, j'ai été conquise par la combinaison de ce poisson à la douceur de l'oignon et du poireau !"*



## 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, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
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
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 /781	636 /152
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	13,5	2,6
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	13,7	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 10 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

3



## Apprêter la sauce

- Ajoutez la crème liquide au légumes dans la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les épinards par poignées et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Mélangez-y le saumon et la moitié du fromage.

2



## Cuire le poireau

- Coupez le poireau en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire l'ail, l'oignon et le poireau 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement.

4



## Servir

- Coupez le citron en quartiers et pressez-en 1 par personne au-dessus de la sauce. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre et mélangez bien.
- Ciselez finement l'aneth.
- Servez les pâtes sur les assiettes et versez la sauce par-dessus.
- Garnissez de l'aneth et du reste de fromage. Servez les quartiers de citron restants à côté.

Bon appétit !



# Émincés de steak à la mexicaine et bowl de patate douce rôtie avocat & salsa de tomate

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Émincés de steak



Patate douce



Carotte



Tomate



Avocat



Gousse d'ail



Épices mexicaines



Coriandre fraîche



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

La carotte est connue pour sa couleur orangée, mais cela n'a pas toujours été le cas !  
La variété orange n'a été cultivée qu'à partir du 17e siècle aux Pays-Bas. Auparavant, elle  
était de couleur violette, jaune, rouge ou blanche.



Détachez-moi !

## 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, 2x bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2715 /649	470 /112
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	4,4	0,8
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	21,9	3,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

4



## Préparer la vinaigrette

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

**Le saviez-vous ?** 🥑 L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur et vos artères en bonne santé.

2



## Rôtir les légumes

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

5



## Cuire les émincés de steak

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

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

3



## Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés et ciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans le 2e bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

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

6



## Servir

- Servez les légumes rôtis dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la salsa de tomate, les émincés de steak et l'avocat.
- Arrosez de la vinaigrette.

**Bon appétit !**



# Saucisse de porc Brandt & Levie en sauce au curry et oignons frits

purée de pommes de terre au fromage et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc au curry



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Curry en poudre



Haricots verts



Pomme de terre



Oignons frits



Gouda râpé



Nouveauté dans votre box : notre saucisse Brandt & Levie au curry ! Cette saucisse de porc artisanale combine des saveurs aromatiques épicées, légèrement sucrées et salées. Un délice !  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



## 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, casserole avec couvercle, presse-purée, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc au curry* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

### À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3582 / 856	505 / 121
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	24,7	3,5
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	12,4	1,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

4



## Préparer la sauce

- Ajoutez le curry en poudre et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute. Versez le bouillon petit à petit en remuant au fouet.
- Lorsqu'il est bien incorporé, ajoutez la moitié de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Remettez la saucisse dans la poêle et laissez mijoter 2 à 3 minutes à feu doux.

2



## Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts.
- Ajoutez un fond d'eau avec 1 pincée de sel dans l'autre casserole. Transférez-y les haricots verts. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en fines demi-rondelles.

5



## Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Incorporez le fromage et le reste de moutarde puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire la saucisse

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la carotte, portez le feu sur moyen et couvrez.
- Poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en retournant régulièrement. Ensuite, réservez la saucisse hors de la poêle.
- Ajoutez l'ail et l'oignon à la carotte, puis faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.

6



## Servir

- Servez la purée, les haricots verts et la saucisse sur les assiettes.
- Versez-y la sauce au curry et garnissez des oignons frits.

Bon appétit !



# Boulettes de viande et stoemp de carotte & poireau

lard et sauce au ketjap

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Boulettes de bœuf et de porc



Ketjap



Lard



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

La variété de sauce ketjap la plus couramment utilisée est la ketjap manis. Saviez-vous que *manis* signifie sucre en indonésien ?



Détachez-moi !

## 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, casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3657 / 874	472 / 113
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	25,6	3,3
Glucides (g)	71	9
Dont sucres (g)	23,2	3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Détaillez la carotte en morceaux de 3 cm.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

**Conseil :** Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.

4



## Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour le lard.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la poêle (voir conseil).

**Conseil :** Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.

2



## Cuire le poireau

- Pendant ce temps, coupez le poireau en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

5



## Préparer le jus

- Faites fondre à nouveau 1 noix de beurre dans la même poêle. Incorporez-y le ketjap, le bouillon et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y les boulettes de viande.
- Baissez le feu, puis couvrez. Laissez réduire doucement le jus 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites.

3



## Cuire le lard

- Coupez le lard en lamelles.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire le lard 5 à 7 minutes.
- Ensuite, retirez-les de la poêle à l'écumoire pour conserver la graisse de cuisson dans la poêle. Réservez-les.

6



## Servir

- Ajoutez le poireau à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre.
- Écrasez le tout avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et le reste de moutarde.
- Mélangez-y le lard, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande et leur jus.

**Bon appétit !**



# Couscous perlé garni de fromage à la grecque et sauce au yaourt poivron rôti, amandes et persil

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Poivron



Gousse d'ail



Persil frisé frais



Fromage à la grecque



Amandes grillées et salées



Couscous perlé



Graines de cumin moulues



Yaourt entier bio



Rondelles de carotte



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

Rôtir le poivron en intensifie la saveur. Il s'harmonise ainsi parfaitement avec les herbes fraîches et les épices savoureuses !



Détachez-moi !

## 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, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3443 / 823	549 / 131
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	16,2	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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

1



## Rôtir le poivron

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Épépinez le poivron, puis taillez-le en lanières.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Retournez-le à mi-cuisson.

3



## Cuire la carotte

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-doux et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y la carotte et les graines de cumin moulues, puis faites cuire 7 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le yaourt, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer les garnitures

- Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les amandes.
- Ciselez finement le persil et émiettez le fromage à la grecque.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif. Faites-y cuire le grillé perlé 1 minute en remuant.
- Ajoutez-y le bouillon. Portez le feu sur doux et faites cuire le couscous perlé 13 à 15 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez la carotte au couscous perlé, avec la moitié du fromage à la grecque, du poivron, du persil et des amandes. Mélangez bien.
- Servez le couscous perlé sur les assiettes et arrosez-le de sauce au yaourt.
- Garnissez du reste de poivron, fromage, persil et amandes.

Bon appétit !



# Filet de saumon et haricots verts sautés

salade de pommes de terre relevée et graines de sésame

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Haricots verts



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 !

Le saumon est un « poisson gras » dans le sens où il est riche en acides gras oméga-3, qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.



Détachez-moi !

## 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, essuie-tout, poêle, 2x casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	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
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2707 /647	517 /124
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	6,1	1,2
Glucides (g)	42	8
Dont sucres (g)	4,5	0,9
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans l'une des 2 casseroles, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en trois.

3



## Sauter les haricots verts

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Ajoutez-y les haricots verts avec la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter en remuant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots verts soient « al dente ».
- Incorporez-y la moitié des graines de sésame.
- Ajoutez la mayonnaise et le reste de la vinaigrette aux pommes de terre. Mélangez bien.

2



## Préparer la vinaigrette

- Transférez les haricots verts dans l'autre casserole et portez de l'eau à hauteur. Couvrez et portez à ébullition.
- Faites cuire les haricots verts à petit bouillon 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Ajoutez les 2 au bol.
- Mélangez-les avec la coriandre moulue, la sauce rouge piquante (de type harissa), le vinaigre de vin blanc et la sauce soja. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade de pommes de terre, les haricots verts sautés et le poisson sur les assiettes.
- Garnissez du reste de graines de sésame.

Bon appétit !



# Steak et salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Chou-rave



Pomme



Chutney d'oignon



Persil plat frais



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

Le chou-rave donne une touche fraîche et croquante à ce plat. Ce légume oublié pousse au-dessus du sol et contient entre autres du calcium et de la vitamine C.



Détachez-moi !

## 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, râpe, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 /658	472 /113
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,9	1,4
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	27,5	4,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

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

3



## Cuire le steak

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

2



## Préparer la salade

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

4



## Servir

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

Bon appétit !



# Dahl et naan accompagnés d'une salsa

gingembre, pomme, lait de coco et note citronnée

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pomme



Gingembre frais



Curcuma en poudre



Épices de curry vert



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Pain naan aux herbes



Concombre



Tomate Kumato



Menthe fraîche



Noix de coco râpée



Citron



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

Vous servez ce savoureux dahl avec un naan assaisonné. La combinaison parfaite !

Détachez-moi !



## 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 sauteuse avec couvercle, râpe fine

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues (g)	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml)	125	250	360	500	610	750
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3724 / 890	457 / 109
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	23,9	2,9
Glucides (g)	97	12
Dont sucres (g)	20,3	2,5
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2	0,2

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez ou émincez finement la pomme et le gingembre.

4



## Enfourner le naan

- Enfournez le naan 4 à 6 minutes.
- Détaillez le concombre en petits dés.
- Coupez la tomate en quartiers, retirez-en les pépins, puis taillez-la en petits dés.
- Ciselez finement les feuilles de menthe. Coupez le citron en quartiers.

2



## Cuire les aromates

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le curcuma avec les épices de curry vert 1 minute, jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre, puis faites cuire 2 à 3 minutes.

5



## Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez le concombre et la tomate avec la menthe et l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service.

3



## Préparer le dahl

- Ajoutez les lentilles et la pomme à la sauteuse. Mélangez bien.
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon.
- Baissez le feu, couvrez et faites cuire le dahl 18 à 20 minutes.
- Retirez ensuite le couvercle et laissez réduire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

6



## Servir

- Pressez 1 quartier de citron par personne au-dessus du dahl. Mélangez bien.
- Servez le dahl dans des assiettes creuses et garnissez-le de la noix de coco râpée.
- Accompagnez du naan, de la salsa et des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



# Mafaldine au chorizo fumé

épinards, sauce tomate crémeuse et pecorino

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Dés de chorizo



Gousse d'ail



Oignon émincé



Épinards



Mélange d'épices siciliennes



Fromage frais



Tomates cerises en boîte



Pecorino râpé AOP



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



## 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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 / 722	572 / 137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,7	3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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

1



## Cuire les mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les mafaldine 7 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



## Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les tomates en conserve, le fromage frais, les épices siciliennes et le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des pâtes réservé par personne.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les mafaldine soient cuites.

2



## Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire le chorizo avec l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.

4



## Servir

- Ajoutez les mafaldine et épinards à la sauce, puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les mafaldine sur les assiettes et garnissez du pecorino.

Bon appétit !



# Bowl de boulgour aux boulettes de poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulgour



Oignon rouge haché



Carotte



Courgette



Citron



Mélange d'épices africaines



Morceaux de dattes séchées



Amandes effilées



Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes



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

Les dattes sont considérées comme les fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Il existe même des preuves qu'elles étaient déjà cultivées à des fins alimentaires dès l'an 7 000 av. J.-C. !



Détachez-moi !

## 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, petit bol, petite poêle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge haché* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	4146 /991	549 /131
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	15	2
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	22,3	3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,3	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire le boullgour

- Préparez le bouillon dans la casserole. Coupez la carotte en petits morceaux.
- Ajoutez le boullgour à la casserole, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 2 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez les dattes et faites cuire encore 1 minute.
- Coupez le feu et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Préparer les garnitures

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le reste dans le petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, puis mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez la moitié de la mayonnaise seulement.

2



## Cuire les boulettes de poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de poulet 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez les épices africaines, la courgette et l'oignon.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 8 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Servez le boullgour dans des assiettes creuses et disposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez des amandes au beurre et arrosez de mayonnaise au citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

**Bon appétit !**



# Filet de poulet et grenailles au pesto

courgette et poivron

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles avec peau précuites



Pesto



Oignon



Poivron



Courgette



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le mot *pesto* signifie littéralement « pilé » parce qu'il est traditionnellement préparé dans un mortier.



Détachez-moi !

## 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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2862 / 684	500 / 120
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9	1,6
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	10	1,7
Fibres (g)	9	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



## Poêler les grenailles

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 8 à 10 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle de la poêle. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes en remuant régulièrement.

3



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poivron et la courgette 3 minutes.
- Pendant ce temps, lorsque les grenailles sont cuites, mélangez-les avec le pesto.

2



## Couper les légumes

- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières et la courgette en demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 En plus d'être riche en vitamine C, le poivron contient aussi beaucoup de vitamine E, un antioxydant que l'on retrouve aussi dans l'huile de tournesol, les produits aux céréales complètes, les noix, graines et légumes verts.

4



## Servir

- Ajoutez le poulet aux légumes et faites-le cuire 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Servez les grenailles avec les légumes et le poulet sur les assiettes.
- Accompagnez de mayonnaise.

**Bon appétit !**