



# Pâtes express à la mexicaine

haché de porc, courgette et crème aigre

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Viande de porc fermier hachée



Épices mexicaines



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Penne



Passata



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



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

Le mélange d'épices mexicaines se compose de chili et jalapeños séchés, de paprika fumé et donne ainsi une note originale à ce plat de pâtes.

Détachez-moi !



Viande hachée fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3473 / 830	574 / 137
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	14,3	2,4
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	16,6	2,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire la viande hachée

- 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 la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) puis faites cuire 4 à 5 minutes. Réservez hors de la sauteuse. Conservez la graisse de cuisson dans la sauteuse pour plus tard.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détaillez la **courgette** et le **poivron** en dés.



### 3. Apprêter

- Ajoutez les **pâtes**, la **viande hachée** et la moitié du **fromage râpé** à la sauce dans la sauteuse.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Réchauffez encore 2 à 3 minutes.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **courgette** et le **poivron** puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez la **passata**, couvrez et laissez réduire 2 à 4 minutes (scannez ci-dessous !).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y 1 cuillerée de **crème aigre**.
- Garnissez du reste de **fromage**.

**Bon appétit !**



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

# Risotto tomate-basilic au lait de coco

roquette, Parmigiano Reggiano et graines de tournesol

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Basilic frais



Gousse d'ail



Oignon



Tomates cerises rouges



Concentré de tomate



Riz pour risotto



Lait de coco



Graines de tournesol



Parmigiano  
Reggiano AOP



Roquette



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

S'il vous reste un peu de lait de coco, versez-le dans des  
moules à glaçons et congelez-le. Vous pourrez ainsi l'utiliser  
en dose une prochaine fois.

Détachez-moi ! 



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe fine

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	75	150	215	300	365	450
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	505 / 121
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	22,1	3,3
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	13	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Effeuillez le **basilic** et réservez-en les brins.
- Préparez le bouillon et ajoutez-y les brins de **basilic**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano** et réservez-le.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Apprêter le risotto

- Baissez le feu puis ajoutez le **lait de coco** et ½ du bouillon à la sauteuse. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Dès que les grains ont absorbé le bouillon et le **lait de coco**, répétez l'opération en ajoutant le reste du bouillon en deux fois.
- Le **risotto** est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes (scannez ci-dessus !).
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire le **risotto** plus longtemps si vous le préférez moins « al dente ».



### 2. Préparer le risotto

- Faites chauffer la sauteuse à feu vif, sans matière grasse et grillez les **graines de tournesol** jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la même sauteuse et cuire l'**oignon** avec ¾ des **tomates cerises** 3 à 4 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif et déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez le **concentré de tomate**, le **riz pour risotto** et l'**ail**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 4. Servir

- Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.
- Dès que le **riz pour risotto** est prêt, ajoutez-y le beurre, la moitié du **basilic**, du **Parmigiano Reggiano** des **graines de tournesol**.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez la **roquette** dans des assiettes creuses, puis servez le **risotto** et le reste des **tomates** dessus.
- Garnissez du reste de **basilic**, **Parmigiano Reggiano** et **graines de tournesol**.

**Bon appétit !**



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

# Gratin de poireau au jambon

purée de pommes de terre et panko au fromage croustillante

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poireau



Pomme de terre



Citron



Lait demi-écrémé bio



Gouda vieux râpé



Jambon fumé



Chapelure panko



Noix de muscade



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

Ingrédient à la une dans votre box ! Notre lait demi-écrémé biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.

Détachez-moi ! 



Salade à la César

## 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, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, casserole en inox, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	367 / 88
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	19,9	2,5
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	11,9	1,5
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes

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



## 1. Cuire le poireau

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Coupez le **poireau** en tronçons de 15 cm. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et saisissez/dorez uniformément le **poireau** 4 à 5 minutes. Déglacez-le avec le bouillon puis couvrez. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et déposez-le sur une feuille d'essuie-tout (voir conseil).

**Conseil :** Épongez bien le poireau pour éviter que la sauce au fromage ne soit trop liquide.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Préparer la purée

Hors du feu, incorporez ⅔ du **fromage râpé** et ½ cs de jus de **citron** par personne à la casserole. Écrasez les **pommes de terre**. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne et autant de liquide de cuisson réservé que nécessaire. Ajoutez ensuite la moutarde et le reste de **noix de muscade** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Cuire les pommes de terre

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre**, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Pendant ce temps, pressez le **citron** et râpez 1 pointe de **noix de muscade** par personne.



## 5. Assembler

Assaisonnez le **poireau** de sel et de poivre puis enveloppez-le de **jambon**. Transférez la **purée de pommes de terre** dans le plat à four. Disposez-y les **rouleaux de poireau**. Versez la **sauce au fromage** dessus. Saupoudrez de **chapelure panko**, du reste de **fromage** et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'une jolie croûte dorée se soit formée.



## 3. Préparer la sauce

Faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la casserole en inox. Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à ce qu'elle libère son parfum (voir conseil). Ajoutez alors ¼ du lait et incorporez-le au fouet. Répétez l'opération 3 fois avec le reste du lait. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Ajoutez-y la moitié de la **noix de muscade** puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous mélangez le beurre et la farine de cette façon, vous obtenez un roux. Pour cela, il est important de respecter précisément les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



## 6. Servir

Servez le **gratin** sur les assiettes.

**Bon appétit !**



Râpez le fromage et l'ail. Coupez la salade. Faites griller les noix dans une poêle 2 à 3 minutes à feu vif. Dans un saladier, mélangez l'ail, 1cc de moutarde, 1 cs de mayonnaise et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade. Garnissez des noix et du fromage. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Soupe crémeuse de poulet au curry

pak-choï, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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

Le pak-choï est riche en acide folique - vitamine du groupe B. Celle-ci est indispensable à la fabrication des globules rouges et nous donne de l'énergie !

Détachez-moi !



Émincé de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3109 /743	371 /89
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	23	2,7
Glucides (g)	45	5
Dont sucres (g)	13,9	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	4,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en quartiers. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'**échalote** et détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Apprêter la soupe

- Coupez l'extrémité du **pak-choï**, puis émincez-en finement les tiges et feuilles. Ajoutez le **pak-choï** à la marmite et laissez mijoter 3 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez ensuite la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce vietnamienne** et mélangez bien.
- Vérifiez que les **pommes de terre** et la **carotte** sont cuites. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel, du poivre.
- Ajoutez 1 filet de **sauce de poisson** en plus à votre convenance.



### 2. Préparer la soupe

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe ou grande casserole à feu moyen-vif et revenir l'**échalote** 1 minute.
- Ajoutez-y le **poulet**, les **épices de curry jaune**, les **pommes de terre** et la **carotte**, puis faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez ensuite la **crème** et le bouillon.
- Talez la **citronnelle** et ajoutez-la à la soupe (voir conseil).
- Portez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 9 à 12 minutes à petit bouillon.

**Conseil :** Plus vous talerez le bâton de citronnelle, plus vous en libérez le parfum.



### 4. Servir

- Retirez le **bâton de citronnelle** de la **soupe**.
- Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses.

**Bon appétit !**



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

# Tacos de chili sin carne aux lentilles et dip d'avocat

coquilles à tacos, salsa au maïs et crème aigre

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Lentilles



Tortillas à tacos



Passata



Maïs conserve



Oignon



Épices mexicaines



Poivron vert



Crème aigre bio



Dip d'avocat



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

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, notre dip d'avocat est préparé avec des avocats revalorisés. Déclassés, ils ont droit ici à une seconde chance ! Un plaisir responsable !

Détachez-moi ! 



Viande hachée mixte assaisonnée

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas à tacos (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	494 /118
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	19,5	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	3,2	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.
- Émincez l'**oignon**.
- Détaillez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 3. Préparer la salsa

- Égouttez le **maïs** et ajoutez-en la moitié au **chili sin carne**.
- Laissez-le mijoter jusqu'au service. Ajoutez-y un peu d'eau s'il devient trop épais.
- Dans le bol, mélangez le reste d'**oignon**, de **maïs** et **poivron** avec le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

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



## 2. Préparer le chili sin carne

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir ¾ de l'**oignon** avec la moitié du **poivron** 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Rincez et égouttez les **lentilles**.
- Ajoutez-les, ainsi que les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif.
- Déglacez avec la **passata**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis laissez mijoter 1 à 2 minutes à petit bouillon.

**Conseil :** Vous utiliserez le reste d'oignon cru pour la salsa. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape



## 4. Servir

- Disposez les **coquilles à tacos** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 5 minutes.
- Servez le **chili sin carne**, la **salsa**, le **dip d'avocat** et la **crème aigre** dans des bols séparés.
- Disposez les **coquilles à tacos** sur les assiettes et laissez chacun les garnir à sa guise.

**Bon appétit !**



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le haché à la poêle et faites-le cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Poursuivez comme indiqué.

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

# Salade d'orzo au fromage à griller

tomates cerises, citron et thym

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



[Mini-]concombre



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Fromage à griller



Thym séché



Citron



Tomates cerises rouges



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

Le fromage à griller grec est fabriqué à partir de lait de chèvre, de vache ou de brebis. Son point de fusion élevé permet à ce fromage d'être dégusté grillé.

Détachez-moi ! 



Filet de saumon

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand saladier, poêle antiadhésive, plat à four, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	695 / 166
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	23,7	5
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	20,8	4,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,6	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 la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et l'**ail** en fines tranches.
- Détaillez le **concombre** en dés.

**Conseil :** Si vous préférez manger l'orzo tiède, rincez-le à l'eau après cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mariner et cuire le fromage

- Coupez 3 tranches de **fromage à griller** par personne.
- Dans le grand saladier, mélangez le miel avec le **thym séché** et le jus de ¼ de **citron** par personne.
- Assaisonnez de sel et de poivre puis ajoutez les tranches de **fromage à griller** pour les faire mariner.
- Faites chauffer la poêle anti-adhésive, à sec, à feu moyen-vif et cuire le **fromage à griller** 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré (scannez ci-dessus !). Réservez bien la marinade dans le bol.



### 2. Enfournier les tomates

- Mélangez l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates cerises** dans le plat à four.
- Arrosez de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Ajoutez les **épices siciliennes** puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfourez 15 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.



### 4. Servir

- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et ⅓ du **persil** à la marinade restante.
- Ajoutez l'**orzo**, le **concombre** et les **légumes rôtis**. Mélangez bien.
- Servez la **salade d'orzo** dans des assiettes creuses et déposez-y les tranches de **fromage à griller**.
- Garnissez du reste du **persil**.

**Bon appétit !**



Épongez le saumon avec l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le saumon 2 à 3 minutes de chaque côté. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Chakchouka aux pommes de terre et pain à l'ail

fromage de chèvre et épices italiennes

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Pour les fêtes, ces jolis petits pains en forme d'étoile feront briller votre table de mille feux. Joyeuses fêtes de fin d'année !  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*



Pomme de terre



Gousse d'ail



Épices italiennes



Cubes de tomates  
au basilic



Épinards



Fromage de chèvre frais



Œuf



Petit pain



Viande hachée fermière

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Petit pain* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (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)	2891 / 691	511 / 122
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	9,9	1,7
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	13	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,7	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**. Détaillez-les en dés de 1 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 6 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Pocher les œufs

Pour chaque **œuf**, formez 1 petit cratère dans la sauce et cassez-y 1 **œuf** (scannez ci-dessus !). Saupoudrez de sel et poivre puis répartissez la moitié du **fromage de chèvre** sur le tout. Couvrez et laissez pocher les **œufs** 4 à 6 minutes. Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes (voir conseil).

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



### 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **épices italiennes** et la moitié de l'**ail** puis faites cuire ½ minute. Ajoutez ensuite les **cubes de tomate** et le vinaigre balsamique. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter 5 à 7 minutes minutes à petit bouillon.



### 5. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez le reste d'**ail** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et étalez-y l'huile d'olive à l'**ail**. Ensuite, disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 minutes.



### 3. Apprêter la sauce

Ajoutez les **pommes de terre** et les **épinards** à la **sauce**. Mélangez et laissez réduire les **épinards** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, émiettiez le **fromage de chèvre**.

**Conseil** : Veillez à bien faire réduire la sauce. Les œufs cuisent plus facilement dans une sauce plus épaisse.



### 6. Servir

Servez la **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez du reste de **fromage de chèvre**. Accompagnez du **pain à l'ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet par exemple de minimiser les risques de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**



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

# Penne et aubergine en sauce crémeuse et Parmigiano Reggiano tomates séchées, roquette et basilic frais

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates séchées



Penne



Basilic frais



Roquette



Parmigiano  
Reggiano AOP



Mélange d'épices  
siciliennes



Oatly crème d'avoine  
BIO



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

Préparées avec des tomates séchées, du basilic et de la  
roquette, ces pâtes regorgent de saveurs. Et tout cela en  
20 minutes seulement !

Détachez-moi ! 



Boeuf haché assaisonné

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3012 / 720	585 / 140
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	5,9	1,1
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	18,6	3,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm (scannez ci-dessous !) et hachez grossièrement les **tomates séchées**.

**Conseil :** Si vous avez des difficultés à une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité indiquée. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez la **crème liquide Oatly** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Mélangez l'**aubergine** avec la farine.
- Faites chauffer ¾ de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**aubergine** 8 à 10 minutes.



### 4. Servir

- Ciselez le **basilic** en lanières. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Incorporez les **pâtes**, l'**aubergine** ainsi que la moitié du **fromage râpé** et du **basilic** à la sauce. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **penne** et la **roquette** dans les assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et **basilic**.

**Bon appétit !**



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

# Saucisse de porc fumée et choux de Bruxelles aux lardons

stoemp à la carotte et chutney d'oignon

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Choux de Bruxelles



Mélange de carottes  
et oignons  
prédécoupés



Saucisse de  
porc fumée



Lardons



Chutney piquant aux  
oignons



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

La saucisse fumée au bois de hêtre de cette recette est  
fabriquée de manière artisanale, à partir de viande de porc  
issue d'un élevage raisonné.

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc fumée

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Choux de Bruxelles* (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de carottes et oignons pré-découpés* (g)	150	300	450	600	750	900
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	15	25	40	50	65	75
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (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
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	515 / 123
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	19,7	3,1
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	22,1	3,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pour les **choux de Bruxelles**, portez de l'eau à ébullition dans la 2e casserole.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis taillez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !).
- Coupez la base dure des **choux de Bruxelles**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Poêler les choux de Bruxelles

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **choux de Bruxelles** et faites cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et poursuivez la cuisson 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine C (antioxydante), en fer (bon pour la vitalité), en vitamine E (bonne pour notre système immunitaire) et en fibres (pour des intestins en bonne santé).



### 2. Cuire à l'eau

- Faites cuire les **pommes de terre**, la **carotte** et l'**oignon** 15 à 18 minutes à couvert dans la casserole avec le bouillon. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, retirez la **saucisse fumée** de son emballage. Faites-la cuire avec les **choux de Bruxelles** 6 à 8 minutes à couvert dans l'autre casserole.
- Réservez la **saucisse**. Égouttez les **choux de Bruxelles** puis rincez-les sous l'eau froide.



### 4. Servir

- Écrasez les **pommes de terre**, la **carotte** et l'**oignon** en **stoemp**.
- Ajoutez le lait, la moutarde, le reste de beurre et éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé.
- Servez le **stoemp** sur les assiettes et déposez-y les **choux de Bruxelles aux lardons**.
- Coupez la **saucisse** en deux et servez-la avec le **chutney d'oignon**.

**Bon appétit !**



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

# Salade façon César avec pois chiches croustillants

sauce maison, Parmigiano Reggiano et croûtons

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



[Mini-]concombre



Tomate



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Œuf



Épices pour BBQ



Parmigiano  
Reggiano AOP



Laitue



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

La laitue (dite « pommée ») a 2 à 4 fois plus de feuilles que les autres salades. Tendres, lisses et arrondies, elles se regroupent autour d'un cœur rond et croquant.

Détachez-moi ! 



Filet de poulet assaisonné

## 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, petite casserole avec couvercle, râpe fine, essuie-tout, saladier, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	3029 / 724	616 / 147
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	9,2	1,9
Glucides (g)	38	8
Dont sucres (g)	5,7	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer les croûtons

Préchauffez le four à 220°C. Déchirez le **pain** en morceaux. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.



## 2. Préparer les pois chiches

Égouttez les **pois chiches** puis épongez-les avec l'essuie-tout. Ensuite, dans le 2e bol, mélangez-les avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), ¼ cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants (voir conseil).

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



## 3. Cuire l'œuf

Pendant ce temps, immergez l'**œuf** dans l'eau dans la petite casserole. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égalez-le et coupez-le en deux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Couper les légumes

Détailliez la **tomate** et le **concombre** en dés (scannez ci-dessus !). Écrasez ou émincez l'**ail** et réservez-le. Retirez le cœur dur de la **salade** et émincez-en grossièrement les feuilles. Lors des 10 dernières minutes de cuisson des **pois chiches**, ajoutez les morceaux de **pain** à la plaque de cuisson. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano** ou coupez-le en petits dés.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'**ail** avec la mayonnaise, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et la moitié du **fromage**. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **salade**, la **tomate** et le **concombre** puis mélangez bien.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez-la des **pois chiches croustillants**, des **croûtons** et de l'**œuf**. Saupoudrez du **fromage** restant.

**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.

**Bon appétit !**



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

# Tacos de fromage à griller avec mangue et sauce au chili sucrée épices pili-pili, coriandre et salade croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla



Mangue



[Mini-]concombre



Fromage à griller



Coriandre fraîche



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Radis



Curry en poudre



Épices pili-pili



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

La mangue est cultivée en Asie du Sud depuis l'Antiquité. Le  
manguier est d'ailleurs l'arbre national du Bangladesh.

Détachez-moi !



Poulet effiloché

## 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, 2x essuie-tout, assiette, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices pili-pili (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucillus						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3782 /904	737 /176
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	25	4,9
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	29,9	5,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	4,5	0,9

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épongez le **fromage à griller** avec de l'essuie-tout puis coupez-le en dés de 1 cm. Dans le bol, mélangez-les avec la farine et le **curry en poudre** (voir conseil de santé). Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Ciselez finement la **coriandre**. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Coupez les **radis** en quatre. Lavez les **fanés de radis** puis émincez-les en fines lanières.

**Conseil de santé** 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, préparez la moitié du fromage à griller et conservez le reste au réfrigérateur pour un autre jour.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le fromage

- Disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tamponnez-les d'un peu d'eau puis ajoutez les **épices piri-piri** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Enfournes les **tortillas** 2 à 4 minutes.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire le **fromage à griller** 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (scannez ci-dessus !).
- Déposez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



### 2. Préparer la salade

- Épluchez la **mangue** et coupez-la en tranches.
- Dans le saladier, mélangez le **concombre**, les **radis**, les **fanés de radis** et le sucre avec la moitié de la **coriandre** et ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

**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.



### 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili sucrée et épicée**, le reste de vinaigre et du sambal (ou harissa) à votre goût. Ajoutez la moitié de la sauce au **fromage** dans la poêle et mélangez le reste avec de l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Servez les **tortillas** sur les assiettes et déposez-y un peu de **salade**, de **mangue** et le **fromage**.
- Garnissez du reste de **coriandre**, de la **sauce** et accompagnez du reste de **salade** et **mangue**.

**Bon appétit !**



Ajoutez le poulet effiloché aux aromates et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Chou-fleur « bang bang » et mayonnaise au chili

riz à l'ail et légumes croquants

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Sauce au chili sucrée et épicée



Chapelure panko



Fleurettes de chou-fleur



Gousse d'ail



Riz jasmin



Épinards



Carotte



Oignon



[Mini-]concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayonnaise



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

Cette recette est traditionnellement préparée avec de la viande de poulet frappée fermement pour l'aplatir et l'attendrir - d'où son nom Bang bang !

Détachez-moi !



Filet de merlu

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x grand bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	688 / 164
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	5	1
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	13,2	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Dans le grand bol, mélangez la **mayonnaise** avec la **sauce au chili sucrée et épicée**. Mettez la moitié de la **mayonnaise au chili** dans le petit bol et réservez-la. Dans le 2e grand bol, mélangez la **chapelure panko** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et 1 pincée de sel.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Couper les légumes

Hachez grossièrement les **épinards** et retirez-en éventuellement les grosses tiges. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Émincez l'**oignon** (scanne ci-dessus !). Coupez le **concombre** en fines rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.



## 2. Rôtir le chou-fleur

Transférez les **fleurettes de chou-fleur** dans le grand bol contenant la **mayonnaise au chili** et mélangez bien pour les en recouvrir. Mettez-les ensuite dans le grand bol contenant le **panko** et mélangez bien jusqu'à ce qu'elles en soient aussi totalement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Pour un résultat encore plus croustillant, laissez suffisamment de place entre les fleurettes de chou-fleur ou utilisez éventuellement 2 plaques.



## 5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire la **carotte** 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite les **épinards**, l'**oignon** et la **sauce soja** et faites cuire le tout 2 minutes en remuant. Pendant ce temps, préparez la **sauce « bang bang »** en mélangeant le reste de **mayonnaise au chili** au vinaigre de vin blanc.



## 3. Cuire le riz

Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux et revenez l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez 5 minutes. Égouttez le **riz** si nécessaire.



## 6. Servir

Servez le **riz** à l'**ail** dans des assiettes creuses. Disposez-y les **légumes** et le **chou-fleur croustillant**. Accompagnez de la **sauce « bang bang »** et du **concombre**. Garnissez des **graines de sésame**.

**Bon appétit !**



Épongez le poisson à l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté.

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

# Spaghetti express aux crevettes à l'ail et au citron

sauce tomate crémeuse et roquette

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomates cerises rouges



Roquette



Oignon



Citron



Gousse d'ail



Oatly crème d'avoine  
BIO



Le coup de cœur de Babette

**Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:**

« En cuisine, l'association des crevettes et du citron rencontre toujours un franc succès. Ce duo gagnant, que j'ai choisi d'équilibrer avec de la crème, est au cœur de cette recette. Les tomates complètent le tout avec une note sucrée-salée. »



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	75	150	225	300	375	450
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2628 /628	527 /126
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	2,7	0,5
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	14,9	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Ajouter la **crème Oatly** à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la sauce 1 minute (voir conseil et scannez ci-dessus !).
- Ajoutez les **spaghetti** et réchauffez 1 minute.

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



### 2. Cuire les crevettes

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

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



### 4. Servir

- Servez les **spaghetti en sauce** dans des assiettes creuses.
- Disposez-y la **roquette** et arrosez du jus de **citron** restant.
- Garnissez des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



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

# Bowl de boulgour au poulet et épices africaines

amandes grillées au beurre, dattes & mayonnaise au citron

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Boulgour



Filet de poulet



Oignon rouge émincé



Carotte



Courgette



Citron



Mélange d'épices  
africaines



Morceaux de  
dattes séchées



Amandes effilées



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

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

Détachez-moi ! 



Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, petite poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	75	150	150	225
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4004 / 957	534 / 128
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	77	10
Dont sucres (g)	22	2,9
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire le boullgour

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer les garnitures

- Faites fondre le reste du beurre dans la petite poêle à feu moyen-vif et dorer les **amandes effilées** 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Pressez le **citron** dans un petit bol. Ajoutez-y la mayonnaise puis mélangez bien (voir conseil de santé). Salez et poivrez à votre goût.

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



### 2. Cuire le poulet

- Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en petits dés.
- Portez le feu sous la poêle sur moyen et ajoutez les **épices africaines**, la **courgette** et l'**oignon**.
- Mélangez bien, couvrez et faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **boullgour** dans des assiettes creuses et disposez-y le **poulet** et les **légumes**.
- Garnissez des **amandes** au beurre et arrosez de **mayonnaise au citron** pour apprêter.

**Bon appétit !**



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

# Bowl de döner végétarien sur semoule

sauce miel-gingembre, amandes et herbes fraîches

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Semoule complète



Kebab döner végétarien



Oignon rouge émincé



[Mini-]concombre



Tomate



Orange



Persil plat et  
menthe frais



Raisins secs



Curcuma en poudre



Mélange d'épices  
africaines



Sauce au miel  
et gingembre



Amandes  
grillées et salées



Gousse d'ail



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est  
riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !

Détachez-moi !



Kebab döner végétarien

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Couvercle, petit bol, poêle, 2x 2x bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	75	150	150	225
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	50	50	75	75
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 / 853	552 / 132
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	21	3,2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer la semoule

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Dans le bol, mélangez la **semoule** avec les **raisins secs**, le **curcuma** et le bouillon. Mélangez bien et laissez gonfler 10 minutes à couvert.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles. Dans le 2e bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc puis mélangez bien.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer les garnitures

- Ciselez séparément les **herbes fraîches**.
- Coupez les **tomates** en dés et transférez-les dans le 3e bol. Ajoutez-y le **persil** puis salez et poivrez à votre goût.
- Épluchez l'**orange** puis coupez-en la chair en dés. Transférez-les dans le 4e bol et ajoutez-y la **menthe**. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis mélangez bien.



### 2. Cuire le döner kebab végétarien

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **döner végétarien** avec l'**oignon** et les **épices africaines** 5 à 7 minutes.
- Déglacez avec 1 cs d'eau par personne puis salez et poivrez.
- Écrasez ou émincez l'**ail** puis transférez-le dans le petit bol. Ajoutez-y la **sauce miel-gingembre**, la mayonnaise et ½ cs d'eau par personne. Mélangez bien.



### 4. Servir

- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Servez la **semoule** dans des bols. Déposez-y le **döner végétarien**, le **concombre**, la **tomate** et l'**orange**.
- Garnissez des **amandes** et arrosez de la **sauce miel-gingembre** pour apprêter.

Bon appétit !



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

# Temphe laqué et nouilles crémeuses

sauce à la cacahuète, champignons et gomasio

Rapido Vegan

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de tempheh



Lait de coco



Mélange de légumes avec champignons



Beurre de cacahuètes



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce soja



Nouilles complètes



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

Le saviez-vous ? Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.

Détachez-moi ! 



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3699 / 884	733 / 175
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	18	3,6
Glucides (g)	79	16
Dont sucres (g)	16,9	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,1	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **nouilles** « al dente », soit 4 à 5 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu vif et cuire l'**ail** avec les **légumes** 4 à 6 minutes.



### 2. Préparer la sauce

- Ajoutez le **lait de coco**, le **beurre de cacahuètes** et la **sauce soja** au wok/sauteuse.
- Ajoutez du sambal (ou de la harissa) à votre convenance puis laissez réduire la **sauce** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif (scannez ci-dessous !).
- Ajoutez-y les **nouilles** et mélangez bien.
- Ajoutez un peu du liquide de cuisson réservé si la **sauce** devient trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le tempeh

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer le **tempeh** 2 à 3 minutes puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez le **gomasio** puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles crémeuses** dans des bols ou assiettes creuses.
- Déposez-y le **tempeh laqué**.

Bon appétit !



Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 5 minutes en remuant. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.



# Curry de légumes aux amandes

riz, chou-fleur rôti poivron pointu

Rapido Calorie Smart Plant Based

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices africaines



Épices de curry jaune



Fleurettes de chou-fleur



Amandes grillées et salées



Piment rouge



Lait de coco



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

Vous assaisonnez ce curry végétarien avec un mélange d'épices africaines composé entre autres de graines de fenouil, curcuma, cumin et cannelle.

Détachez-moi !



Émincés de cuisse de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fleurettes de chou-fleur* (g)	150	300	450	600	750	900
Amandes grillées et salées (g)	15	30	40	60	70	90
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	618 / 148
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	15	3,3
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	17,2	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	14	3
Sel (g)	1,2	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.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Concassez grossièrement les **amandes**. Détaillez le **poivron rouge pointu** en lanières.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer le curry

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'**ail**, l'**oignon**, le **piment rouge**, les **épices de curry jaune**, les **épices africaines** et le miel 1 à 2 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez le **lait de coco**. Laissez réduire 5 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à obtention d'une couleur jaune foncé (scannez ci-dessus !).
- Ajoutez les **fleurettes de chou-fleur** et **lanières de poivron rôties** puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Rôtir les légumes

- Coupez les **fleurettes de chou-fleur** en quatre.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec le **poivron**, la moitié de l'huile de tournesol et 1 pincée de sel. Mélangez bien. Ajoutez plus d'huile si nécessaire.
- Dispersez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez-les à mi-cuisson.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes.
- Disposez-y le **curry**.
- Garnissez des **amandes** pour apprêter.

Bon appétit !



Après avoir fait revenir les aromates, ajoutez le poulet et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Filet de lieu noir et purée de patate douce

poireau et carotte

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Filet de lieu noir



Lardons



Patate douce



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Oignon



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

Détachez-moi ! 



Filet de cabillaud

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (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)	2841 / 679	418 / 100
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	15,3	2,3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	19	2,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Pesez la **patate douce**. Épluchez la **carotte**, ou lavez-la bien, de même pour les **pommes de terre** et la **patate douce**. Coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Détaillez le **poireau** en fines rondelles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire le poisson

Épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 1 à 2 minutes de chaque côté.



## 2. Braiser le poireau

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 2 minutes. Salez et poivrez, puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur moyen-doux, couvrez et faites braiser le **poireau** 12 à 15 minutes. Remuez de temps en temps. Faites cuire les **pommes de terre**, la **patate douce** et la **carotte** 12 à 15 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en dés.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre**, la **patate douce** et la **carotte** en **purée** avec 1 filet de liquide de cuisson réservé. Ajoutez le **poireau braisé** et la moutarde ainsi que la moitié des **lardons** et de l'**oignon**. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire les lardons

Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** avec l'**oignon** 4 à 5 minutes. Réservez-les hors de la poêle et conservez-y la graisse de cuisson.



## 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et disposez-y le **poisson**. Garnissez du reste de **lardons** et d'**oignon**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme 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 est aussi très riche en vitamine A (pour des yeux et un système immunitaire en bonne santé).

**Bon appétit !**



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

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

# Orzotto aux champignons et courgette

huile parfumée à la truffe, noix grillées et pecorino

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Champignons



Courgette



Orzo



Noix concassées



Pecorino râpé AOP



Huile parfumée  
à la truffe



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

Ce risotto est préparé avec de l'orzo, des champignons et de l'huile parfumée à la truffe. Un peu comme au restaurant, mais c'est vous le chef !

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc hachés

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2791 / 667	426 / 102
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	12,5	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparer le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le griller 1 minute en remuant.
- Versez-y le bouillon, couvrez et faites-le cuire 10 à 12 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** l'absorbe trop vite.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Apprêter

- Ajoutez l'**oignon nouveau** à la poêle et faites cuire 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les **légumes** à l'**orzo** ainsi que la moitié du **pecorino**.
- Mélangez bien puis réchauffez 2 minutes.



### 2. Griller les noix

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et dorer/griller les **noix concassées**. Réservez-les hors de la poêle.
- Émincez finement l'**oignon nouveau**.
- Coupez les **champignons** en 4 et la **courgette** en petits dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire la **courgette** avec les **champignons** 4 à 6 minutes.



### 4. Servir

- Servez l'**orzotto aux champignons** sur les assiettes.
- Garnissez des **noix concassées grillées** et du reste de **pecorino**.
- Arrosez d'**huile parfumée à la truffe** pour apprêter.

Bon appétit !



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

# Bowl de boulgour aux boulettes de poulet

sauce au poivron grillé, champignons et courgette

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Boulgour



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices siciliennes



Champignons



Courgette



Tomate



Sauce au poivron grillé



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

Faites revenir le soleil chez vous avec ces boulettes assaisonnées à l'italienne et ce boulgour aux épices siciliennes.

Détachez-moi ! 



Boulettes de poulet haché assaisonnées

## 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, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, spatule

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	514 / 123
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	7,9	1,6
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **boullgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette**, les **champignons** et la **tomate** en dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse et cuire les **champignons** 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif. Ajoutez la **courgette**, la **tomate**, l'**oignon** et l'**ail** puis faites cuire 8 à 9 minutes.



### 3. Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et saisir/dorer uniformément les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes en utilisant une spatule pour les couper en deux. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.
- Ajoutez le **boullgour** et les **épices siciliennes** à la sauteuse contenant les **légumes** puis faites cuire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Incorporez la **sauce au poivron grillé** au **boullgour aux légumes**.
- Servez dans des assiettes creuses ou grands bols.
- Disposez-y les **boulettes de viande**.

Bon appétit !



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

# Tarte fine au fromage de chèvre crémeux

sauce au poivron grillé et crème de basilic

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Poivron



Gousse d'ail



Oignon



Fromage de chèvre frais



Pâte feuilletée



Passata



Crème de basilic



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

Le fromage de chèvre est peu salé. Il assaisonne vos plats à merveille et est aussi une alternative intéressante aux fromages à pâte dure - comme le parmesan.

Détachez-moi ! 



Poulet effiloché

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3799 / 908	681 / 163
Lipides total (g)	55	10
Dont saturés (g)	29,1	5,2
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	17,9	3,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Sortez la **pâte feuilletée** du réfrigérateur. Coupez la moitié du **poivron** en dés et l'autre moitié en lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les dés de **poivron** 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### 3. Émiettez le fromage de chèvre

Émiettez le **fromage de chèvre frais**. Déroulez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer la sauce

Dégélez les **légumes** avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la **passata**, le sucre et 1 cs d'eau par personne. Remuez bien et laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert (scannez ci-dessus !). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Enfourner la tarte fine

Étalez la **sauce tomate au poivron** sur la **pâte feuilletée** et garnissez des lanières de **poivron**. Enfourez la **tarte fine** 10 minutes puis dispersez-y le **fromage de chèvre frais**. Enfourez à nouveau 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et la **pâte** cuite.



### 6. Servir

Arrosez la **tarte fine** de **crème de basilic**. Découpez en parts et servez.

**Bon appétit !**



Répartissez le poulet effiloché sur la tarte fine et poursuivez comme indiqué. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Burger végétarien croustillant façon poulet

pommes de terre aux câpres et persil, salade

Vegan

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Grenailles



[Mini]-concombre



Tomate



Oignon



Persil frisé frais



Gousse d'ail



Citron



Câpres



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien



Graines de courge



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

La taille des grenailles n'est pas due à leur variété mais au moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles gardent leur saveur douce et texture tendre.

Détachez-moi ! 



Burger végétarien façon poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand saladier, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3046 / 728	520 / 124
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	15,1	2,6
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	12	2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	19	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 les grenailles

- Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez-les et coupez éventuellement les plus grosses en deux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes puis égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles, la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Ciselez finement le **persil**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la moitié du **citron** en quarts et pressez le reste.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Poêler les grenailles

- Faites fondre le reste du beurre à feu moyen-vif dans la même poêle et revenez l'**ail** 1 à 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y les **câpres** et la moitié du **persil**.
- Déglacez avec 1 cc de jus de **citron** par personne puis ajoutez les **grenailles** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 2. Cuire le burger végétarien

- Dans le grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel et la moutarde ainsi que ½ cs de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y le **concombre**, la **tomate** et l'**oignon** puis mélangez bien.
- Faites fondre ½ du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit prêt. Réservez-le hors de la poêle.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles**, le **burger** et la **salade** sur les assiettes.
- Garnissez des **graines de courge** et du reste de **persil**.
- Accompagnez des quartiers de **citron** et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



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

# Soupe onctueuse de topinambour

huile parfumée à la truffe, noisettes et ciabatta grillée

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Topinambour



Gousse d'ail



Oignon



Noisettes



Huile parfumée  
à la truffe



Cresson



Ciabatta blanche



Crème liquide

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le topinambour, aussi appelé artichaut de Jérusalem, est de retour ! Ce tubercule saisonnier a une saveur douce et noisétée.  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*



Boulettes de poulet haché  
assaisonnées

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant, essuie-tout, assiette, marmite à soupe avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Topinambour* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Cresson* (g)	5	10	15	20	25	30
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4117 / 984	458 / 110
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	15,8	1,8
Glucides (g)	110	12
Dont sucres (g)	10,6	1,2
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	20	2
Sel (g)	2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, de même pour les ¾ du **topinambour**, puis coupez-les en dés. Réservez le reste du **topinambour**. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Poêler le topinambour

Lavez bien le reste de **topinambour** puis détaillez-le en fines rondelles. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire le **topinambour** 4 à 6 minutes. Transférez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout puis salez et poivrez à votre goût. Retirez l'huile restée dans la poêle.



### 2. Préparer la soupe

Faites fondre le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 minute. Ajoutez-y les dés de **topinambour** et de **pommes de terre**, l'**ail** et faites cuire 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc puis ajoutez le bouillon et couvrez. Faites cuire la **soupe** 15 à 20 minutes.



### 5. Apprêter la soupe

Concassez grossièrement les **noisettes**. Ajoutez-les à la poêle que vous venez d'utiliser et faites-les griller 2 à 3 minutes à feu vif. Réservez-les hors de la poêle. Hors du feu, ajoutez la **crème liquide** à la marmite à soupe puis mixez au mixeur plongeant en **soupe** lisse. Ajoutez-y 1 filet d'eau si vous la trouvez trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Enfourner la ciabatta

Tranchez finement la **ciabatta** (voir conseil de santé). Disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez puis enfournez 5 à 7 minutes.

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de la ciabatta seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.



### 6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols ou assiettes creuses. Déposez-y le **topinambour** poêlé et les **noisettes** grillées. Garnissez du **cresson** et arrosez de l'**huile parfumée à la truffe**. Accompagnez des tranches de **ciabatta**.

**Bon appétit !**



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

# Burger bardé de lard et purée de pommes de terre crémeuse

carotte, sauce à l'oignon et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



-  Pomme de terre
-  Fromage frais
-  Steak haché de bœuf assaisonné
-  Lard
-  Oignon
-  Carotte
-  Chutney piquant aux oignons
-  Épices italiennes
-  Thym séché
-  Ciboulette fraîche



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

Vous assaisonnez la purée de pommes de terre de moutarde et épices italiennes. Le fromage frais la rend délicieusement 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, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (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)	3694 / 883	515 / 123
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	20,4	2,8
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	32,6	4,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, immergez-les dans de l'eau, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Préparer les légumes

- Émincez finement l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et coupez la **carotte** en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, la **carotte** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez-y le miel et le **thym**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le burger

- Pendant ce temps, bardez le **burger** de **lard**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez-y le **chutney d'oignon** et 1 cs d'eau par personne. Poursuivez la cuisson 1 minute. Coupez le feu.
- Écrasez les **potatoes** avec ½ cs de beurre par personne et le liquide de cuisson réservé à votre convenance. Incorporez-y la moutarde, le **fromage frais** et les **épices italiennes**. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Servez la **purée** avec les légumes et le **burger**.
- Versez la sauce et garnissez de la **ciboulette**.

**Bon appétit !**



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

# Soupe de pois cassés et saucisse fumée

carotte, céleri-rave et pommes de terre

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pois cassés verts



Feuille de laurier



Carotte



Pomme de terre



Poireau



Oignon



Dés de céleri-rave



Saucisse de porc fumée



Feuilles de céleri



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

Cette soupe de pois est un classique aux Pays-Bas. Riche en nutriments essentiels, elle est parfaite pour se réchauffer lors des froides journées d'hiver !

Détachez-moi ! 



Saucisse de porc fumée

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Presse-purée, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois cassés verts (g)	125	250	375	500	625	750
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de céleri-rave* (g)	150	300	450	600	750	900
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4151 /992	343 /82
Lipides total (g)	32	3
Dont saturés (g)	11,9	1
Glucides (g)	117	10
Dont sucres (g)	17,9	1,5
Fibres (g)	32	3
Protéines (g)	50	4
Sel (g)	4,3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la grande marmite à soupe (scannez ci-dessous !).
- Ajoutez-y les **pois cassés** et la **feuille de laurier**.
- Faites cuire doucement la **soupe** 20 minutes à couvert à feu moyen-doux. Remuez régulièrement.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Couper

- Coupez la **carotte** en rondelles de 1 cm. Lavez ou épluchez les **potatoes** puis détaillez-les en dés de 2 cm.
- Réservez quelques feuilles de **céleri** et émincez grossièrement le reste, tiges comprises.
- Coupez le **poireau** en rondelles.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



### 3. Apprêter la soupe

- Ajoutez la **carotte**, les **potatoes**, les feuilles de **céleri** émincées, les dés de **céleri-rave**, le **poireau** et l'**oignon** à la marmite à soupe puis faites cuire 20 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, retirez la **saucisse** de son emballage et faites-la cuire dans la **soupe** lors des 7 dernières minutes.
- Retirez la **feuille de laurier** et la **saucisse fumée** de la **soupe**.
- Écrasez la **soupe** en plusieurs fois au presse-purée.



### 4. Servir

- Coupez la **saucisse fumée** en rondelles et ajoutez-les à la **soupe** (voir conseil). Augmentez le feu et mélangez bien la **soupe**.
- Servez la **soupe** dans des bols et garnissez-la des feuilles de **céleri** ciselées réservées. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de la saucisse seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain midi par exemple.

**Bon appétit !**



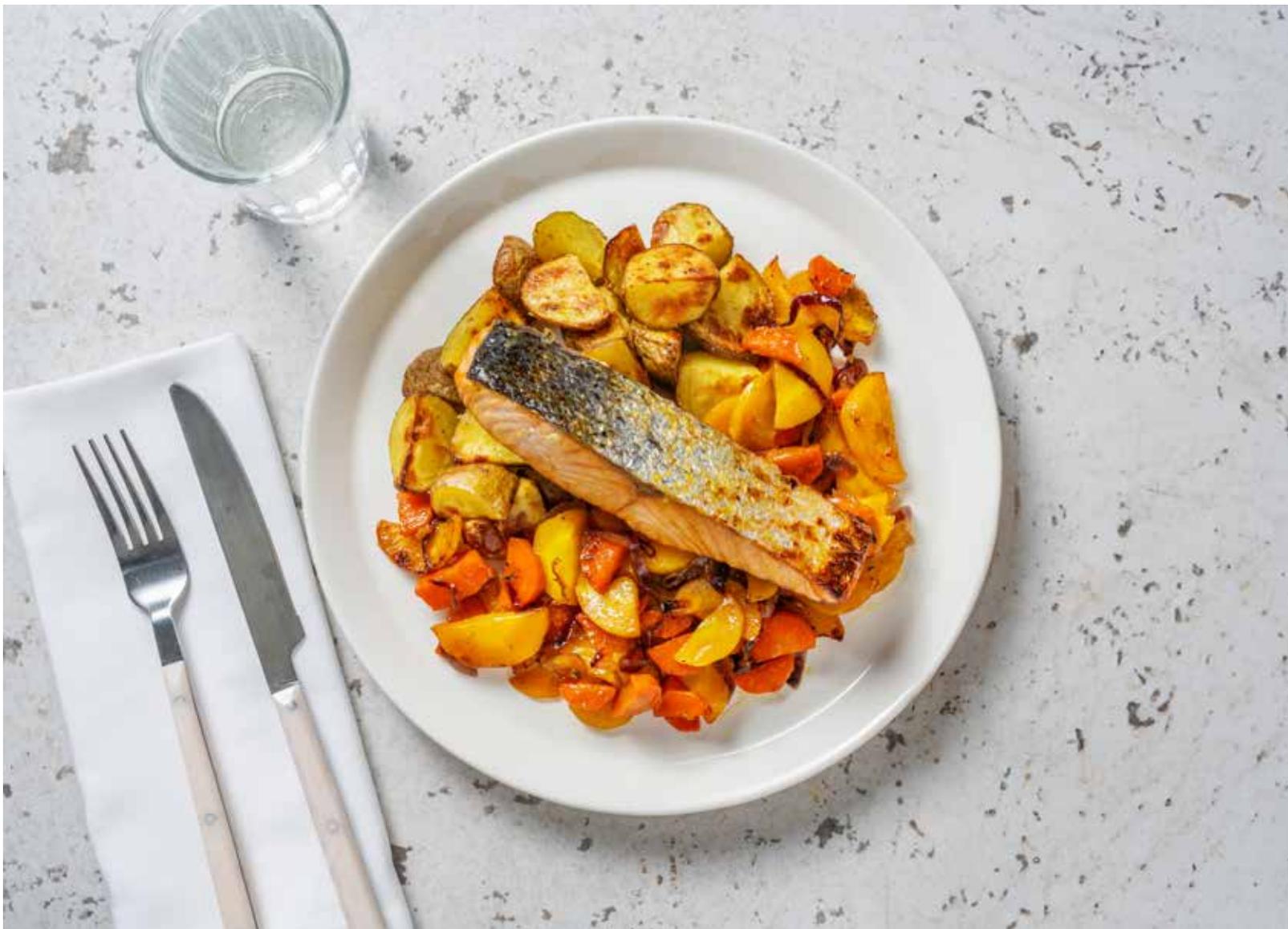
Préparez la protéine choisie comme indiqué. Conseil : utilisez au besoin un contenant de cuisson plus grand, un peu de graisse de cuisson (végétale) en plus, sel et poivre au goût. Retrouvez les valeurs nutritionnelles et allergènes sur l'étiquette du produit.

# Saumon en sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes multicolores et thym frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Carotte



Filet de saumon



Gousse d'ail



Thym frais



Carotte jaune



Oignon



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

Comme pour les flamants roses, la couleur rose du saumon provient de son alimentation, plus précisément du pigment qu'il absorbe (des crevettes par exemple).

Détachez-moi ! 



Filet de saumon

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2761 /660	404 /97
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	18,6	2,7
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



## 1. Rôtir les grenailles

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Étalez-les ensuite sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 2. Couper les légumes

Coupez toutes les **carottes** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Effeuillez ½ brin de **thym** par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles.

**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 la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



## 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 1 minute. Ajoutez-y l'**ail**, le **thym**, la cassonade et le bouillon puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.



## 4. Préparer la sauce

Mélangez le miel et la moutarde dans le petit bol.



## 5. Cuire le saumon

Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la **sauce miel-moutarde**. Placez le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les **grenailles**.



## 6. Servir

Servez le **saumon** sur les assiettes avec les **grenailles rôties** et les **carottes**.

**Bon appétit !**



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

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

# Filet de poulet aux champignons à la crème

grenailles rôties et salade de crudités

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Filet de poulet



Crème liquide



Carotte



Tomate



Mâche



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

Contrairement à ce que l'on peut penser, la tomate n'est pas un légume mais bien un fruit et plus précisément, une variété de fruit.

Détachez-moi ! 



Filet de poulet

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, râpe, 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	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	415 /99
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	18,6	2,7
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	9,5	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,7	0,1

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les pommes de terre

Préchauffez le four à 210°C et préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en quarts. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en lamelles.



### 4. Préparer les légumes

Pendant ce temps, râpez la **carotte** et coupez la **tomate** en quartiers.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La carotte est très riche en vitamine A - bonne pour la croissance, la peau, les ongles, les yeux et le système immunitaire. On la retrouve aussi par exemple dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



### 2. Cuire les champignons

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Assaisonnez le **filet de poulet** de sel et de poivre puis faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté dans la sauteuse. Réservez-le hors de la sauteuse. Rajoutez ½ cs de beurre par personne à la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** et la moitié de l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.



### 5. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le reste du vinaigre de vin rouge et d'**oignon**. Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez la **salade**, la **tomate** et la **carotte** râpée. Mélangez.



### 3. Préparer la sauce

Déglacez les **champignons**, l'**ail** et l'**oignon** avec le bouillon et 1 cs de vinaigre de vin rouge par personne. Ajoutez la **crème liquide**, mélangez, salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire la sauce aux **champignons** 5 minutes (voir conseil et scannez ci-dessous !). Ajoutez le **filet de poulet** et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes, ou jusqu'à la consistance de sauce souhaitée.

**Conseil :** Remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, laissez-la réduire un peu plus longtemps.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Servez les **grenailles rôties** et la **salade** sur les assiettes. Déposez le **filet de poulet** et les **champignons à la crème** à côté.

**Bon appétit !**



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

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

# Dés de filet de porc caramélisés au gingembre

riz au citron vert et salade de concombre

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Citron vert



Riz basmati



[Mini-]concombre



Coriandre et menthe fraîches



Gingembre frais



Yaourt entier bio



Dés de filet de porc



Sauce soja



Mâche



Gomasio



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

Mais au fait, comment pousse le gingembre ? Le gingembre est une racine et pousse comme une pomme de terre si vous le plantez en terre.

Détachez-moi !



Émincés de filet de porc

## 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, râpe fine, saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	520 /124
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	7,3	1,4
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	9,4	1,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez le blanc et le vert séparément. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez-le dans le petit bol. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y la partie blanche de l'**oignon nouveau**, la moitié de l'**ail** et faites cuire 2 à 3 minutes. Réservez la partie verte de l'**oignon nouveau** pour en garnir le plat. Râpez le **gingembre** à la râpe fine et réservez-le (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire les dés de porc

Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y les dés de **filet de porc** ainsi que le **gingembre** et faites-les cuire/dorer uniformément 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la **sauce soja**, le sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.



### 2. Préparer le riz

Ajoutez le **riz** à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite l'eau (voir tableau des ingrédients) et, par personne, ½ cc de zeste de **citron vert** et 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert. Baissez le feu et faites cuire 12 à 15 minutes. Remuez entre temps et ajoutez éventuellement de l'eau si le **riz** s'assèche.



### 5. Apprêter

Ciselez finement la **coriandre**. Ajoutez le reste de jus de **citron vert** et la moitié de la **coriandre** à la sauteuse et mélangez avec le **riz**. Réservez à couvert jusqu'au service. Dans le saladier, ajoutez le **concombre**, la **mâche** et la **menthe**. Mélangez bien à la vinaigrette.



### 3. Mélanger le yaourt

Coupez le **concombre** en demi-rondelles. Retirez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les finement. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le **yaourt**, le reste d'**ail**, l'huile d'olive vierge extra et ½ du jus de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **riz au citron vert** sur les assiettes et disposez les **dés de porc caramélisés** dessus. Accompagnez de la **salade de concombre** et garnissez du **gomasio**, du reste de **coriandre** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**.

**Bon appétit !**



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

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

# Empanadas aux émincés de bœuf végétarien

cheddar et salade de tomate et concombre

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge pointu



Émincés de steak végétarien



Épices mexicaines



Passata



Tomate



[Mini-]concombre



Citron vert



Persil plat frais



Cheddar râpé



Pâte feuilletée



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

Pour donner une croûte brillante festive à vos empanadas, enduisez le dessus de la pâte d'une couche d'œuf battu et saupoudrez-la de graines de sésame !

Détachez-moi ! 



Émincés végétariens façon bœuf

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, saladier

## 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	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Citron vert* (pièce(s))	¼	¼	¼	1	1½	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	¼	¼	1	1½	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4004 / 957	680 / 162
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	24,2	4,1
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	15	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,6	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 ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Taillez le **poivron pointu** en petits dés.



### 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, taillez la **tomate** et le **concombre** en dés. Ciselez finement le **persil**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne, du sel et du poivre. Mélangez la **tomate**, le **concombre** et le **persil** à la vinaigrette. Mélangez le **cheddar** à la farce à base de **bœuf végétarien**.



### 2. Cuire le bœuf végétarien

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) environ 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum (voir conseil). Pendant ce temps, coupez les **émincés de steak végétarien** en petits morceaux. Baissez le feu, ajoutez les **émincés végétariens**, le **poivron pointu** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

**Conseil :** Si vous aimez l'oignon cru dans la salade, ajoutez seulement la moitié de l'oignon à la poêle et incorporez le reste dans la salade.



### 5. Préparer les empanadas

Étalez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en deux dans la longueur. Coupez la pâte 2 fois dans la largeur pour former 3 carrés par personne. Déposez 2 cs de farce sur chacun en gardant les bords dégagés. Pliez-les pour former un triangle. Soudez délicatement les bords avec une fourchette. Enfourez les **empanadas** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### 3. Préparer la farce

Ajoutez la **passata** à la sauteuse. Laissez mijoter le tout 8 minutes à feu doux et à couvert. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle et laissez réduire la sauce 2 minutes (scannez ci-dessous !). Salez et poivrez à votre goût. Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Servez les **empanadas**. Accompagnez-les de la **salade de tomate et concombre**.

**Bon appétit !**



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

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

# Wraps de poulet croustillant

ketchup à la mangue et coleslaw

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Escalope panée  
croustillante de  
poulet Oranjehoen



Ketchup à la mangue



Chou rouge,  
blanc et carotte



Tortillas



Poivron



Little gem



Épices pour BBQ



Nouveauté dans votre box : l'escalope de poulet panée. Les poulets Oranjehoen sont nourris aux biodéchets et élevés dans une ferme neutre en énergie. Un choix savoureux et responsable !  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Escalope de poulet  
Oranjehoen

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ketchup à la mangue* (g)	45	90	135	180	225	270
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4004 /957	633 /151
Lipides total (g)	53	8
Dont saturés (g)	6,5	1
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	21,4	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez le **poivron** en lanières.
- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'**escalope panée** 6 minutes en la retournant régulièrement.

**Le saviez-vous ?** 🍌 On l'ignore souvent, mais l'oignon est pourtant un « super légume » ! Il est riche en fibres mais aussi en vitamines B, antioxydants et vitamine C.



### 3. Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le **chou** et la **carotte** avec la moitié de la mayonnaise (voir conseil), le sucre et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez le **ketchup à la mangue**, le reste de mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients). Goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sambal ou de harissa.

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



### 2. Réchauffer les tortillas

- Dans la 2e poêle, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol et cuire l'**oignon**, le **poivron** et les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 4 à 6 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement la **salade**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Lorsque l'**escalope panée** est cuite, retirez-la de la poêle et coupez-la en lanières.
- Servez les **tortillas** sur les assiettes.
- Garnissez-les de la **salade**, des légumes cuits, du **coleslaw** et des lanières croustillantes de **poulet pané**.
- Arrosez le tout de sauce à la **mangue** (scannez ci-dessus !).

**Bon appétit !**



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

# Casarecce aux boulettes de viande hachée

préparées avec des tomates cerises et une sauce au pesto de poivron

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Oignon



Tomates cerises rouges



Casarecce



Passata



Pesto au poivron



Pecorino râpé AOP



Poivron



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



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

Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis à l'affinage plus court, d'où sa saveur plus douce comparée au parmesan.

Détachez-moi ! 



Boulettes de bœuf et porc hachés

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

## 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	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto au poivron* (g)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 / 817	620 / 148
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,2	2,4
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	16,9	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	2,6	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel (voir conseil) et faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes à. Égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et le **poivron** en lanières.

**Conseil :** Pour gagner du temps, faites chauffer l'eau dans une bouilloire au préalable.



### 2. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la grande sauteuse. Faites cuire les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes. Elles n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites cuire le **poivron**, l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes dans la sauteuse des **boulettes** - avec leur graisse de cuisson.
- Ajoutez les **tomates cerises** et faites-les cuire 1 à 2 minutes.



### 3. Apprêter la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique et la **passata**. Mélangez bien. Ajoutez les **boulettes de viande** et laissez mijoter 5 minutes à couvert (scannez ci-dessous !).
- Incorporez le **pesto au poivron** à la sauce. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** à la sauce et mélangez bien.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez du **fromage râpé**.

**Bon appétit !**



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

# Nouilles et crevettes à l'ail

légumes sautés en sauce au ketjap

**Express**

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nouilles mie



Mélange de légumes  
avec chou blanc



Ketjap



Oignons frits



Maizena



Crevettes



Citron vert



Gousse d'ail



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

Détachez-moi ! 



Crevettes

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, casserole en inox, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap (ml)	40	80	120	160	200	240
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal Lucullus			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3234 / 773	685 / 164
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	17,5	3,7
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	30,1	6,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	3,6	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 4 à 5 minutes « al dente ». Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Arrosez-les de la moitié de l'huile de tournesol, mélangez bien puis réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **mélange de légumes** 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



### 3. Sauter les nouilles

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Transférez les **nouilles** avec la **sauce au ketjap** dans le wok - ou sauteuse. Mélangez bien, portez le feu sur vif et faites sauter le tout 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc de **Maizena** et 1 cc d'eau. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez-y le **ketjap**, le mélange de **Maizena** et eau, le vinaigre de vin blanc, le sambal (ou harissa) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire doucement 1 minute (scannez ci-dessous !).
- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quatre et écrasez ou émincez l'**ail**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Servez les **nouilles** aux **légumes** dans des grands bols ou des assiettes creuses puis déposez-y les **crevettes**.
- Garnissez des **oignons frits**.
- Accompagnez des éventuels quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**



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

# Tourte au bœuf haché et légumes

chutney d'oignon et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Carotte



Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée



Pâte feuilletée



Haricots verts



Chutney piquant aux oignons



Curry en poudre



Curcuma en poudre



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

Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle), du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

Détachez-moi ! 



Viande hachée mixte assaisonnée

## 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, plat à four, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 / 789	618 / 148
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	24,1	4,5
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en fines rondelles.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant.

**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.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon « al dente ».
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la tourte

- Ajoutez le **chutney aux oignons**, le **curcuma**, le **curry en poudre** et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la garniture au plat à four.
- Couvrez-la de la **pâte feuilletée** et piquez-y quelques trous à la fourchette (voir conseil).
- Enfourez la **tourte** 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée.

**Conseil :** Envie d'une douceur ? Voici comment vous pouvez utiliser les restes de pâte feuilletée : faites fondre un peu de beurre, puis dans un bol, mélangez les restes de pâte avec du sucre et de la cannelle. Ajoutez-y ensuite le beurre fondu et mélangez bien. Déposez le tout dans un plat à four et enfourez 20 minutes à 180°C. Bon appétit !



### 4. Servir

- Servez la **tourte** et les **haricots verts** sur les assiettes.

**Bon appétit !**



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

# Mijoté de chou rouge à la pomme et saucisses de poulet

servi avec une purée de pommes de terre

Famille

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Oignon



Pomme



Noix de muscade



Chou rouge râpé



Cannelle en poudre



Pomme de terre



Gouda râpé



Saucisses de poulet  
assaisonnées



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

Pour que le chou rouge conserve sa belle couleur à la cuisson, ajoutez-y un peu de vinaigre ou de jus de citron.

Détachez-moi ! 



Saucisses de poulet  
assaisonnées

## 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, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	½	½	½	1	1½
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	120	240	360	480	600	720
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3259 / 779	442 / 106
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	20,1	2,7
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	30,6	4,2
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et taillez-la en dés (scannez ci-dessous !).
- Râpez une pincée de **noix de muscade** à la râpe fine.
- Dans la sauteuse, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec la moitié de la **noix de muscade** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **chou rouge** par poignées.
- Ajoutez la **pomme** et le vinaigre balsamique blanc, puis faites cuire 4 à 5 minutes à couvert et à feu doux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Faire mijoter le chou

- Ajoutez l'eau, la cassonade, la **cannelle** et une bonne pincée de sel (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire le tout 45 minutes à couvert à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le **chou rouge** soit tendre (voir conseil).
- Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le tout devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Si le chou rouge n'est pas encore assez tendre après 45 minutes, faites-le cuire plus longtemps et ajoutez-y de l'eau si nécessaire.



### 3. Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et taillez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et écrasez-les en **purée** au presse-purée.
- Ajoutez-y le **fromage**, 1 filet de lait, la moutarde et ½ cs de beurre par personne à la **purée**. Assaisonnez de sel, de poivre et du reste de **noix de muscade** à votre convenance.



### 4. Servir

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les **saucisses de poulet** uniformément 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Retournez régulièrement.
- Servez la **purée de pommes de terre** et le **mijoté de chou rouge** sur les assiettes. Déposez-y les **saucisses de poulet**.

**Bon appétit !**



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



# Pain de viande maison aux épices italiennes

courgette et salade de grenailles crémeuse au basilic

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Courgette



Oignon



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Crème de basilic



Grenailles



Tomate



Mâche



Épices italiennes



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.

Détachez-moi !



Bœuf haché à l'italienne

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, plat à four, casserole avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
Grenailles (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	40	60	100	140	160	200
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

### À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 / 627	493 / 118
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	8,8	1,7
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	8,9	1,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Râpez 40 g de **courgette** par personne. Coupez le reste en rondelles de ½ cm d'épaisseur (voir conseil). Râpez aussi l'**oignon** ou émincez-le.

**Conseil :** Pesez bien la courgette. Si vous en mettez trop, le pain de viande sera spongieux.



## 2. Préparer le pain de viande

Transférez la **courgette** râpée, la **viande hachée**, la **chapelure panko**, les **épices italiennes** et l'**oignon** dans le bol. Ajoutez-y la moitié de la **crème de basilic**. Salez et poivrez généreusement, puis malaxez pour bien mélanger.

**Le saviez-vous ?** 🍌 La viande bœuf est une source de fer et la courgette est riche en vitamine C. Cette dernière aide à absorber le fer contenu dans votre alimentation. La combinaison idéale donc !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 3. Cuire le pain de viande

Placez le mélange à base de **viande hachée** dans le plat à four et formez un **pain de viande**. Disposez les rondelles de **courgette** dessus. Enfourez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le **pain de viande** soit cuit.



## 4. Cuire les grenailles

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition avec 1 bonne pincée de sel. Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



## 5. Préparer la salade de grenailles

Coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessus !). Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste de **crème de basilic** (voir conseil). Ajoutez les **grenailles** et mélangez bien. Ajoutez ensuite la **mâche** et les dés de **tomate**. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de mayonnaise, remplacez-la par une même quantité d'huile d'olive.



## 6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches et servez-les sur les assiettes. Accompagnez de la **salade de grenailles**.

**Bon appétit !**



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

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

# Gratin de poireau au bœuf haché aux épices italiennes

pommes de terre et fromage vieux

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Bœuf haché  
assaisonné à l'italienne



Gouda vieux râpé



Épices italiennes



Cubes de tomate à l'ail  
et oignon



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

Surprise : la partie verte du poireau est la plus riche en  
vitamines & minéraux ! Bien émincée, lavée et cuite à  
l'étouffée, elle regorge de bienfaits !

Détachez-moi ! 



Bœuf haché assaisonné

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	502 / 120
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	22,3	3,6
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	13,6	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez-les bien puis coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Coupez le **poireau** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 3 à 4 minutes émettant la viande.
- Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Les légumes et la viande hachée n'ont pas besoin d'être complètement cuits à ce stade car ils continueront de cuire au four.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Apprêter la farce

- Ajoutez les **cubes de tomate** et la moitié des **épices italiennes**. Portez le tout à ébullition et faites cuire 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Manger des légumes réduit le risque de maladies chroniques. En moyenne, 4 personnes sur 10 consomment 200 g de légumes par jour. Heureusement, cette recette vous en fournit déjà 250 g, soit 80 % des AJR.



### 4. Servir

- Transférez la farce dans le plat à four et disposez-y les rondelles de **potatoes** dessus en les superposant.
- Saupoudrez du **fromage** et du reste d'**épices italiennes**, puis enfournez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.
- Sortez le plat du four et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.

**Bon appétit !**



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

# Filet de pangasius en sauce crémeuse à la ciboulette

pommes de terre, carottes à la moutarde et au miel, citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Carotte jaune



Aneth et ciboulette frais



Épices italiennes



Citron



Oatly crème d'avoine BIO



Filet de lieu noir



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

Le lieu jaune est un poisson à chair blanche de la famille du cabillaud. Il est apprécié pour sa texture tendre et son goût délicat.

Détachez-moi ! 



Filet de pangasius

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, grand bol, grand saladier, essuie-tout, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	50	100	150	200	250	300
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre noir à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	412 /99
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	13,7	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les **carottes** dans la longueur en fins bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et étroits.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Ce plat est riche en vitamine A grâce aux carottes. La vitamine A est importante pour la croissance, le système immunitaire et des yeux en bonne santé. Cette recette est aussi pauvre en sel et riche en fibres.



## 4. Préparer la sauce à la ciboulette

Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette** et l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la **crème Oatly**, la **ciboulette** et la moitié de la moutarde. Pressez la moitié du **citron** dans le grand saladier et coupez-en le reste en quartiers. Ajoutez le miel, l'**aneth** et le reste de moutarde au grand saladier.



## 2. Cuire à l'eau

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire **pommes de terre** 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes et ajoutez les **épices italiennes**.



## 5. Cuire le poisson

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez-le de la poêle, poivrez à votre goût. Incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson de la poêle.



## 3. Rôtir les carottes

Dans le grand bol, mélangez les **carottes** avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez-les 20 à 25 minutes (voir conseil). Retournez-les à mi-cuisson et ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire. Les **carottes** sont prêtes lorsque les pointes commencent à se colorer et que l'intérieur est tendre.

**Conseil :** Leur temps de cuisson au four peut être plus long si vous utilisez un four à micro-ondes combiné ou un four électrique. Piquez les carottes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, elles sont cuites !



## 6. Servir

Ajoutez les **carottes** à la sauce miel-moutarde et mélangez-bien. Servez les **carottes** et **pommes de terre** sur les assiettes. Disposez le **poisson** à côté, puis accompagnez de **sauce à la ciboulette** et des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



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

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

# Saucisse fumée et gratin de pommes de terre

choux de Bruxelles croquants poêlés à l'ail et lardons

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Crème liquide



Gouda vieux râpé



Choux de Bruxelles



Gousse d'ail



Saucisse de porc fumée



Lardons



Noix de muscade



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

Les hommes consomment de l'ail depuis près de 4 000 ans ! Rien d'étonnant donc à ce qu'il soit devenu partout un incontournable en cuisine !

Détachez-moi !



Saucisse de porc fumée

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Choux de Bruxelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3665 / 876	573 / 137
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	27,5	4,3
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	6,5	1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,5	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à mi-cuites. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



### 2. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen, puis ajoutez la farine et remuez jusqu'à formation d'une boule de pâte. Ajoutez progressivement le lait et la **crème liquide** en remuant. Battez au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et incorporez le **fromage râpé**. Ajoutez 1 pincée de **noix de muscade** râpée à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer le gratin

Disposez les rondelles de **pommes de terre** au fond du plat à four de façon à ce qu'elles se chevauchent et versez la sauce par-dessus. Enfourez le **gratin de pommes de terre** 18 à 22 minutes.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire les choux de Bruxelles

Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole utilisée pour les **pommes de terre**. Coupez la base et les feuilles extérieures des **choux de Bruxelles**. Faites cuire les **choux de Bruxelles** 6 à 8 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, retirez-les de la casserole en y laissant l'eau de cuisson. Rincez les **choux de Bruxelles** à l'eau froide et coupez-les en deux.



### 5. Cuire

Retirez la **saucisse fumée** de son emballage et transférez-la dans la casserole utilisée à l'étape précédente. Réchauffez-y la **saucisse** 10 minutes, puis coupez-la en deux. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessus !). Faites chauffer la poêle à sec, à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y l'**ail** et les **choux de Bruxelles** et faites cuire 5 à 8 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **gratin de pommes de terre** avec les **choux de Bruxelles** et la **saucisse fumée**.

**Bon appétit !**



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

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