

Burger de bœuf et champignons

pommes de terre poêlées et salade

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Champignons



Mesclun



Romarin frais



Burger Meatier



[Mini-]concombre



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

Le romarin pousse naturellement sur les côtes du pourtour méditerranéen. D'où son nom latin *ros marinus*, rosée de mer.

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, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	2736 /654	417 /100
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	13,7	2,1
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **burger** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire les **pommes de terre** et le **romarin** 20 à 25 minutes à couvert. Retirez le couvercle puis poursuivez la cuisson 10 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles.



3. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en rondelles. Dans le petit bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le **concombre** et le **mesclun** au saladier. Mélangez le tout à la vinaigrette.



4. Cuire les légumes

Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 7 à 9 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.



5. Cuire le burger

Faites fondre le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **pommes de terre poêlées** et les **champignons** avec l'**oignon** sur les assiettes. Déposez 1 **burger** sur chaque assiette. Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Linguine au pesto d'épinards maison

tomates cerises rôties et pecorino

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Linguine



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Basilic frais



Citron



Épinards



Noix de cajou
concassées



Roquette



Pecorino râpé AOP



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer le pesto d'épinards

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

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



2. Rôtir les tomates cerises

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



4. Servir

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

Bon appétit !

Tartiflette au camembert et lardons

spécialité française avec pommes de terre crémeuses et salade

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Lardons



Camembert



Noix de muscade



Tomate



Mâche



Poivron




Crème fraîche épaisse bio



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

La tartiflette (dérivé de tartifle ou tartiflà) est originaire de Savoie. Mais saviez-vous qu'en savoyard elle signifie pomme de terre ?

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, râpe fine, plat à four, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2879 /688	524 /125
Lipides total (g)	47	9
Dont saturés (g)	22,9	4,2
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,5	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. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel pour les **pommes de terre**.
- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites cuire les **pommes de terre** à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez.

Le saviez-vous ? 🍌 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamines B6 et B11 par exemple (bonnes pour la vitalité), mais aussi C (pour un bon système immunitaire).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Enfourner la tartiflette

- Coupez le **camembert** en tranches. Râpez 1 pointe de **noix de muscade** à votre convenance, directement dans la poêle des **lardons**. Ajoutez-y la **crème fraîche** et mélangez bien.
- Ajoutez-y délicatement les **pommes de terre**, puis salez et poivrez à votre goût.
- Déposez le tout dans le plat à four et recouvrez des tranches de **camembert**. Enfourez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le **poivron** en fines lanières (scannez ci-dessus !). Détaillez la **tomate** en dés.



2. Cuire les lardons

- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 4 à 6 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez l'**oignon**. Poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez l'**ail** et laissez cuire 1 minute. Déglacez avec la moitié du vinaigre de vin blanc.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les lanières de **poivron** au saladier avec la **mâche** et la **tomate**. Mélangez à la vinaigrette.
- Servez la **tartiflette** et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Salade fusion à l'asiatique au poulet haché épicé

nouilles udon, cacahuètes et coriandre fraîche

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles udon fraîches



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Oignon



[Mini]-concombre



Tomate



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Piment rouge



Poulet haché
Oranjehoen aux épices



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise « cool as a cucumber » !

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

Saladier, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché Oranjehoen aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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)	2301 /550	390 /93
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	7,4	1,3
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	24,4	4,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,9	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en 4 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja**, la **purée de gingembre**, le sucre et l'**ail**.
- Ajoutez le jus d'1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien la sauce.



2. Couper

- Coupez le **concombre** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Taillez la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Ciselez finement la **coriandre** (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon** et la **coriandre**.

Conseil : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, supprimez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet haché** 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les **nouilles udon**, ⅔ de la sauce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes** et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles.



4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** au saladier. Mélangez et servez sur les assiettes.
- Garnissez éventuellement des quartiers de **citron vert** restants et des **cacahuètes**.
- Ajoutez le reste de la sauce et le **piment rouge**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Bon appétit !



Spaghetti crémeux au haché végétarien et pecorino

sauce tomate au mascarpone, poivron pointu et basilic

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Poivron rouge pointu



Oignon



Gousse d'ail



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Basilic frais



Pecorino râpé AOP



Mascarpone



Épices italiennes




Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien



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

Vous associez probablement le mascarpone uniquement au tiramisu. Mais ici, il est utilisé pour préparer une délicieuse sauce tomate crémeuse.

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, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Poivron rouge pointu* (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
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehackt Super Hâché du Boucher Végétarien* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3456 / 826	662 / 158
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	14,5	2,8
Glucides (g)	91	17
Dont sucres (g)	23,8	4,6
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	3,6	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **haché végétarien** et 1,5 cc d'**épices italiennes** par personne. Faites cuire 4 à 5 minutes. Réservez hors de la sauteuse.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron pointu** en dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Préparer la sauce

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer à nouveau ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **poivron pointu** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir. Ajoutez les **cubes de tomate**, le sucre et le reste d'**épices italiennes**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert.



3. Apprêter

- Ciselez finement le **basilic**.
- Ajoutez le **mascarpone** et le **haché végétarien** réservé à la sauteuse. Mélangez bien. Laissez mijoter encore 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **spaghetti** et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.

Le saviez-vous ? 🌱 Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



4. Servir

- Servez les **pâtes** en sauce dans des assiettes creuses.
- Garnissez-les de **Pecorino** râpé et **basilic**.

Bon appétit !

Soupe de patate douce garnie de fromage grec courgette et noix de cajou croquantes

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Courgette



Mélange d'épices
péruviennes



Coriandre fraîche



Fromage grec



Noix de cajou
conçassées



Pomme de terre




Ciabatta complète



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

Ce plat s'inspire du locro de papa, une soupe épaisse
traditionnelle équatorienne à base de pomme de terre (papa)
et à laquelle on rajoute du fromage.

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 avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	100	200	375	500	575	700
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 / 755	338 / 81
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	12,3	1,3
Glucides (g)	82	9
Dont sucres (g)	17,1	1,8
Fibres (g)	22	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon (voir conseil de santé et scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les, puis coupez-les en dés de 2 cm environ. Détaillez la **courgette** en petits dés de ½ cm.

Conseil de santé 🍷 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez (par personne) la moitié du bouillon cube avec 350 ml d'eau. Servez aussi la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la **courgette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 30 secondes. Ajoutez-y les **épices péruviennes** et poursuivez la cuisson 30 secondes. Ajoutez le bouillon, les **pommes de terre** et la **patate douce**. Portez à ébullition puis portez le feu moyen-doux. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à petit bouillon.



5. Mixer la soupe

Mixez la **soupe** au mixeur plongeant et ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir. Ajoutez-y le vinaigre balsamique puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la garniture

Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre** et coupez le **fromage grec** en dés (voir conseil). Enfournez le **pain** 8 à 10 minutes.

Conseil : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise à table.



6. Servir

Servez la **soupe** dans des assiettes creuses. Garnissez-la du **fromage grec**, de la **courgette**, des **noix de cajou** et de la **coriandre**. Accompagnez du **petit pain**.

Le saviez-vous ? 🍷 Les pommes de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium et les vitamines B et C. La patate douce renferme aussi beaucoup de vitamine A.

Bon appétit !



Curry de pois chiches à la patate douce

riz, chutney de mangue, menthe & coriandre fraîches

Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Gingembre frais



Pois chiches



Lait de coco



Riz basmati



Coriandre et menthe fraîches



Épinards



Chutney de mangue



Épices de curry jaune



Cubes de tomate à l'ail et oignon



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

Les pois chiches sont une excellente source de protéines végétales et fibres. Ils constituent donc un complément idéal à un régime alimentaire équilibré.

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

Râpe fine, casserole, marmite à soupe avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Gingembre frais* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3619 /865	454 /108
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	15,1	1,9
Glucides (g)	127	16
Dont sucres (g)	28,2	3,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez.
- Détaillez la **patate douce** en dés de 1 cm maximum.
- Râpez le **gingembre** (scannez ci-dessous !). Égouttez les **pois chiches**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon, les **cubes de tomate**, le **lait de coco** et le vinaigre de vin blanc.
- Portez le **curry** à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à petit bouillon 15 à 20 minutes à feu doux et à couvert, ou jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le **gingembre** et les **épices de curry jaune** 1 à 2 minutes en remuant.
- Ajoutez les dés de **patate douce** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, effeuillez la **menthe**. Ciselez finement la **menthe** et la **coriandre**.



4. Servir

- Retirez le couvercle pour les 5 dernières minutes de cuisson et ajoutez-y les **pois chiches** (voir conseil). Ajoutez-y les **épinards** et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **riz** et le **curry** dans des assiettes creuses. Garnissez des **herbes fraîches** et accompagnez du **chutney de mangue**.

Conseil : Si le curry n'est pas assez épais, laissez-le cuire encore 5 minutes sans couvercle pour que le liquide s'évapore.

Bon appétit !



Mafaldine en sauce crémeuse à la feta

légumes rôtis, citron et noisettes

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mafaldine



Tomate Kumato



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Noisettes



Persil plat frais



Zaatar



Feta




Oatly crème d'avoine BIO



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

Le zaatar n'est pas seulement le nom d'une herbe aromatique, c'est aussi un mélange d'épices contenant aussi des graines de sésame grillées et du sumac.

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, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3628 /867	742 /177
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	9,9	2
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	11	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate** en deux (scannez ci-dessous !).
- Dispersez la **courgette** et la **tomate** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la feta fouettée

- Transférez la **feta**, la **crème d'avoine Oatly**, l'huile d'olive vierge extra et l'**ail** dans le bol profond.
- Ajoutez-y la moitié du **persil** et, par personne : ½ cc de zeste de **citron**, le jus de 1 quartier de **citron** et ½ cs d'eau.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une **sauce** homogène puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les mafaldine

- Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement le **persil**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Prélevez le zeste du **citron** et coupez le **citron** en quartiers.
- Concassez grossièrement les **noisettes**.

Le saviez-vous ? 🍋 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.



4. Servir

- Ajoutez la **feta fouettée** aux **mafaldine** puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson des **pâtes** si la **sauce** est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **mafaldine** sur les assiettes et déposez-y les légumes.
- Garnissez des **noisettes**, du **zaatar**, ainsi que du reste de **persil** et de zeste de **citron**.
- Accompagnez des éventuels quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Saucisse fermière et pommes de terre sautées

poireau, carotte et mayonnaise à l'aneth

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Quartiers de pommes de terre



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



Aneth frais



Carotte jaune



Poireau



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

Vous servez ce plat avec une mayonnaise à l'aneth maison préparée avec du miel et de la moutarde. Elle accompagne les pommes de terre à merveille !

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, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3347 / 800	523 / 125
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	16,5	2,6
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	11,1	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les quartiers de **potatoes de terre** et les **épices siciliennes** 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits (voir conseil). Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.



4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** avec le miel et la moutarde ainsi que l'**aneth** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les carottes

Pendant ce temps, coupez les **carottes** en rondelles (scannez ci-dessous !) et portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y les **carottes** et faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Cuire les légumes

Coupez le **poireau** en demi-rondelles. Retirez la **saucisse** de la poêle et réservez-la au chaud jusqu'au service. Faites fondre le reste de beurre dans la poêle de la **saucisse** à feu vif et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez-y les **carottes** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire la saucisse

Faites fondre la moitié du beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



6. Servir

Servez la **saucisse**, les **potatoes de terre sautées** et les légumes sur les assiettes. Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

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

Bon appétit !

Wraps au blé complet garnis de tempeh et chutney de mangue

salade de concombre & chou croquante et poire

Rapido Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 20 - 25 min.



[Mini-]concombre



Poire



Chou blanc et carotte



Sauce asiatique douce



Huile de sésame



Mini-tortilla au blé complet



Chutney de mangue



Gousse d'ail



Dés de tempeh



Oignon




Citron vert



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

Le tempeh est originaire d'Indonésie et est préparé avec des fèves de soja fermentées. Riche en protéines et en fer, il est parfait comme substitut de viande.

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, grand bol, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1½	2
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2724 /651	472 /113
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	3,7	0,6
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	34,7	6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Coupez le **concombre** en bâtonnets. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Retirez le trognon de la **poire** et coupez-la en fines tranches.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

Conseil : Vous y réchaufferez les tortillas plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire à la poêle.



2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez l'**huile de sésame** avec le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le mélange de **carotte & chou** et le **concombre**. Remuez bien, puis réservez.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce soja, l'**ail** et la **sauce asiatique douce**.
- Coupez le **citron vert** en quartiers.



3. Cuire le tempeh

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **tempeh** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez la sauce et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Dans une autre poêle, faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la **poire** 2 à 3 minutes pour la faire ramollir et dorer légèrement.
- Pendant ce temps, enveloppez les **mini-tortillas** dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



4. Servir

- Sortez les **tortillas** du four et étalez-y le **chutney de mangue**.
- Disposez la **salade de chou, carotte et concombre**, l'**oignon**, la **poire** et le **tempeh** dessus. Accompagnez des quartiers de **citron vert** (scannez ci-dessous !).

Bon appétit !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

Nuggets vegan et salade de betterave

grenailles rôties, noix et chutney d'oignon

Rapido Vegan

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Nuggets vegan



Betteraves rouges cuites



Pomme



Chutney piquant aux oignons



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette et mâche




Noix concassées



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

Vous préparez ce plat avec des nuggets vegan. Aussi savoureux et croquants que leur équivalent en viande, ils sont entièrement à base végétale !

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, poêle avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Nuggets végétaux* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4088 /977	606 /145
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	13,1	1,9
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	27,7	4,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez les **grenailles** avec l'huile de tournesol, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les nuggets et la pomme

- Faites fondre ½ du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire les **nuggets vegan** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-les hors de la poêle.
- Taillez la **betterave** en dés de 2 cm. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en quartiers (scannez ci-dessus !).
- Ensuite, faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et cuire les quartiers de **pomme** 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

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



2. Cuire l'oignon

- Faites fondre ½ du beurre dans la poêle et fondre l'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre.
- Déglacez avec le **chutney**.
- Laissez réduire le tout 1 minute en remuant.



4. Servir

- Dans le saladier, composez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, le miel, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez-y le **mélange de salades** et la **betterave**. Mélangez bien et au besoin, salez et poivrez.
- Servez la **salade**, les **grenailles** et les **nuggets** sur les assiettes. Servez l'**oignon** à côté des **nuggets**. Garnissez la **salade** de la **pomme** et des **noix**. Accompagnez de **mayonnaise**.

Bon appétit !

Risotto caprese

mozzarella, tomate, piment rouge et épinards

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



Riz pour risotto



Piment rouge



Basilic frais



Mélange d'épices
siciliennes



Copeaux de Grana
Padano AOP



Mozzarella



Crème balsamique




Épinards



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

Préparer un risotto parfait prend du temps. Une astuce
pratique peut vous y aider : conservez le bouillon bien chaud
sur le feu !

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2728 /652	394 /94
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	12,8	1,9
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	10,4	1,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'**oignon** 2 minutes.



2. Couper la tomate

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés de 1 cm, puis réservez-les. Ajoutez le **riz pour risotto** à la casserole et faites-le cuire 1 minute en remuant.



3. Préparer le risotto

Ajoutez ½ de bouillon à la casserole et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement (voir conseil et scannez ci-dessous !). Remuez régulièrement. Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½. Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

Conseil : Si vous le souhaitez, remplacez 1/3 du bouillon par une même quantité de vin blanc.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Apprêter le risotto

Incorporez la **tomate** au **risotto**. Ajoutez le reste de bouillon. Laissez mijoter en remuant. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore fermes à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes (voir conseil). Lorsque le **risotto** est presque prêt, déchirez les **épinards** au-dessus de la casserole et laissez-les réduire en remuant.

Conseil : La quantité de liquide nécessaire dépend de la taille de votre casserole. Pensez à goûter de temps à autre et ajoutez de l'eau ou du bouillon si nécessaire.



5. Assaisonner

Pendant ce temps, ciselez grossièrement les feuilles de **basilic**. Retirez la casserole du feu lorsque le **risotto** est prêt. Ajoutez-y les **épices siciliennes** et la moitié du **basilic** et du **Grana Padano**, salez et poivrez à votre goût, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.



6. Servir

Déchirez la **mozzarella** en morceaux. Servez le **risotto** sur les assiettes garnissez-le de **mozzarella**. parsemez-le du reste de **copeaux de Grana Padano** et de **basilic**. Ajoutez le **piment rouge** à votre goût. Arrosez de **crème balsamique**.

Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.

Bon appétit !

Penne crémeuses à la courgette et filet de merlu

tomates cerises, citron et menthe

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Oignon



Tomates cerises rouges



Crème fraîche liquide



Épices italiennes



Menthe fraîche



Mélange d'épices siciliennes




Filet de merlu



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

Vous assaisonnez vos pâtes avec des épices siciliennes. Ce mélange est composé de tomate, oignon, poivron, basilic et origan.

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, râpe, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 / 975	710 / 170
Lipides total (g)	54	9
Dont saturés (g)	28,4	4,9
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	15,1	2,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les penne

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-les cuire 9 à 11 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, râpez la **courgette** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron** en 4, l'**oignon** en demi-rondelles et les **tomates cerises** en deux.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **tomates cerises** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **crème liquide**, le vinaigre de vin blanc et les **épices italiennes**. Laissez mijoter 3 minutes à feu doux (scannez ci-dessous !) et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la **courgette** râpée puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les feuilles de **menthe**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire le merlu

- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif.
- Assaisonnez le **merlu** d'**épices siciliennes** des deux côtés puis faites-le cuire dans la poêle 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le jus de 1 quart de **citron** par personne puis ajoutez-y la moitié de la **menthe**.
- Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Mélangez les **pâtes** à la **sauce crémeuse à la courgette** puis servez sur les assiettes.
- Disposez-y le **merlu** avec son beurre aux épices de la poêle.
- Garnissez du reste de **menthe**.

Bon appétit !

Poké bowl aux crevettes et mayonnaise au ponzu

mangue, gomasio, chou, carotte et concombre

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Ponzu



Riz à sushi



Crevettes



[Mini-]concombre



Chou blanc et carotte



Huile de sésame



Gousse d'ail



Mangue



Gomasio



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

La sauce ponzu est un assaisonnement japonais élaboré avec du mirin (sorte de saké très doux), du vinaigre de riz et des algues, le tout mijoté à feu doux.

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, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	635 /152
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	7,2	1,6
Glucides (g)	83	18
Dont sucres (g)	22,5	4,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	3	0,7

Allergènes

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



1. Préparer le riz

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



2. Préparer les garnitures

- Dans le bol, mélangez le **chou**, la **carotte** et l'**huile de sésame**. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le **concombre** en dés (scannez ci-dessous !). Dans l'autre bol, mélangez le **concombre** avec le reste de vinaigre de vin blanc.
- Épluchez la **mangue** et taillez-en la chair en dés.

Le saviez-vous ? 🍌 La mangue est l'un des aliments les plus riches en potassium. Ce dernier favorise une bonne pression artérielle. La banane, le saumon, les pommes de terre, le brocoli et la cacahuètes en contiennent aussi beaucoup.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les crevettes

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu vif et cuire les **crevettes** et l'**ail** 1 à 2 minutes (voir conseil). Salez et poivrez.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le **ponzu**.

Conseil : Si vous le souhaitez, ajoutez du sambal (ou de la harissa) pour des crevettes un peu plus épicées.



4. Servir

- Servez le **riz** dans les grands bols et déposez-y les **crevettes**, la **mangue**, le **concombre** et la **salade de chou et carotte**.
- Garnissez du **gomasio**. Arrosez de la **sauce soja** et de la **mayonnaise au ponzu** pour apprêter.

Bon appétit !

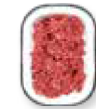


Bowl de boulgour au poulet aux épices mexicaines

avocat, tomate et chips de tortilla à la betterave

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Poulet haché aux épices mexicaines



Tomate



Boulgour



Épices mexicaines



Citron vert



Avocat



Oignon rouge émincé



Nachos à la betterave




Poivron rouge pointu



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

Saviez-vous que l'avocat mûrit plus vite si vous le placez à côté d'une banane dans votre corbeille à fruits ? Et pour que cela aille encore plus vite, enveloppez les deux dans un sac en papier !

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, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	75	150	150	225
Nachos à la betterave (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	5	10	15	20	25	30
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 / 858	567 / 135
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	10,7	1,7
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	7,5	1,2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement.
- Coupez le **poivron pointu** et la **tomate** en dés.



2. Cuire le poulet haché

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et le **poivron pointu** 1 minute.
- Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau. Épluchez-le et détaillez-en la chair en tranches.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Coupez le **citron vert** en quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût), l'eau et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **boullgour** dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y le **poulet haché**, la **tomate**, l'**avocat** et les **chips de tortilla**.
- Garnissez des quartiers de **citron vert** restants.
- Arrosez de la sauce, puis salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !

Casarecce crémeuses au chorizo

dip d'avocat et tomates cerises

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dip d'avocat



Fromage frais
aux fines herbes



Tomates cerises rouges



Bâtonnets de poivron



Dés de chorizo



Gouda râpé



Casarecce



Oignon



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

Casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de chorizo* (g)	40	75	115	150	190	225
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3481 /832	803 /192
Lipides total (g)	44	10
Dont saturés (g)	16,3	3,8
Glucides (g)	76	18
Dont sucres (g)	13,4	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en y ajoutant une bonne pincée de sel.
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire le chorizo et les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon** et les **dés de chorizo** 2 à 3 minutes.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Ajoutez les bâtonnets de **poivron** et les **tomates cerises** à la sauteuse/grande poêle, puis faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍅 Même si elles sont beaucoup plus petites, les tomates cerises contiennent plus de vitamines et minéraux que les tomates ordinaires - notamment plus de potassium, de vitamine A & C et d'acide folique.



3. Apprêter la sauce

- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** et la moitié du **fromage râpé** à la sauteuse et laissez fondre.
- Ajoutez les **pâtes** et réchauffez le tout 1 minute à feu vif en remuant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Saupoudrez le reste de **fromage râpé** sur les **pâtes** et déposez le **dip d'avocat** par-dessus.

Bon appétit !

Stir-fry à la sauce hoisin et cacahuètes

riz garni de viande hachée, champignons et coriandre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Riz jasmin



Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée



Sauce hoisin



Carotte



Champignons



Sauce soja



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Cacahuètes non salées



Coriandre fraîche



Oignon



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

Saviez-vous que les cacahuètes sont riches en vitamine E (bonne pour le système immunitaire) et en magnésium (contribue à la formation des os et des muscles) ?

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2883 /689	605 /145
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	7,8	1,6
Glucides (g)	84	18
Dont sucres (g)	20,3	4,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,5	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel puis faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert.
- Coupez le feu et laissez le **riz** reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la **carotte** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !) et coupez les **champignons** en quatre.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **champignons** et la **carotte** 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ajoutez la **purée de gingembre**, l'**ail**, l'**oignon** et la **viande hachée** à la sauteuse et faites cuire 3 minutes à feu vif en émiettant la **viande**.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **sauce soja** et la **sauce hoisin** ainsi que le vinaigre de vin rouge, le miel et l'eau pour la sauce à la sauteuse (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre**.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses et déposez-y le **stir-fry**.
- Garnissez de la **coriandre** et des **cacahuètes**.

Bon appétit !

Soupe de tomate et couscous perlé

crème aigre, estragon et gressins maison

Famille **Végé** Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Estragon frais



Morceaux
d'abricots secs



Couscous perlé



Ciabatta complète



Crème aigre bio



Fromage italien râpé



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

Cette soupe aux notes sucrées de poivron & tomate contient aussi des abricots secs. Ceux-ci vous apportent autant de vitamines que les abricots frais.

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, casserole, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 /657	346 /83
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	6,9	0,9
Glucides (g)	83	10
Dont sucres (g)	24,5	3,1
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Portez la quantité d'eau à ébullition (voir tableau des ingrédients). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez la **tomate** et le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !). Effeuiliez l'**estragon**. Ciselez-en finement les feuilles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire les gressins

Pendant ce temps, coupez le **pain** en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 3 lamelles. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne. Saupoudrez-les du reste d'**ail**, puis salez et poivrez. Enfourez les **gressins** 8 à 10 minutes.



2. Préparer la soupe

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen et cuire l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes. Ajoutez les ¾ de l'eau bouillante et émiettez le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire la **soupe** 15 minutes.



5. Apprêter la soupe

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



3. Cuire le couscous perlé

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

Conseil : Vous avez probablement reçu plus de couscous perlé que nécessaire. Pesez-en la bonne quantité par personne ou utilisez tout si vous le souhaitez.



6. Servir

Servez la **soupe** dans des grands bols, puis garnissez du **fromage italien**, du reste de **crème aigre** et de l'**estragon** (voir conseil). Accompagnez des gressins.

Conseil : La saveur de l'estragon est assez prononcée. Goûtez la soupe et ajoutez-en plus ou moins, à votre goût.

Bon appétit !

Poulet à la méditerranéenne et sauce aux champignons

purée de courge butternut et vadouvan

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Champignons



Courge butternut

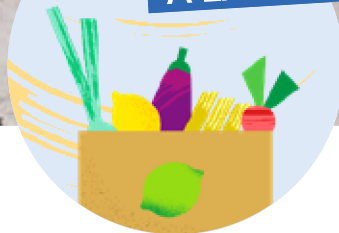


Vadouvan



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes

**INGRÉDIENT
À LA UNE**



Ingrédient à la une dans votre box ! La courge butternut est un légume d'automne et d'hiver légèrement sucré, idéal pour les soupes, les plats au four et en purée.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

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, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Courge butternut* (pièce(s))	⅓	⅓	⅓	⅓	1	1½
Vadouvan (sachet(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	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)	2448 / 585	367 / 88
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	10,3	1,5
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	8,2	1,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	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

- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les gros morceaux (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon** et détaillez les **champignons** en lamelles.
- Coupez la **courge butternut** en deux dans la longueur, retirez-en les pépins et la partie filandreuse.
- Coupez-la en petits morceaux de 1 cm maximum pour qu'ils cuisent rapidement (voir conseil).

Conseil : S'il vous reste de la courge, détaillez-la en petits dés et faites-en une soupe, ou congelez-la pour l'utiliser plus tard dans une soupe ou un mijoté.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire le poulet

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet**, l'**oignon** et les **champignons** 8 à 12 minutes.
- Retirez le **filet de poulet** de la sauteuse et réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Écrasez la **courge butternut** et les **pommes de terre** au presse-purée avec 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et le **vadouvan**. Ajoutez les **pommes de terre** et la **courge** et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.



4. Servir

- Ajoutez le beurre et 45 ml de liquide de cuisson par personne aux **champignons** pour préparer une **sauce**.
- Réchauffez 3 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **purée** et le **poulet** sur les assiettes. Accompagnez de la **sauce aux champignons**.

Bon appétit !

Tortillas de crevettes à l'ail et au citron

avocat, poivron et chutney de mangue

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Avocat



Épices mexicaines



Chutney de mangue



Poivron rouge pointu



Oignon



Coriandre fraîche



Carotte



Mini-tortilla au blé complet



Crevettes



Gousse d'ail



Huile d'olive au citron



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

Sylvie, créatrice culinaire : « J'apprécie tout particulièrement les saveurs sucrées-salées. C'est pourquoi, pour cette recette, j'ai choisi d'utiliser des crevettes fraîches, un chutney de mangue sucré et des épices mexicaines légèrement piquantes, le tout accompagné de l'onctuosité de l'avocat. Ensemble, ces ingrédients créent un équilibre harmonieux de 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

Papier aluminium, 2x bol, râpe, grande poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	10	10	20	20	30	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3381 / 808	761 / 182
Lipides total (g)	54	12
Dont saturés (g)	6,8	1,5
Glucides (g)	53	12
Dont sucres (g)	18,6	4,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les **crevettes** avec l'**ail** et l'**huile d'olive au citron**.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et coupez le **poivron pointu** en lanières.
- Râpez la **carotte**.



2. Préparer les légumes

- Ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y la **carotte** et la moitié de la **coriandre** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service.
- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 4 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les crevettes

- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis détaillez-en la chair en tranches.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poivron pointu** 3 à 5 minutes.
- Ajoutez ensuite les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les **crevettes** puis faites cuire 1 à 3 minutes.



4. Servir

- Étalez le **chutney de mangue** sur les **tortillas**.
- Déposez-y les légumes poêlés et la salade de **carotte** puis les **crevettes** et l'**avocat**.
- Garnissez du reste de **coriandre** pour apprêter (scannez ci-dessus !).

Bon appétit !

Orzotto alla norma

garni de basilic et de Parmigiano Reggiano

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Cubes de tomate



Orzo



Basilic frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Paprika en poudre




Fromage frais



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

Comme de nombreux substituts de viande, l'aubergine est utilisée pour son goût et sa texture. Elle est aussi riches en fibres.

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, râpe, grande sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2853 /682	406 /97
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	20,5	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire l'aubergine

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 cm.
- Répartissez les dés d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût.
- Enfouez les dés d'**aubergine** 20 à 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



3. Apprêter l'orzo

- Ciselez finement le **basilic**.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Ajoutez la moitié du **basilic** et la moitié du **Parmigiano Reggiano** râpé à l'**orzo**. Remuez bien.
- Ajoutez-y le **fromage frais** et les ¾ des dés d'**aubergine**, mélangez bien à nouveau. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **cubes de tomate** 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, le **paprika en poudre**, le vinaigre balsamique, le sucre et l'**orzo**. Couvrez et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu lorsque la sauce bout (scannez ci-dessous !).
- Faites cuire l'**orzo** 15 à 20 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez-y un peu d'eau si l'**orzo** s'assèche trop vite.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez l'**orzotto** dans des assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **basilic**, de **Parmigiano Reggiano** et de dés d'**aubergine**.

Bon appétit !

Aubergine épicée à l'orientale et muhammara maison

boulgour et pain naan

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Pain naan



Boulgour



Piment rouge



Citron



Persil plat frais



Noix concassées



Graines de cumin moulues




Yazara



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

Ce plat est riche en légumes, grâce à l'aubergine bien sûr, mais aussi au muhammara relevé qui en contient également. Un bon coup de pouce à vos AJR en légumes !

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, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 / 890	585 / 140
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	5,9	0,9
Glucides (g)	99	16
Dont sucres (g)	18,1	2,8
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur. Incisez-en la chair en croillons mais conservez la peau intacte. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Disposez-y l'**aubergine** côté peau et faites-la cuire 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Coupez le **poivron rouge pointu** en lanières.



4. Couper les aromates

Épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et émincez-en finement ½ par personne. Lavez bien le **citron** et prélevez-en le zeste à la râpe fine. Coupez-le ensuite en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil plat**. Lorsque l'**aubergine** est cuite, retirez le **poivron rouge pointu** et l'**ail** de la plaque de cuisson. Éteignez le four, mais laissez-y l'**aubergine** et le **pain naan** au chaud. Pelez l'**ail**.



2. Rôtir

Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive. Retirez l'**aubergine** de la poêle. Disposez-la, côté peau, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-la d'huile aux épices. Disposez aussi le **poivron rouge pointu** et l'**ail** sur la plaque de cuisson. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez à votre goût. Enfouissez les légumes 12 à 15 minutes. Enfouissez le **pain naan** dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson.



5. Préparer le muhammara

Ajoutez les **noix concassées**, l'**ail**, le **piment rouge**, le **cumin**, la cassonade et la moitié du **poivron pointu** au bol profond. Ajoutez-y le reste d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une **pâte** homogène. Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



3. Cuire le boulgour

Préparez le bouillon dans la casserole (scannez ci-dessous !). Ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Égouttez-le si nécessaire et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Mélangez le reste de **poivron pointu**, le **persil** et 1 cc de zeste de **citron** par personne au **boulgour**. Servez le **boulgour** dans des assiettes creuses, ou des bols, et disposez l'**aubergine** dessus. Accompagnez du **muhammara** et du **yazzara**. Garnissez du reste de quartiers de **citron** et accompagnez du **pain naan**.

Bon appétit !

Bowl burger façon poulet croustillant

pommes de terre, salade et Parmigiano Reggiano

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Salade romaine



Ciabatta blanche



Radis



Parmigiano
Reggiano AOP



Pomme de terre



Citron



Crispy Chic
Burger du Boucher
Végétarien



Oignon

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le burger façon poulet du Boucher Végétarien ! Sa texture tendre à la saveur du poulet mais il est entièrement végétal. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand saladier, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Salade romaine* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarian*	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	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)	4130 / 987	732 / 175
Lipides total (g)	70	12
Dont saturés (g)	16,1	2,9
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	14,2	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Épluchez, ou nettoyez bien les **pommes de terre**, et coupez-les en quartiers. Immergez-les dans de l'eau dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes, à couvert (voir conseil de santé). Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la salade sans les pommes de terre. Vous pourrez les utiliser à une autre occasion.*



4. Cuire les pommes de terre

Dans la même poêle, faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré. Faites fondre le reste de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de **pommes de terre** 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Couper les légumes

Émincez grossièrement la **salade** et coupez les **radis** en fines rondelles. Émincez finement l'**oignon** (voir conseil et scannez ci-dessous !). Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre, l'**oignon** et les **radis**. Mélangez bien et réservez.

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites le cuire avec le burger.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Préparer la salade

Coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre moitié dans le grand saladier. Râpez finement le **Parmigiano Reggiano**. Ajoutez-en la moitié au grand saladier, avec la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le miel (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien. Ajoutez-y la **salade**, l'**oignon**, les **radis**, les **pommes de terre** et les **croûtons** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer les croûtons

Coupez le **pain** en dés. Salez et poivrez. Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le **pain** 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservez les **croûtons** hors de la poêle.



6. Servir

Servez la **salade** dans des bols et déposez-y le **burger**. Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et accompagnez des quartiers de **citron**.

Le saviez-vous ? 🍏 *Les fanes de radis sont comestibles. Rincez-les bien et mélangez-les à la salade. Elles sont d'ailleurs encore plus saines que les radis eux-mêmes, car elles sont riches en calcium, en fer et en vitamines A et C.*

Bon appétit !

Boulettes de viande et wedges de patate douce

brocoli, fromage de chèvre et chutney d'oignon

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Fromage de chèvre râpé



Chutney piquant
aux oignons



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli



Boulettes de bœuf et
de porc assaisonnées
à l'espagnole



Paprika en poudre



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

Le brocoli est un super légume ! Il est en effet très riche en
vitamines, en fibres et en fer.

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, poêle avec couvercle, plat à four, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	35	75	115	150	190	225
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3142 / 751	491 / 117
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	17,4	2,7
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	22,9	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Épluchez ou lavez bien la **patate douce** puis coupez-la en quartiers.
- Dans le bol, mélangez-les avec le **paprika en poudre**, l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **patate douce** soit dorée. Retournez à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu puis ajoutez l'**ail** et l'**oignon**. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Ensuite, ajoutez le **chutney d'oignon** et le bouillon.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien et laissez mijoter 3 minutes.



2. Cuire le brocoli

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le **brocoli** 3 à 4 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et transférez-le dans le plat à four.
- Saupoudrez-le de **fromage de chèvre** puis enfourez 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.



4. Servir

- Servez les **boulettes de viande**, la **patate douce** et le **brocoli** sur les assiettes.
- Versez la **sauce à l'oignon** sur les **boulettes de viande**.
- Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Cheeseburger bruschetta maison

pommes de terre au balsamique et salade de concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tomate



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon



Gouda râpé



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



[Mini-]concombre



Pain à burger aux
graines de sésame



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

Chiara, créatrice culinaire : « Ce burger est inspiré de la *bruschetta*, un snack italien traditionnel. Vous frottez ici de l'ail sur le pain à burger, y déposez un délicieux burger à l'italienne maison et une garniture à base de tomate, basilic et huile d'olive. »

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

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4000 / 956	565 / 135
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17,1	2,4
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	13,5	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



1. Couper les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Épluchez l'**ail** puis écrasez ou émincez-en la moitié et réservez le reste. Lavez bien ou épluchez les **potatoes de terre** puis coupez-les en rondelles de ½ cm de d'épaisseur. Immergez-les dans de l'eau dans la casserole puis faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.



4. Former le burger

Taillez le **concombre** en fins bâtonnets. Dans le saladier, mélangez le **concombre** avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût puis réservez. Dans le 2e bol, mélangez la **viande hachée** et le reste d'**oignon**. Formez 1 **burger** par personne à partir du mélange.



2. Poêler les pommes de terre

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **potatoes de terre** 7 minutes. Ajoutez l'**ail** émincé ainsi que la moitié de l'**oignon** et du vinaigre balsamique. Poursuivez la cuisson 3 minutes puis salez et poivrez à votre goût.



5. Cuire le burger

Coupez le **pain à burger** en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four. Dans la 2e poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le **burger** 2 minutes de chaque côté. Parsemez-le du **fromage râpé** puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.



3. Préparer la garniture bruschetta

Coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessous !) et ciselez le **basilic** en lanières. Dans le bol, mélangez la **tomate**, le **basilic**, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Frottez l'intérieur du **pain à burger** avec l'**ail** réservé. Étalez-y le reste de mayonnaise puis déposez-y le **burger** et la **garniture façon bruschetta**. Accompagnez de la **salade de concombre** et des rondelles de **potatoes de terre**.

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

Ailes de poulet teriyaki laquées

riz bulgogi, légumes et gomasio

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Ailes de poulet



Sauce teriyaki



Sauce bulgogi



Mélange d'épices coréennes



Carotte



Oignon nouveau



Poivron



Gomasio



Riz long grain



Purée de gingembre



Citron vert

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : les ailes de poulet ! Notre objectif durable est d'utiliser le poulet entier - ailes comprises. Un délice !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

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, grande casserole, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce bulgogi (g)	20	35	50	70	85	105
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4151 / 992	597 / 143
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	27,4	3,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	65	9
Sel (g)	4,7	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Dans le bol, mélangez la farine avec la moitié des **épices coréennes** puis salez et poivrez. Passez les **ailes de poulet** dans la farine puis disposez-les sur un côté de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil). Enfourez 35 à 40 minutes.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une plaque cuisson en plus.



4. Cuire le riz

Portez un bon volume d'eau dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes (voir conseil de santé). Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Conseil de santé : Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz, mais ajoutez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur pour le lendemain.



2. Couper les légumes

Coupez la **carotte** en demi-rondelles et le **poivron** en fines lanières (scannez ci-dessous !). Émincez finement la partie verte de 1 **oignon nouveau** par personne puis réservez-la pour la garniture. Coupez le reste de l'**oignon nouveau** en tronçons de 3 cm.

Le saviez-vous ? Comparé à de nombreux légumes, l'oignon nouveau est riche en calcium, tout comme le chou frisé et le pak-choi.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Préparer la sauce

Coupez le **citron vert** en quatre. Dans la grande casserole, à feu moyen, ajoutez la **sauce teriyaki**, le miel, la **sauce soja**, la **purée de gingembre** et le jus d'un quartier de **citron vert** par personne (voir conseil). Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Ensuite, coupez le feu. Lorsque le **poulet** est prêt, ajoutez-le à la **sauce** puis mélangez bien.

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



3. Rôtir les ailes de poulet

Transférez les **légumes** dans le 2e bol et arrosez-les de l'huile de tournesol. Ajoutez-y le reste des **épices coréennes** puis salez et poivrez. Mélangez bien. Lorsque le **poulet** doit encore cuire 20 minutes, disposez les **légumes** sur l'autre partie de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



6. Servir

Incorporez la **sauce bulgogi** au **riz** puis servez-le sur les assiettes. Déposez les **ailes de poulet laquées** et les **légumes rôtis** sur le **riz**. Garnissez du **gomasio** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé. Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !



Bowl de poulet pané au panko et mayonnaise douce au soja

riz, brocoli & carotte poêlés et gomasio

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Brocoli



Carotte



Riz jasmin



Filet de cuisse de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio



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

Le riz jasmin a une structure, apparence et valeur nutritionnelle similaires au riz basmati, mais son goût est légèrement plus prononcé.

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, assiette, petit bol, poêle, 2x casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4096 / 979	841 / 201
Lipides total (g)	55	11
Dont saturés (g)	7,3	1,5
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	6,7	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles pour le **riz** et les **légumes**. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Coupez la **carotte** en fines rondelles (scannez ci-dessous !). Faites blanchir le **brocoli** et la **carotte** 4 à 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les (ils finiront de cuire plus tard à l'étape 5).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



3. Paner le poulet

Pendant ce temps, coupez le **poulet** en lanières de 2 à 3 cm et badigeonnez-les avec ½ cs de **mayonnaise**. Réservez le reste de **mayonnaise** pour plus tard. Dans l'assiette creuse, mélangez la **chapelure panko** avec les **épices du Moyen-Orient** et recouvrez-en le **poulet**.



4. Cuire le poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez-y le **poulet pané** et faites-le frire/dorer 1 à 2 minutes de chaque côté. Disposez ensuite le **poulet** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.



5. Poêler les légumes

Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire le **brocoli** et la **carotte** 4 à 5 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec la **sauce soja** et le miel (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez une partie de la mayonnaise par une quantité égale de yaourt. Tout aussi délicieux mais plus léger !



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et disposez-y les **légumes** et le **poulet**. Arrosez de **mayonnaise au soja**. Garnissez de **gomasio**.

Bon appétit !



Sauté d'émincés de steak et nouilles complètes

sauce au gingembre, légumes et oignons croustillants

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Émincés de steak



Sauce pour wok au gingembre



Oignon



Carotte



Oignon nouveau



Piment rouge



Oignons frits




Nouilles complètes



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

La saveur de la partie verte de l'oignon nouveau est douce et donc souvent utilisée en garniture tandis que sa partie blanche, plus corsée en goût, est généralement utilisée pour la cuisson.

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2682 /641	613 /147
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	5,7	1,3
Glucides (g)	74	17
Dont sucres (g)	26,2	6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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



1. Cuire les nouilles

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



2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon nouveau** en 3 en séparant le blanc du vert.
- Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Épipérez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Sauter les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu vif et cuire le **piment rouge** 1 minute.
- Ajoutez la **carotte**, l'**oignon** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** puis faites sauter 5 à 6 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez hors de la poêle.



4. Servir

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la même poêle à feu vif et cuire les **émincés de steak** 1 minute. Ajoutez la **sauce au gingembre**, le vert de l'**oignon nouveau** et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Ajoutez-y les **nouilles** et les **légumes** puis faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les **nouilles** dans des grands bols et garnissez des **oignons frits**.

Bon appétit !

Courge butternut rôtie sur risotto d'orge perlé

pecorino, champignons et sauge croquante

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Champignons



Oignon



Gousse d'ail



Courge butternut



Sauge fraîche



Orge perlé



Mascarpone



Pecorino râpé AOP

**INGRÉDIENT
À LA UNE**



Ingrédient à la une dans votre box ! La courge butternut est un légume d'automne et d'hiver légèrement sucré, idéal pour les soupes, les plats au four et en purée. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

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, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courge butternut* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Orge perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3456 / 826	478 / 114
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	9,7	1,3
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Coupez les **champignons** en deux et l'**oignon** en quarts. Coupez la **courge butternut** en deux dans la longueur. Épépinez-la et retirez-en la partie filandreuse. Coupez-la en quartiers (voir conseil).

Conseil : La courge peut être difficile à couper. Si vous en avez le temps, placez-la 5 minutes dans un four très chaud, elle se ramollira.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Rôtir la courge

Dans le grand bol, mélangez la **courge** et l'**oignon** avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la **courge** commencent à dorer. Remuez de temps en temps.



3. Cuire

Réservez la moitié des feuilles de **sauge** et ciselez-en le reste en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la **sauge ciselée** et l'**orge perlé** avec la moitié de l'**ail** 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le bouillon.



4. Préparer le risotto

Portez à ébullition puis couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour que l'**orge perlé** n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.

Le saviez-vous ? 🍌 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit entre-autres le risque de maladies cardiovasculaires.



5. Cuire les champignons

Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire les **feuilles de sauge restantes** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez-les hors de la poêle sur de l'essuie-tout. Dans la même poêle, faites cuire/dorer les **champignons** avec le reste d'**ail** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Ajoutez un filet d'eau si la poêle semble trop sèche.



6. Servir

Lorsque l'**orge perlé** est prêt, incorporez-y le **mascarpone** et la moitié du **pecorino**. Servez le **risotto d'orge perlé** sur les assiettes. Déposez-y la **courge butternut rôtie**, les **champignons** et l'**oignon**. Garnissez de la **sauge croquante** et du reste de **pecorino**.

Bon appétit !



Filet de poulet et grenailles au pesto

courgette et poivron

Famille Rapido Calorie Smart

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 !

Pesto signifie littéralement « pilé » et 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))	½	¾	1	1½	1½	2
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A 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)	2782 /665	487 /116
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	8,7	1,5
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne 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 et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes. Remuez régulièrement.



2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !).
- Détaillez 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.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le **poivron**, la **courgette** et le **poulet** puis faites cuire/dorer 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.
- Lorsque les **grenailles** sont cuites, mélangez-y le **pesto**.



4. Servir

- Servez les **grenailles** sur les assiettes.
- Disposez les **légumes** et le **poulet** à côté.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !

Filet de merlu en sauce au curry crémeuse

riz, haricots verts et coriandre

Rapido Calorie Smart Pescatarian

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Filet de merlu



Gousse d'ail



Oignon émincé



Purée de gingembre



Haricots verts coupés



Coriandre fraîche



Cubes de tomate



Lait de coco



Mélange d'épices péruviennes



Curry en poudre



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

Pocher consiste à cuire ici le filet de merlu dans du liquide. Cette technique de cuisson en intensifie la saveur.

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, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Purée de gingembre* (g)	5	10	20	20	30	30
Haricots verts coupés* (g)	50	100	200	200	300	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (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
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)	2594 /620	496 /119
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,4	1,8
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	12,1	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 6 minutes puis ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez.



2. Préparer le cury

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon émincé** avec le **curry en poudre** et la **purée de gingembre** 2 à 3 minutes.
- Écrasez ou émincez l'**ail** puis ajoutez-le à la sauteuse et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les **cubes de tomate**, le **lait de coco** et le sucre puis portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes (scannez ci-dessous !). Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Pocher le poisson

- Assaisonnez le **poisson** des **épices péruviennes**.
- Ajoutez-le à la sauteuse, en vous assurant qu'il soit entièrement immergé dans la **sauce**.
- Couvrez et faites pocher le **poisson** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de **coriandre**.



4. Servir

- Égrenez le **riz** à la fourchette et assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût.
- Servez-le dans des grands bols et déposez-y le **curry à la tomate** et le **poisson**.
- Garnissez de la **coriandre**.

Bon appétit !



Salade de chèvre chaud et crostini

sauce à l'oignon caramélisé, noix et pomme

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Roquette et mâche



Chutney de cranberries



Pomme



Oignon



Noix concassées



Crème balsamique



Demi-baguette



Fromage de chèvre frais



[Mini-]concombre



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

Saviez-vous que la roquette contient 5 fois plus de calcium, de vitamine A et de fer que de nombreux autres légumes ?

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, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roquette et mâche* (g)	60	120	180	240	300	360
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	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)	3540 /846	702 /168
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	15,2	3
Glucides (g)	100	20
Dont sucres (g)	29,4	5,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc puis ajoutez le **chutney de cranberries** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et laissez mijoter 1 minute. Ensuite, retirez du feu et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la salade

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés (scannez ci-dessus !). Détaillez le **concombre** en dés.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la **crème balsamique**.
- Ajoutez-y la **pomme**, le **concombre** et la **salade** puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.

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



2. Enfournier le fromage de chèvre

- Coupez la **demi-baguette** en fines tranches et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les de l'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez 5 à 7 minutes.
- Disposez le **fromage de chèvre** sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le de miel et parsemez-le des **noix**.
- Enfournez le **fromage de chèvre** 3 à 4 minutes.



4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes et déposez-y le **chèvre chaud**.
- Garnissez de **sauce à l'oignon caramélisé**.
- Accompagnez des **crostini**.

Bon appétit !