Nachos garnis et guacamole maison

jalapeño et crème aigre | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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.

Ingrédients

Oignon nouveau* (g)	125
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300
Jalapeño* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	966 /231
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	1,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1



Préparer les nachos

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en rondelles. Épépinez et émincez finement le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Dispersez les chips de tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément de jalapeño et des ⅔ de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

2



Préparer le guacamole

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les à un grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés. Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en deux.
- Écrasez l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

3



Servir

- Sortez les nachos du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou sur un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'oignon nouveau.
- Présentez la crème aigre dans un bol.
- Accompagnez les nachos de crème aigre et guacamole.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Rouleaux de printemps à la vietnamienne

sauce hoisin et coriandre fraîche | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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.

Ingrédients

Riz jasmin (g)	150
Oignon rouge (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	240
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Sauce asiatique douce* (g)	25
Carotte* (pièce(s))	1
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2
Sauce hoisin (g)	25
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	360
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	422 /101
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	2,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, réservez-le pour le laisser refroidir.
- Râpez la carotte. Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez-y l'oignon et la carotte, puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

2



Ciseler les herbes fraîches

- Râpez finement 2 cc de gingembre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le gingembre et les crevettes. Faites cuire 2 à 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol - ou une assiette creuse - d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

3



Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz. Déposez-y un peu de carotte, d'oignon, de concombre, de riz, de sauce asiatique douce et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enroulez. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette. Accompagnez-les de la sauce hoisin.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Sauce BBQ (g)	50
Oignon rouge (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Crème fraîche épaisse* (g)	50
Filet de poulet* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2979 /712	709 /170
Lipides total (g)	33	8
Dont saturés (g)	18,1	4,3
Glucides (g)	56	13
Dont sucres (g)	9,1	2,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	45	11
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le poivron en lanières.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.

2



Cuire le poulet

- Assaisonnez le poulet de sel et de poivre.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Retirez le poulet de la poêle et effilochez-le avec 2 fourchettes.
- Remettez-le dans la poêle avec le poivron, l'oignon et la sauce BBQ. Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.

3



Servir

- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez le poulet effiloché et les légumes sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez du fromage râpé, puis repliez les tortillas sur la garniture. Appuyez légèrement pour fermer.
- Enfournez les quesadillas 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servez-les sur les assiettes, avec la crème fraîche à côté.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poulet saté & concombre aigre-doux

oignons frits et coriandre fraîche | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Sauce hoisin (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Oignons frits (g)	30
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Émincés de cuisse de poulet* (g)	400
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	2½
Sauce soja sucrée (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Beurre [végétal] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	677 /162
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	5,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



Mariner le poulet

- Coupez le poulet en petites lanières dans la longueur.
- Dans un bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja pour préparer la marinade. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le poulet, mélangez, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez le concombre, puis mélangez bien. Réservez en remuant de temps en temps.

2



Préparer la sauce

- Versez la sauce à la cacahuète et la sauce soja sucrée dans une casserole en inox, puis réchauffez à feu doux en mélangeant bien. Ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et cuire le poulet 6 à 8 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement la coriandre.

3



Servir

- Servez le poulet sur un plat à service.
- Accompagnez de la sauce à la cacahuète et garnissez d'oignons frits.
- Parsemez le poulet de coriandre fraîche.
- Accompagnez du concombre aigre-doux.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Piment rouge* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Aïoli (g)	75
Crevettes* (g)	360
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	¾
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	747 /178
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez finement les tiges de persil, puis grossièrement les feuilles.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les crevettes

- Mettez les crevettes dans un plat à four. Ajoutez le beurre, les tiges de persil ciselées, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfournez les crevettes et la baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.

3



Servir

- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Présentez les crevettes dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de persil.
- Servez tout de suite avec la baguette, l'aïoli et des quartiers de citron.

Bon appétit !

Baguette caprese gratinée

tomate, mozzarella, épices italiennes et basilic | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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.

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Mini-tomates roma* (g)	250
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2536 /606	588 /141
Lipides total (g)	20	5
Dont saturés (g)	8,9	2,1
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	12,2	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la baguette en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le basilic.
- Dans un petit bol, mélangez la passata avec les épices italiennes, la moitié du basilic, 1 cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

2



Garnir le pain

- Coupez les tomates en deux.
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.
- Disposez les moitiés de baguette sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la passata.
- Garnissez de mozzarella et de tomate.

3



Enfourner

- Enfournez la baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.
- Garnissez du reste de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le pain en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Flammekueche aux lardons, courgette & oignon rouge

roquette et crème fraîche | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse* (g)	100
Oignon rouge haché* (g)	75
Roquette* (g)	40
Courgette* (pièce(s))	½
Lardons* (g)	80

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2117 /506	736 /176
Lipides total (g)	27	9
Dont saturés (g)	13,5	4,7
Glucides (g)	48	17
Dont sucres (g)	6,3	2,2
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	2,1	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.
- Disposez la pâte pour flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la courgette en demi-rondelles.

2



Garnir

- Tartinez la pâte pour flammekueche de crème fraîche.
- Parsemez-y les lardons, la courgette et l'oignon rouge pré-émincé.

3



Servir

- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes.
- Ensuite, coupez-la en parts et garnissez-la de roquette.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Ciabatta au camembert à partager

romarin et ail | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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.

Ingrédients

Romarin frais* (brin(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Camembert* (g)	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	30
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1305 /312
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,9
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



Préparer le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Incisez la ciabatta en diagonale à intervalles de 2 cm, dans le sens de la largeur, en veillant à ne pas l'entailler trop profondément pour ne pas la couper. Répétez l'opération dans le sens inverse pour former des croisillons.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détachez les aiguilles de romarin des brins et hachez-les grossièrement.
- Coupez le camembert en tranches de 1 cm de large et 2 à 3 cm de long environ.

2



Préparer l'huile romarin-ail

- Dans une petite casserole en inox, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est fondu, ajoutez-y l'ail et le romarin, puis faites cuire 1 minute. Retirez du feu, puis salez et poivrez.
- Déposez la ciabatta sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile au romarin et à l'ail dans les entailles à l'aide d'une cuillère à café.
- Placez 1 tranche de camembert dans chaque entaille.

3



Enfourner et servir

- Arrosez la ciabatta de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfournez le pain 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez le pain du four et placez-le sur un plat, de manière à pouvoir le partager.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Banana bread

pomme et raisins secs | 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 70 - 80 min.



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.

Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	40
Préparation pour banana bread (g)	400
Cannelle en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	60
Huile de tournesol (cs)	3

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	941 /225
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	22,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Écrasez 2 bananes à la fourchette dans une assiette creuse (voir conseil).
- Lavez la pomme et coupez-la en gros morceaux. Épluchez-la si sa peau est trop épaisse.
- Hachez grossièrement les raisins secs.

Conseil : *Plus les bananes sont mûres, plus le gâteau sera sucré. Vous pouvez les faire mûrir plus vite en les plaçant près d'un avocat, ou en les enveloppant dans du papier journal.*

2



Préparer la pâte

- Graissez un moule à cake ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélangez la purée de banane avec la préparation pour banana bread, la pomme, la cannelle en poudre, 3 cs d'huile de tournesol et 60 ml d'eau. Mixez le tout au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y les raisins secs et mélangez-les à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Coupez la 3e banane en deux dans la longueur. Disposez-la, face tranchée vers le haut, sur la pâte.

3



Servir

- Enfournez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez si le banana bread est prêt en le piquant au centre avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Retirez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 15 minutes (voir conseil).

Conseil : *Si vous voulez déguster le banana bread tiède le lendemain, réchauffez-en les tranches au grille-pain, ou passez-le brièvement au four.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Truffes maison de la Saint-Nicolas

biscuits aux épices spéculoos et chocolat blanc | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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.

Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
Mascarpone* (g)	100
Pépites de chocolat blanc (g)	100

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1904 /455
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	15,3
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	16,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Réduisez les biscuits aux épices spéculoos en miettes à l'aide d'un robot multifonction (voir conseil).
- Réservez-en 1 cs dans un petit bol pour l'étape 4.
- Dans un bol, mélangez le reste des miettes de biscuits avec le mascarpone jusqu'à obtenir un mélange ferme.

Conseil : *Si vous n'avez pas de robot multifonction, mettez les biscuits dans un sachet congélation et écrasez-les au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir des miettes.*

2



Faire fondre le chocolat

- Prélevez 1 cs du mélange, pressez-le à la main, puis formez-en une boule. Répétez l'opération pour obtenir environ 20 boules.
- Réservez-les au réfrigérateur au moins 30 minutes.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Placez-y un bol résistant à la chaleur en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez-y le chocolat blanc, puis laissez-le fondre en remuant.

3



Servir

- Trempez les boules une par une dans le chocolat blanc pour les en recouvrir.
- Mettez les truffes au réfrigérateur 5 minutes, ou jusqu'à ce que le chocolat ait figé.
- Garnissez-les ensuite des miettes de biscuits réservées.
- Présentez-les sur un plat à service.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Carrot cake aux biscuits aux épices

glaçage au mascarpone et à l'orange | 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 70 - 80 min.



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.

Ingrédients

Carotte* (pièce(s))	2
Préparation pour cake (g)	400
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Orange* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Sucre glace (g)	100
Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1213 /290
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	28,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule à cake rectangulaire de 25 cm de long, ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Râpez la carotte.
- Concassez grossièrement la moitié des biscuits aux épices spéculoos.
- Mettez le mélange pour cake dans un grand bol. Ajoutez-y les épices pour spéculoos, 160 ml d'eau froide et l'huile de tournesol. Mélangez bien à l'aide d'un mixeur (à main) ou d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

2



Enfourner

- Ajoutez la carotte râpée et la moitié des biscuits concassés à la pâte, puis mélangez bien.
- Versez ensuite la pâte dans le moule à cake. Enfournez 50 à 55 minutes.
- Pendant ce temps, pressez une demi-orange dans un petit bol. Mélangez le mascarpone avec le jus d'orange et 3 cs de sucre glace à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une masse légère. Réservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

3



Servir

- Vérifiez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit. Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Nappez le dessus du cake du mélange au mascarpone et à l'orange. Garnissez-le de la carotte râpée réservée et du reste de biscuits.
- Coupez le cake en tranches avant de servir.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crumble pomme-poire garni de biscuits aux épices

crème fouettée | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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.

Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
Pomme* (pièce(s))	2
Poire* (pièce(s))	1
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Sucre de canne (g)	110
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	5
Farine (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1168 /279
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	10,1
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	21,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les fruits

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez le trognon de la pomme et de la poire, puis coupez-les en dés.
- Dans un grand bol, mélangez-les avec 1 cs de farine, 100 g de sucre et les épices pour spéculoos.
- Transférez le tout dans un plat à four.

2



Préparer la pâte à crumble

- Réduisez les biscuits aux épices en grosses miettes au robot multifonction (voir conseil).
- Dans un autre grand bol, mélangez-les avec le beurre jusqu'à obtenir une pâte friable, qui reste collante lorsque vous la pressez.
- Formez des miettes d'environ 1 cm en roulant et pressant la pâte entre vos doigts.

Conseil : *Si vous n'avez pas de robot multifonction, mettez les biscuits dans un sachet de congélation et écrasez-les au rouleau à pâtisserie, jusqu'à obtenir des miettes.*

3



Enfourner

- Parsemez uniformément les miettes de pâte sur le mélange de pomme et de poire.
- Enfournez le crumble 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Pendant ce temps, dans un bol profond, battez la crème fraîche et 10 g de sucre au mixeur à main jusqu'à obtenir une texture ferme.
- Servez le crumble aux épices. Déposez-y la crème fouettée à votre convenance.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Mini-cheesecakes de la Saint-Nicolas

biscuits aux épices spéculoos et pépites de chocolat | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



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.

Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
Orange* (pièce(s))	1
Pépites de chocolat (g)	100
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	300
À ajouter vous-même	
Sucre (g)	50
Beurre [végétal] (g)	50

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1238 /296
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	10,4
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	15,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



Préparer la base

- Graissez un moule à muffins ou coupez des petits cercles de papier sulfurisé pour l'en tapisser.
- Faites fondre le beurre et les pépites de chocolat dans une casserole en inox 4 à 5 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, placez les ⅔ des biscuits dans un robot multifonction et mixez par intermittence jusqu'à obtenir de petites miettes (voir conseil).

Conseil : *Si vous n'avez pas de robot multifonction, mettez les biscuits dans un sachet congélation et écrasez-les au rouleau à pâtisserie, jusqu'à obtenir de petites miettes.*

2



Couper l'orange

- Mélangez les miettes au chocolat fondu.
- Répartissez le tout dans le moule à muffins. Aplatissez avec le dos d'une cuillère. Réservez au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
- Prélevez le zeste de l'orange.
- Pelez l'orange. Retirez-en les peaux blanches à l'aide d'un couteau pointu, puis coupez-la en fines rondelles.

3



Servir

- Dans un bol mélangeur, battez le fromage frais, le zeste d'orange et le sucre jusqu'à obtenir une consistance aérienne.
- Répartissez le fromage fouetté sur la base, dans le moule à muffin, puis laissez prendre au réfrigérateur 3 à 4 heures.
- Sortez les mini-cheesecakes du réfrigérateur et présentez-les sur un plat à service.
- Garnissez-les des rondelles d'orange et du reste de biscuits.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Cookies aux pépites de chocolat

chocolat Tony's Chocolonely au caramel salé | 20 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 75 - 85 min.



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.

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	270
Levure chimique (g)	8
Sucre de canne (g)	120
Beurre doux* (g)	180
Chocolat au caramel salé au sel de mer (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	8
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1914 /457
Lipides total (g)	24
Dont saturés (g)	14,6
Glucides (g)	55
Dont sucres (g)	32,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le beurre en petits dés. Laissez-le à température ambiante.
- Concassez la barre de chocolat en gros morceaux. Battez l'œuf dans un petit bol.
- Dans un grand bol, mélangez la farine avec la levure chimique, 1 pincée de sel et les morceaux de chocolat.
- Dans un autre bol, mélangez le beurre avec les 2 sortes de sucre à l'aide d'un mixeur à main environ 5 minutes pour obtenir un mélange crémeux et léger.

2



Préparer la pâte

- Ajoutez le mélange à base de beurre et de sucre, ainsi que l'œuf battu, au bol contenant la farine et mélangez bien à la cuillère.
- Ensuite, malaxez en un tout homogène.
- Formez-en 1 boule de pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire. Réservez-la au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 190°C. Coupez la pâte en 20 morceaux, puis formez-en de petites boules d'environ 3 cm de diamètre. Disposez-les en rangées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3



Servir

- Enfournez les cookies 12 à 15 minutes. Ils doivent être encore tendres à leur sortie du four.
- Laissez-les refroidir au moins 10 minutes sur la plaque de cuisson avant de les servir.

Bon appétit !

HELLO FRESH

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 **Pancakes à l'américaine aux myrtilles**
garnis de mascarpone au miel

2 **Crackers aux œufs durs et cresson**

3 **Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et confiture de fraises**

Contact
Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

Pancakes à l'américaine aux myrtilles

20 min. garnis de mascarpone au miel | 2 portions



Ustensiles
Grande poêle, petit bol, 2x bol, fouet

Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Myrtilles* (g)	125
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sucre (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	10	2,7
Glucides (g)	95	26
Dont sucres (g)	24,1	6,5
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	3,2	0,9

Étape 1.
- Dans le bol, battez les **œufs** et le **lait battu** au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, ajoutez la **farine**, le sel, le sucre et ½ sachet de **levure chimique**.
- Ajoutez les **œufs** et le **lait battus** à la spatule au mélange à base de **farine**.

Conseil : *La consistance est assez légère lorsque de nombreuses bulles d'air sont visibles.*

Étape 2.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte. Faites cuire/dorer les **pancakes** environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-les au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

Étape 3.
- Dans le petit bol, mélangez le **mascarpone** et le miel.

Étape 4.
- Servez les **pancakes** sur les assiettes.
- Déposez-y 1 bonne cuillerée de **mascarpone** et parsemez des **myrtilles**.
- Si vous le souhaitez, arrosez de miel.

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

Crackers aux œufs durs et cresson

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Casserole en inox

Ingrédients pour 2 personnes

Fromage frais* (g)	100
Curry en poudre (sachet(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Œuf* (pièce(s))	6
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	719 /172
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,1
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	4
Protéines (g)	8
Sel (g)	0,5

1. Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Déposez délicatement 3 **œufs** dans l'eau et faites-les cuire 8 à 10 minutes (voir conseil).
2. Rincez-les à l'eau froide, écalez-les puis coupez-les en deux.
3. Servez 3 **crackers** par personne sur les assiettes. Étalez la moitié du **fromage frais** sur les **crackers** puis déposez les moitiés d'**œufs** durs dessus.
4. Saupoudrez de la moitié du **curry en poudre** et garnissez de la moitié du **cresson**. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également faire cuire 6 œufs pour commencer à préparer le petit-déjeuner du lendemain.*

Allergènes

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

Bowl de yaourt à la grecque

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque* (g)	500
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	20
Sauce à la fraise (ml)	50

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	487 /116
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	5,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Retirez le trognon d'une **pomme**, puis coupez-la en tranches.
2. Servez 125 g de **yaourt à la grecque** dans chaque bol.
3. Déposez-y les tranches de **pomme**, ¼ des **graines de chia** et de la **sauce à la fraise**.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Épinards* (g)	100
Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	4
Kiwi* (pièce(s))	1
Ananas* (g)	200
Orange* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	250
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	250

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	432 /103
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,2
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

** Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.*

Allergènes

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

1



Smoothie aux myrtilles et à la mangue

- Pelez 1 banane et 1 mangue, puis coupez-les en petits morceaux.
- Mettez-les dans un blender (ou dans un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y 250 ml de lait de coco et 125 g de myrtilles. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

2



Smoothie tutti frutti

- Épluchez 1 banane et coupez-la en rondelles. Pressez les oranges dans un blender (ou dans un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y la banane, l'ananas, 250 ml de lait et 125 g de myrtilles (réservant quelques-unes pour la garniture). Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

3



Smoothie bowl « vert » vegan

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez 1 mangue et 1 kiwi, puis coupez-en la chair en dés. Coupez 2 bananes en rondelles.
- Réservez tout le kiwi et ⅓ de la mangue et de la banane pour la garniture.
- Ajoutez l'avocat, les épinards, 250 ml de lait de coco et le reste de banane et de mangue à un blender (ou un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant). Mixez le tout en smoothie épais.
- Versez le smoothie dans 2 bols. Garnissez-le de noix de coco râpée et des fruits réservés.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Smoothie au fruit de la passion

mangue et yaourt | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Fruit de la passion* (pièce(s))	4
Mangue* (pièce(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	2,4	0,7
Glucides (g)	28	8
Dont sucres (g)	23	6,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Épluchez 1 mangue et taillez-la en dés.
- Coupez 3 fruits de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.

2



Mixer

- Placez la mangue et la pulpe de fruit de la passion dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le yaourt et le lait, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

3



Servir

- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Coupez 1 fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère. Déposez-la sur les smoothies.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Overnight oats de la Saint-Nicolas

biscuits aux épices spéculoos, pomme et mandarine | 4 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	100
Pomme* (pièce(s))	1
Mandarine* (pièce(s))	2
Flocons d'avoine (g)	150
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	727 /174
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	9,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

1



Préparer les flocons d'avoine

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol de film alimentaire et réservez-le toute la nuit au réfrigérateur, ou au minimum 6 heures.

2



Caraméliser la pomme

- Épluchez la pomme, retirez-en le trognon, puis coupez-la en tranches.
- Dans une poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire la pomme avec 1 filet de miel et les épices pour spéculoos.
- Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit tendre.

3



Servir

- Pelez la mandarine, puis détachez-la en quartiers.
- Concassez grossièrement les biscuits aux épices spéculoos.
- Répartissez les overnight oats dans 4 bols. Ajoutez-y la pomme caramélisée, les biscuits concassés et la mandarine.
- Arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Bowls petit-déj avec yaourt à la grecque & fruits frais

trois variations | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Noix concassées (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	20
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	483 /115
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	5,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

** Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.*

Allergènes

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

1



Yaourt à la grecque - myrtilles, pomme, noix & graines de courge

- Retirez le trognon d'1 pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le des dés de pomme, de la moitié des myrtilles et des noix et graines de courge.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

2



Yaourt à la grecque - mangue, pomme et noix de coco râpée

- Épluchez 1 mangue, puis coupez-la en dés.
- Retirez le trognon d'1 pomme, puis coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, de la pomme et de la noix de coco râpée. Ajoutez du miel à votre goût.

3



Yaourt à la grecque - myrtilles, mangue et noix

- Épluchez 1 mangue, puis coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, de la moitié des myrtilles et des noix.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Petit-déjeuner de crackers salés

3 variations de garnitures | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Avocat (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Curry en poudre (sachet(s))	½
Cresson* (g)	20
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Crackers (pièce(s))	12
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	781 /187
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	5,6
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,6

** Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.*

Allergènes

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

1



Option 1 : Fromage frais aux fines herbes, jambon et mâche

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y le jambon et garnissez de mâche.

2



Option 2 : Avocat écrasé, fromage et tomate

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et sortez-en la chair à la cuillère. Écrasez-la bien dans un petit bol. Coupez la tomate en rondelles.
- Étalez l'avocat écrasé sur les crackers. Disposez-y les rondelles de tomate et les tranches de fromage.
- Salez et poivrez.

3



Option 3 : Œufs durs, cresson et épices de curry

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide. Écalez-les, puis coupez-les en deux.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y le fromage frais.
- Déposez-y les œufs, saupoudrez des épices de curry, puis salez et poivrez à votre goût. Garnissez du cresson.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pancakes à l'américaine façon pain d'épices

garniture au fromage frais et sirop au gingembre | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



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.

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Gingembre frais* (cc)	5
Banane (pièce(s))	1
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Beurre [végétal] (cs)	1
Eau pour la sauce (cs)	4

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2883 /689	698 /167
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	9,3	2,3
Glucides (g)	98	24
Dont sucres (g)	34,1	8,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

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

1



Préparer le sirop

- Pelez la banane, puis coupez-la en rondelles. Réservez-les pour plus tard. Épluchez et râpez finement le gingembre.
- Dans une petite casserole, ajoutez le miel, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), le sucre, le gingembre et ¼ des épices pour spéculoos.
- Laissez mijoter 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.
- Coupez le feu. Incorporez 1 généreuse noix de beurre et attendez qu'il fonde. Réservez à couvert jusqu'au service.

2



Préparer la pâte

- Battez les œufs dans un bol.
- Ajoutez-y le lait battu. Battez au fouet jusqu'à obtention d'une pâte légère (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine, puis mettez-la dans un bol avec ½ sachet de levure chimique et le reste des épices pour spéculoos.
- Incorporez-y le mélange à base d'œufs à l'aide d'une spatule.

Conseil : *La consistance est assez légère lorsque de nombreuses bulles d'air sont visibles.*

3



Cuire les pancakes et servir

- Dans une poêle, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte. Déposez-y une petite cuillerée de fromage frais, puis faites cuire/dorer le pancake environ 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre les cuissons.
- Empilez les pancakes sur les assiettes. Arrosez-les du sirop au gingembre et déposez-y les rondelles de banane.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pains perdus aux lard croustillant & myrtilles

crème fraîche | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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.

Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Lard* (tranche(s))	4
Crème fraîche épaisse* (g)	50
Pain brioché (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	1½
Œuf* (pièce(s))	2
Sirop aromatisé à l'érable (g)	50
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (ml)	100
Cassonade (cs)	½
Beurre [végétal] (cs)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 /593	758 /181
Lipides total (g)	26	8
Dont saturés (g)	12,1	3,7
Glucides (g)	68	21
Dont sucres (g)	35,7	10,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	21	6
Sel (g)	1,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans une assiette creuse, mélangez bien les œufs, le lait, le sucre et la cannelle au fouet.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites tremper les moitiés de brioche, deux par deux, dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement imprégnées.

2



Préparer le pain perdu

- Faites cuire les moitiés de brioche dans la poêle 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répétez l'opération jusqu'à utiliser tout le pain brioché.
- Pendant ce temps, faites chauffer une petite poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 4 à 5 minutes.

3



Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de crème fraîche.
- Garnissez des myrtilles et du lard. Arrosez du sirop parfumé à l'érable à votre convenance.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Saumon fumé et œufs brouillés gourmands

ciabatta, avocat et ciboulette | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Avocat (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	5
Ciabatta complète (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (splash)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	777 /186
Lipides total (g)	38	11
Dont saturés (g)	9,8	2,8
Glucides (g)	32	9
Dont sucres (g)	2,5	0,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	11
Sel (g)	2,7	0,8

Allergènes

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

1



Préparer les œufs brouillés

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un bol, battez les œufs avec 1 filet de lait, puis salez et poivrez.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire les œufs brouillés 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.

2



Enfourner la ciabatta

- Coupez la ciabatta en deux, puis disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Enfournez 4 à 5 minutes.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches.

3



Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Déposez le saumon fumé, les œufs brouillés et l'avocat sur la ciabatta.
- Garnissez les toasts de ciboulette. Poivrez à votre goût.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poké bowl de poulet & avocat

concombre et graines de sésame | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



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.

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou blanc et carotte* (g)	100
Avocat (pièce(s))	1
Sauce soja (ml)	20
Graines de sésame (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	2
Beurre [végétal] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût
Eau (ml)	350

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3146 /752	512 /122
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	9,2	1,5
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	15,6	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer le riz à sushi

- Portez 350 ml d'eau à ébullition dans une casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes à feu doux à couvert.
- Éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Dans un bol, mélangez 1 cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cc de sucre.
- Ajoutez-y le mélange de chou blanc et de carotte, puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

2



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en petits morceaux, puis salez et poivrez.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez le miel avec la moitié de la sauce soja. Versez cette sauce dans la poêle et enrobez-en uniformément le poulet.
- Laissez caraméliser 1 à 2 minutes, puis ajoutez-y la moitié des graines de sésame. Retirez la poêle du feu.

3



Servir

- Coupez le concombre en dés. Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Taillez-en la chair en tranches.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de la sauce soja.
- Ajoutez le reste du vinaigre et du sucre au riz, puis mélangez à la fourchette.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y le poulet, le concombre, l'avocat et la salade de chou et de carotte. Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez du reste des graines de sésame.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Wraps au saumon fumé

salsa d'avocat à la menthe et chutney de mangue | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Chutney de mangue* (g)	40
Avocat (pièce(s))	1
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	150
Menthe fraîche* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	1
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	879 /210
Lipides total (g)	40	12
Dont saturés (g)	6,5	2
Glucides (g)	54	17
Dont sucres (g)	3,1	1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	8
Sel (g)	1,9	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés.
- Effeuillez la menthe. Ciselez-en finement les feuilles.

2



Préparer la salsa

- Dans un bol, mélangez les dés d'avocat avec la menthe et le chutney de mangue.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Servir

- Mélangez les miettes de saumon fumé avec la mayonnaise au citron.
- Répartissez les feuilles de salade sur les tortillas.
- Déposez-y le saumon.
- Garnissez de la salsa d'avocat et enroulez les tortillas pour former des wraps (voir conseil).

Conseil : *Vous pouvez aussi les enrouler dans du papier aluminium pour un encas facile à emporter.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poulet à la méditerranéenne sur pain turc

tapenade de tomate et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Nous avons dû remplacer le pain turc de cette recette par de la ciabatta. Attention : La ciabatta contient des allergènes différents. Vérifiez toujours les informations sur l'étiquette du produit pour obtenir les dernières mises à jour concernant les allergènes. Bon appétit !



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.

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Tomate (pièce(s))	2
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
Tapenade de tomate* (g)	80
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2423 /579	602 /144
Lipides total (g)	20	5
Dont saturés (g)	3,2	0,8
Glucides (g)	59	15
Dont sucres (g)	6,6	1,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	40	10
Sel (g)	2,9	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Coupez le poulet en petits morceaux.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 6 à 8 minutes.

2



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, taillez la tomate en dés. Dans un bol, mélangez la tapenade de tomate avec les dés de tomate.
- Émincez l'ail et ciselez finement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et la moitié du persil.
- Assaisonnez la sauce au yaourt et le mélange à la tomate de sel et de poivre à votre goût.

3



Servir

- Ouvrez le pain turc au couteau dans l'épaisseur, puis garnissez-le de roquette et de mâche, du mélange à la tomate et du poulet.
- Arrosez de sauce au yaourt à l'ail.
- Parsemez du reste de persil.

Bon appétit !

Ciabatta garnie de burrata & prosciutto

salsa de tomate et pesto | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

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



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.

Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
Roquette* (g)	40
Burrata* (boule(s))	1
Prosciutto crudo* (g)	25
Pesto* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	1105 /264
Lipides total (g)	46	18
Dont saturés (g)	11,2	4,4
Glucides (g)	43	17
Dont sucres (g)	3,6	1,4
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	20	8
Sel (g)	3,0	1,2

Allergènes

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

1



Enfourner la ciabatta

- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez la ciabatta sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 8 à 10 minutes.

2



Mariner la tomate

- Coupez la tomate en dés et ajoutez-la dans un petit bol.
- Mélangez-la avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Servir

- Coupez la ciabatta en deux et tartinez-la de pesto.
- Répartissez la roquette et le prosciutto sur les deux moitiés de ciabatta. Répartissez-y la burrata.
- Garnissez de salsa de tomate.
- Assaisonnez la ciabatta de sel et de poivre à votre goût. Servez.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Bao buns garnis de crevettes & coleslaw

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



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.

Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Pain bao (pièce(s))	4
Crevettes* (g)	160
Gomasio (sachet(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2372 /567	669 /160
Lipides total (g)	28	8
Dont saturés (g)	3	0,8
Glucides (g)	54	15
Dont sucres (g)	11,4	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer le coleslaw

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ciselez finement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez les crudités avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la coriandre et la moitié de la mayo à la sriracha. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.

3



Servir

- Ouvrez délicatement les pains bao.
- Garnissez-les du coleslaw et des crevettes.
- Parsemez du reste de coriandre, de concombre, de mayo à la sriracha et de gomasio.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Box Lunch : wraps de poulet rôti & mayonnaise au pesto

mini-légumes & dip, orange et amandes | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

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



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.

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Concombre* (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Amandes grillées et salées (g)	40
Houmous* (g)	160
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Mini-tomates roma* (g)	250
Pesto* (g)	40
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3961 /947	550 /131
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	6,5	0,9
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	25	3,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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

1



Former les wraps

- Coupez la moitié des mini-tomates roma en quartiers.
- Mélangez le pesto avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez.
- Étalez la mayonnaise au pesto sur les tortillas puis disposez-y le poulet et les tomates. Apprêtez avec le mélange de salades.
- Enroulez les tortillas puis ajoutez 2 wraps à chaque lunch box.

2



Préparer la lunch box

- Coupez le concombre en deux puis en bâtonnets.
- Épluchez l'orange puis détachez-la en quartiers.

3



Servir

- Ajoutez la moitié du concombre, de l'orange, des amandes et du reste de mini-tomates roma à chaque lunch box.
- Ajoutez-y le houmous et dégustez les légumes en snack.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Box festive - mini-poêlées

légumes, viande et poisson/crevettes grillés | 4 portions

Mini-poêlées

Durée de préparation : 75 - 85 min.



Détachez-moi !

Ingrédients pour 4 personnes

Lard* (tranche(s))	6
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	240
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Sauce teriyaki (g)	50
Demi-baguette (pièce(s))	4
Beurre doux* (g)	150
Persil plat et ciboulette frais* (g)	40
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Courgette* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	2
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1
Quartiers de pommes de terre* (g)	600
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Sauce cocktail* (g)	120
Pomme* (pièce(s))	2
Pâte à cookies au chocolat* (paquet(s))	½
Mini-tomates roma* (g)	500
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	100
Cannelle en poudre (c)	1.5
Bœuf haché assaisonne à l'italienne (g)	200
Steak (pièce(s))	2
Saucisse de porc, marjolaine et ail (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	728 /174
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

2026-W46

1



Préparer le pain et le beurre à l'ail

- Préchauffez le four à 200°C. Portez le beurre à température ambiante.
- Ciselez finement la ciboulette et le persil. Émincez l'ail.
- Dans un petit **bol**, mélangez 125 g de beurre avec les ⅔ des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez, puis réservez. Vous servirez le beurre à l'ail avec le pain à table.
- Enfournez le pain 6 à 8 minutes.

2



Rôtir les pommes de terre

- Dans un plat à four, mélangez les pommes de terre avec 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez 6 à 8 minutes.

À table :

- Mettez des pommes de terre et 1 cs de beurre à l'ail dans un mini-poêlon. Faites cuire quelques minutes.

3



Préparer le poisson et les crevettes

- Dans un **bol**, mélangez les crevettes avec 25 g de beurre et le reste des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez.
- Coupez le saumon en dés de 4 cm et mettez-les dans un **bol**. Mélangez-le avec la moitié de la sauce teriyaki.

À table :

- Faites cuire les crevettes et le saumon dans les mini-poêlons.

4



Préparer la viande

- Mettez la viande hachée dans un **bol**, puis salez et poivrez. Formez des petites boulettes de viande et diposez-les sur une assiette.
- Coupez les saucisses en petits morceaux et le lard en deux. Enroulez chaque saucisse dans un morceau de lard et disposez-les sur une assiette.
- Coupez le poulet en morceaux de 4 cm et mélangez-le au reste de sauce teriyaki dans un **bol**.
- Coupez les steaks en morceaux de 4 cm et disposez-les sur une assiette.
- Faites chauffer la sauce à la cacahuète dans une casserole en inox, à feu moyen-vif.

À table :

- Faites cuire la viande dans les mini-poêlons et accompagnez-la de la sauce à la cacahuète, de la mayonnaise au citron et de la sauce cocktail.

5



Préparer les légumes

- Coupez le poivron en lanières et la **courgette** en rondelles.
- Dans un **bol**, mélangez-les avec 2 cs d'huile d'olive et le mélange d'épices du Moyen-Orient. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **tomates** dans un **bol** à table.

À table :

- Faites cuire la **courgette** et le poivron dans les mini-poêlons.

6



Préparer le dessert

- Retirez le **trognon** des pommes, puis taillez-les en dés.
- Dans un **bol**, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Émiettez la moitié de la pâte à cookie dans une assiette (voir conseil).

Conseil : *Vous n'utilisez que la moitié de la pâte à cookie. Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer des cookies avec le reste de la pâte. À table : Faites cuire la pomme dans un mini-poêlon pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez-y une couche de pâte à cookie émiettée, puis poursuivez la cuisson quelques minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

demi-baguettes, charcuterie et légumes à tremper | 4 personnes

Mini-poêlées

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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.

Ingrédients pour 4 personnes

Emmental râpé* (g)	400
Gruyère râpé AOP* (g)	300
Gouda râpé* (g)	100
Vin blanc (ml)	374
Noix de muscade (pointe(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Champignons blonds* (g)	250
Brocoli* (g)	360
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Grenailles (g)	400
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Citron* (pièce(s))	¼
Épices italiennes (sachet(s))	½
Mini-tomates roma* (g)	250
Demi-baguette (pièce(s))	4
Prosciutto crudo* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½
Farine (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	726 /173
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C. Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pendant ce temps, lavez les grenailles et coupez les plus grosses éventuellement en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2



Cuire le brocoli

- Pour le brocoli, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez et réservez.

3



Poêler les champignons

- Faites chauffer 1 **filet** d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les épices italiennes à mi-cuisson, puis salez et poivrez.
- Enfournez les demi-**baguette**s 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

4



Couper le poivron pointu

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le poivron pointu et coupez-le en morceaux de 2 à 3 cm (ils doivent pouvoir tenir sur votre pique à fondue). Coupez le citron en 4 et pressez-en 1 quartier dans un **bol**.
- Dans un autre **bol**, mélangez la farine avec ½ cs d'eau. Mélangez bien pour dissoudre les grumeaux éventuels.
- Râpez 2 pincées de noix de muscade.

5



Préparer la fondue

- Faites chauffer 1 **filet** d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une casserole à fondue (ou une grande casserole). Faites-y revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le jus de citron, puis portez à ébullition. Ajoutez-y la noix de muscade.
- Ajoutez-y les fromages petit à petit et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez-y le mélange à base de farine et continuez de bien remuer. Portez doucement à ébullition, **mais** portez le feu tout de suite sur doux lorsque le tout commence à bouillonner. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.

Conseil : *Afin que le fromage fonde correctement, maintenez le feu sur moyen-vif lorsque vous l'incorporez.*

6



Servir

- Déposez la casserole de la fondue sur la table et maintenez au chaud sur un chauffe-plat avec une bougie - ou un chauffe-plat électrique (voir conseil).
- Mettez le brocoli, les **champignons**, le poivron pointu, les **tomates** cerises et les grenailles dans des bols séparés.
- Formez des rouleaux de prosciutto et de **jam**bon, puis disposez-les sur une assiette.
- Coupez les demi-**baguette**s en tranches. Servez avec les quartiers de citron restants.

Conseil : *Si le fromage commence à se figer et que vous n'avez rien pour maintenir la casserole chaude, remettez-la sur le feu et réchauffez brièvement en remuant.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Penne au poulet en sauce crémeuse

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Penne


Oignon rouge


Gousse d'ail


Origan séché


Épinards


Tomate


Fromage frais aux fines herbes


Gouda râpé


Poulet haché aux épices méditerranéennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3271 /782	687 /164
Lipides total(g)	33,1 g	7 g
Dont saturés(g)	14,2	3
Glucides (g)	77,7	16,3
Dont sucres (g)	10,8	2,3
Fibres (g)	8,7	1,8
Protéines (g)	40	8,4
Sel (g)	2,08	0,44

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

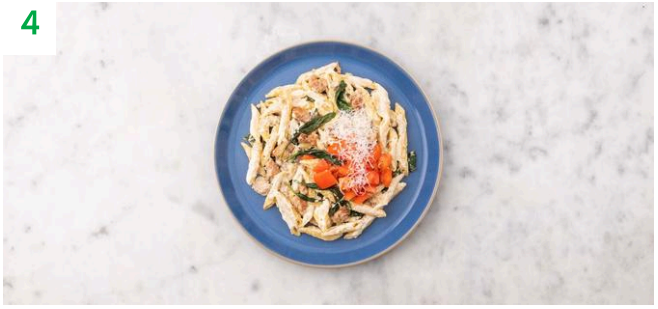
3



Préparer la salsa

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

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

Chou-fleur « bang bang » & mayonnaise au chili

riz brun et légumes croquants

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Sauce au chili sucrée et épicée



Fleurettes de chou-fleur



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



Épinards



Carotte



Oignon rouge



Mini-concombre



Mayonnaise

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35	70	105	140	175	210
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Oignon rouge (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Eau pour le riz (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2868 /685	400 /95
Lipides total(g)	36,9 g	5,1 g
Dont saturés(g)	4,6	0,6
Glucides (g)	73,5	10,2
Dont sucres (g)	13,9	1,9
Fibres (g)	8,7	1,2
Protéines (g)	11,2	1,6
Sel (g)	0,68	0,09

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 un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili doux.
- Mettez la moitié de ce mélange dans un petit bol et réservez-le.
- Dans un 2e grand bol, mélangez le panko avec 1 petit filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel.

2



Rôtir le chou-fleur

- Transférez le chou-fleur dans le grand bol contenant la mayonnaise au chili, puis mélangez.
- Ajoutez le tout au bol contenant le panko. Mélangez bien.
- Dispersez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Option airfyer : *Arrosez le chou-fleur d'huile et faites-le cuire 10 à 15 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire le riz

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

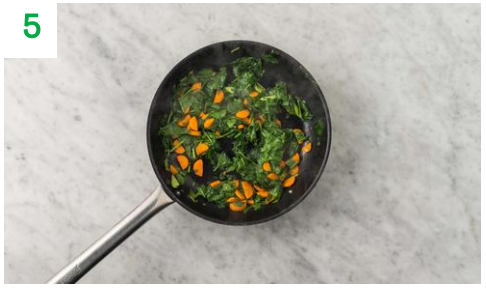
4



Couper les légumes

- Hachez grossièrement les épinards et retirez-en éventuellement les grosses tiges.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles.
- Émincez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines rondelles.

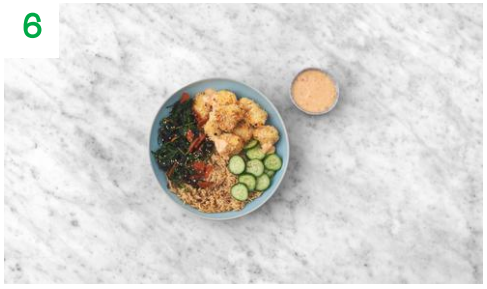
5



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 4 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards, l'oignon, la sauce soja et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce « bang bang » en mélangeant la mayonnaise au chili réservée avec le vinaigre de vin blanc.

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.

Couscous perlé au merlu & dés de fromage aux herbes

concombre, poivron et mâche

Durée de préparation: 20 - 30 min.





Filet de merlu



Mini-concombre



Poivron



Oignon rouge



Mâche



Dés de fromage aux herbes



Mélange d'épices siciliennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	1704 /407	303 /72
Lipides total(g)	26 g	4,6 g
Dont saturés(g)	8,8	1,6
Glucides (g)	14,8	2,6
Dont sucres (g)	13,1	2,3
Fibres (g)	4,6	0,8
Protéines (g)	27,1	4,8
Sel (g)	2,29	0,41

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en dés (voir conseil).

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

2



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poisson avec l'oignon et les épices siciliennes 3 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la mâche, le concombre, le poivron, l'oignon, le fromage et le couscous perlé. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez le tout sur les assiettes.

Spaghetti complets au pesto d’épinards maison

tomates rôties et pecorino

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Spaghetti complets



Gousse d'ail



Oignon rouge



Mini-tomates roma



Jeunes pousses d'épinards



Roquette



Basilic frais



Citron



Noix de cajou grillées



Pecorino râpé AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Jeunes pousses d'épinards* (g)	60	125	180	250	305	375
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3724 /890	811 /194
Lipides total(g)	54,4 g	11,9 g
Dont saturés(g)	11,6	2,5
Glucides (g)	70,7	15,4
Dont sucres (g)	13,2	2,9
Fibres (g)	13,7	3
Protéines (g)	24	5,2
Sel (g)	1,01	0,22

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Coupez les tomates en deux. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Effeuillez le basilic et pressez le citron.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Rôtir les tomates

- Transférez les tomates et l'oignon dans un plat à four. Arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez généreusement, puis enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les épinards 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.

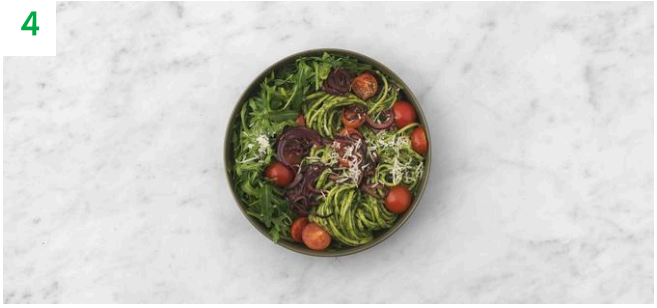
3



Préparer le pesto

- Dans un bol profond, ajoutez les épinards, l'ail, les feuilles de basilic, les noix de cajou et la moitié du fromage.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de citron et 1/2 cs de liquide de cuisson des pâtes.
- Réduisez le tout au mixeur plongeant en pesto homogène. Goûtez et rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Mélangez le pesto d'épinards aux spaghetti à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette sur les assiettes.
- Déposez-y les spaghetti et tomates rôties.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four.
- Garnissez du reste de fromage.

Burger de sanglier teriyaki & slaw piquant sur ciabatta

pommes de terre au gomasio et concombre aigre-doux

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Burger de sanglier



Ciabatta blanche



Pomme de terre



Oignon rouge



Concombre



Chou rouge, blanc et carotte



Sauce teriyaki

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	4076 /974	569 /136
Lipides total(g)	49,2 g	6,9 g
Dont saturés(g)	14,4	2
Glucides (g)	102,4	14,3
Dont sucres (g)	24,6	3,4
Fibres (g)	9,3	1,3
Protéines (g)	31,5	4,4
Sel (g)	3,84	0,54

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 200°C.
- Coupez les pommes de terre en dés et dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive, saupoudrez-les de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en rondelles.

2



Préparer le slaw

- Dans un bol, mélangez le concombre avec le sucre, la moitié du vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce rouge épicée (de type harissa) et le reste de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le chou blanc et la carotte. Salez et poivre à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez la ciabatta 5 à 7 minutes.

3



Cuire le burger

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la sauce teriyaki.
- Taillez l'oignon en rondelles.
- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le burger avec l'oignon 2 minutes de chaque côté.
- Versez ensuite la sauce teriyaki au miel sur le burger et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la du burger, de la salade de chou relevée et de quelques rondelles de concombre.
- Servez les pommes de terre ainsi que le reste du concombre aigre-doux et de la salade de chou à côté du burger sur les assiettes.
- Garnissez les pommes de terre de gomasio.

Burger de poisson & salade de grenailles au yaourt à l'aneth

mesclun & radis, quartiers de citron

Durée de préparation: 20 - 30 min.





Burger de poisson pané



Grenailles



Concombre



Citron



Aneth frais



Oignon



Radis



Yaourt entier bio



Mesclun

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aneth frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Radis* (botte(s))	1/2	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4158 /994	497 /119
Lipides total (g)	57,5 g	6,9 g
Dont saturés (g)	8,8	1,1
Glucides (g)	86,4	10,3
Dont sucres (g)	18	2,2
Fibres (g)	14,7	1,8
Protéines (g)	27,6	3,3
Sel (g)	1,78	0,21

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
- Coupez le concombre en fines rondelles. Mettez-les dans un grand bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis mélangez bien. Faites-le dégorger 10 minutes. Ensuite, égouttez-le.

2



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le burger 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'aneth.
- Pressez la moitié du citron, puis coupez le reste en quartiers.
- Retirez les fanes de radis, puis coupez les radis en rondelles.

3



Préparer la salade

- Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le sucre et la moitié de l'oignon et du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez le mesclun, les radis et un peu de jus de citron à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service.

4



Servir

- Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec la mayonnaise, l'aneth, la moutarde ainsi que le reste d'oignon et de vinaigre de vin blanc. Ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Ajoutez-y le concombre et les grenailles. Mélangez, puis salez et poivrez.
- Servez le tout sur les assiettes et accompagnez des quartiers de citron.

Cheeseburger végé & grenailles poêlées

salade, cornichons et oignons frits

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Grenailles



Laitue



Tomate



Oignon rouge



Cornichons en morceaux



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Le Burger du Boucher 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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomate (pièce(s))	1 1/2	3	5	6	8	9
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce Worcestershire (g)	10	15	20	30	35	45
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Le Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2793 /668	472 /113
Lipides total(g)	40,1 g	6,8 g
Dont saturés(g)	11,7	2
Glucides (g)	50,2	8,5
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	14,7	2,5
Protéines (g)	19,5	3,3
Sel (g)	2,14	0,36

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez grossièrement les feuilles de salade.
- Coupez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles
- Émincez les cornichons.

Le saviez-vous ? *La tomate de cette recette contient du potassium. Ce minéral favorise le bon fonctionnement des muscles.*

3



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce Worcestershire et la moitié des cornichons émincés.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Assaisonnez d'1 pincée de sel, puis mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.

4



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 3 à 4 minutes d'un côté.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, retournez le burger et parsemez de fromage.
- Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

5



Préparer la salade

- Transférez la salade, la tomate et le reste d'oignon dans un saladier.
- Ajoutez-y la moitié de la sauce à base de mayonnaise, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la salade et les grenailles dans des assiettes creuses.
- Déposez-y le burger et l'oignon frit.
- Garnissez des cornichons restants.
- Accompagnez du reste de sauce.

Wraps au poulet haché au zaatar & fines herbes

fromage frais à l'orange, salsa acidulée et sumac

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Tortillas



Zaatar



Sumac



Oignon



Tomate



Orange



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Persil plat et menthe frais



Poivron vert pointu



Poulet haché aux épices



Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sumac (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2925 /699	535 /128
Lipides total(g)	34,6 g	6,3 g
Dont saturés(g)	10,1	1,8
Glucides (g)	64,1	11,7
Dont sucres (g)	17,6	3,2
Fibres (g)	8,9	1,6
Protéines (g)	30,8	5,6
Sel (g)	2,92	0,53

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez-en le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

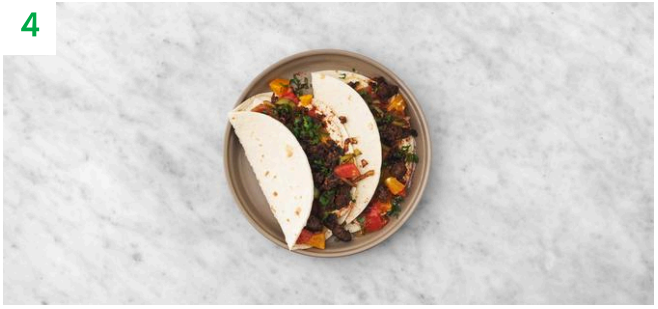
3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

bœuf haché bio | penne, mini-tomates Roma et basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Mini-tomates roma


Bœuf haché bio


Gousse d'ail


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2322 /555	439 /105
Lipides total(g)	36,1 g	6,8 g
Dont saturés(g)	14,9	2,8
Glucides (g)	24,1	4,6
Dont sucres (g)	20,2	3,8
Fibres (g)	6,6	1,2
Protéines (g)	32,2	6,1
Sel (g)	2,35	0,44

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 11 à 13 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

Saumon bio | sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz au furikake, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Saumon bio avec peau


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2091 /500	500 /120
Lipides total(g)	33 g	7,9 g
Dont saturés(g)	4,6	1,1
Glucides (g)	22,6	5,4
Dont sucres (g)	17,7	4,2
Fibres (g)	4,9	1,2
Protéines (g)	28,4	6,8
Sel (g)	2,7	0,65

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 une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

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

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Steak bio | fromage à la grecque & oignon mariné

boulgour aux épinards, poivron et tomate

Durée de préparation: 15 - 25 min.





Oignon rouge



Poivron



Tomate



Fromage à la grecque



Épices italiennes



Épinards



Steak bio



Boulgour

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
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)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3807 /910	731 /175
Lipides total (g)	48,9 g	9,4 g
Dont saturés (g)	11,2	2,1
Glucides (g)	77,3	14,8
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	12,7	2,4
Protéines (g)	44	8,4
Sel (g)	3,27	0,63

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Mettez le boulgour dans une casserole et recouvrez-le d'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire le boulgour 10 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.

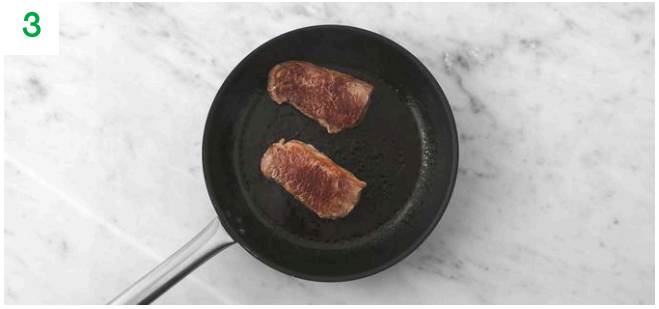
2



Mariner l'oignon

- Dans un bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la moitié de l'oignon, puis salez et poivrez. Mélangez bien, puis réservez, en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le reste du vinaigre de vin rouge.

3



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron avec les épices italiennes et le reste de l'oignon 3 à 4 minutes.

4



Servir

- Ajoutez les épinards, la tomate, l'oignon mariné, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra au boulgour. Mélangez bien.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de mayonnaise, puis émiettez-y le fromage pour terminer.

Saumon bio | sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes deux couleurs et thym frais

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Grenailles



Carotte



Saumon bio avec peau



Carotte jaune



Oignon rouge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2928 /700	421 /101
Lipides total(g)	32,8 g	4,7 g
Dont saturés(g)	4,7	0,7
Glucides (g)	64,7	9,3
Dont sucres (g)	22,2	3,2
Fibres (g)	15,2	2,2
Protéines (g)	31,1	4,5
Sel (g)	0,59	0,08

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.
- Préparez le bouillon.
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

Option airfyer : *Arrosez les pommes de terre d'huile et faites-les cuire 15 à 25 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

2



Couper les légumes

- Dispersez les grenailles sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Coupez les carottes en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez 1/2 brin de thym par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles. Mélangez le miel avec la moutarde dans un petit bol.

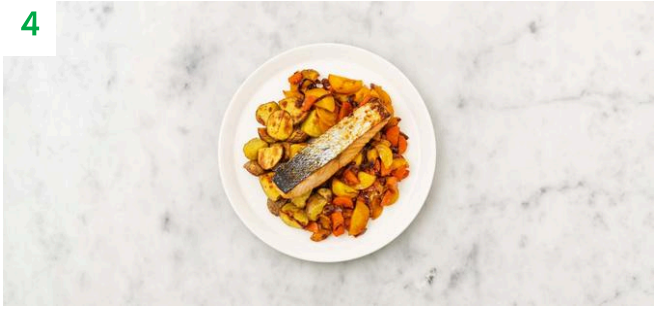
3



Laisser mijoter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les carottes 1 minute.
- Ajoutez-y l'ail, le thym, la cassonade et le bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

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

Salade de nouilles au haché végé à l'asiatique

cacahuètes et coriandre fraîche

Durée de préparation: 25 - 35 min.



- Purée de gingembre
- Citron vert
- Haché végé
- Sauce asiatique douce
- Ketjap
- Piment rouge
- Oignon rouge
- Concombre
- Tomates prunes
- Coriandre fraîche
- Cacahuètes non salées
- Nouilles udon fraîches

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap (g)	20	40	60	80	100	120
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
À ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2047 /489	374 /89
Lipides total(g)	12,1 g	2,2 g
Dont saturés(g)	1,6	0,3
Glucides (g)	67,9	12,4
Dont sucres (g)	25,7	4,7
Fibres (g)	11,8	2,2
Protéines (g)	25	4,6
Sel (g)	3,24	0,59

Allergènes

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

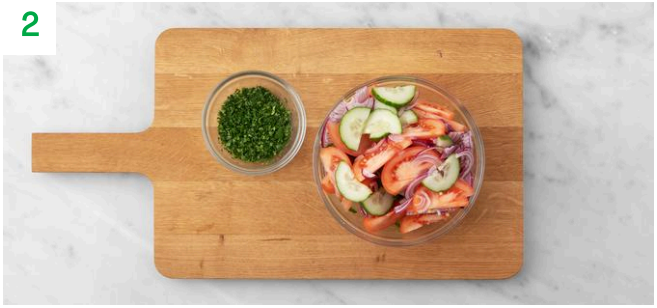
1



Préparer

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

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Taillez la tomate en quartiers et l'oignon en demi-rondelles (voir conseil).
- Ciselez finement la coriandre.
- Mélangez le concombre, la tomate, l'oignon et la coriandre dans un saladier.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire à l'étape 3.*

Le saviez-vous ? *Le concombre de cette recette contient de la vitamine K. Celle-ci aide à préserver la solidité des os.*

3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les nouilles udon et 2/3 de la sauce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les cacahuètes et émincez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

4



Servir

- Ajoutez le contenu du wok/sauteuse au saladier, puis mélangez bien.
- Servez sur les assiettes et garnissez des cacahuètes. Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de sauce, puis salez et poivrez à votre goût.
- Apprêtez avec le piment rouge et/ou un peu de sauce soja à votre convenance.

Mijoté de bœuf & cacahuètes à la ghanéenne

bœuf haché bio | riz, patate douce, citron vert et épinards

Durée de préparation: 20 - 30 min.




Riz basmati


Carotte


Épinards


Pâte pour tagine


Patate douce


Oignon rouge


Beurre de cacahuètes


Mélange d'épices africaines


Bœuf haché bio


Citron vert

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte pour tagine (g)	22 1/2	45	67 1/2	90	112 1/2	135
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre de cacahuètes (barquette(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3968 /948	460 /110
Lipides total(g)	45,2 g	5,2 g
Dont saturés(g)	14,4	1,7
Glucides (g)	97,3	11,3
Dont sucres (g)	15,1	1,7
Fibres (g)	10,8	1,3
Protéines (g)	41,1	4,8
Sel (g)	3,59	0,42

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert.
- Éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Lavez bien ou épluchez la patate douce et la carotte, puis coupez-les en dés d'1 cm.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et cuire la carotte et la patate douce avec 1 filet d'eau 5 minutes, à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et ajoutez-le à la sauteuse.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 2 à 3 minutes, en l'émiettant avec une fourchette.
- Incorporez les épices africaines et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Apprêter

- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le bouillon, le beurre de cacahuètes et la pâte pour tagine, puis mélangez bien et portez à ébullition.
- Couvrez et laissez mijoter 4 minutes à feu moyen-vif, jusqu'au moment du service.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.

4



Servir

- Servez le riz sur des assiettes et garnissez-le du mijoté de bœuf.
- Parsemez de zeste de citron vert à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Soupe façon harira aux pois chiches rôtis

pain pita complet, labné et épices africaines

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Lentilles


Mélange d'épices africaines


Oignon rouge


Carotte


Gingembre frais


Persil plat frais


Labné


Pois chiches


Épices pour BBQ


Morceaux de dattes séchées


Pain pita complet


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Labné* (g)	40	80	120	150	200	230
Pois chiches (paquet(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pain pita complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3261 /779	406 /97
Lipides total(g)	24,9 g	3,1 g
Dont saturés(g)	3,8	0,5
Glucides (g)	95,2	11,8
Dont sucres (g)	29,7	3,7
Fibres (g)	33,2	4,1
Protéines (g)	29,9	3,7
Sel (g)	3,45	0,43

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez le gingembre. Émincez grossièrement l'oignon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron pointu en petits dés.

Conseil de santé : *Cette recette a une teneur élevée en sel. Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par de l'eau bouillante.*

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le gingembre, l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron pointu et les morceaux de dattes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les cubes de tomate et le bouillon.
- Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Préparer les pois chiches

- Égouttez les pois chiches et réservez-en la moitié pour plus tard.
- Séchez le reste des pois chiches avec de l'essuie-tout.
- Ajoutez-les à un bol, puis mélangez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), du sel et du poivre.

4



Enfourner le pain pita

- Étalez les pois chiches assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Enfournez le pain pita 4 à 6 minutes, ou passez-le au grille-pain.
- Ciselez grossièrement le persil.
- Égouttez les lentilles.

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

5



Apprêter la soupe

- Ajoutez les épices africaines à la soupe et mixez-la au mixeur plongeant.
- Incorporez-y ensuite les lentilles et les pois chiches réservés.
- Goûtez la soupe et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les pois chiches croustillants.
- Garnissez du labné et du persil.
- Accompagnez du pain pita.

Courge butternut Tikka Masala & chutney de mangue

riz brun, amandes effilées et haricots verts

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Courge butternut



Riz brun cuisson rapide



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Concentré de tomate



Pâte Tikka Masala



Crème fraîche épaisse



Chutney de mangue

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courge butternut* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	75	150	200	300	350	450
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Pâte Tikka Masala (g)	37 1/2	75	112 1/2	150	187 1/2	225
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3315 /792	395 /94
Lipides total(g)	29,1 g	3,5 g
Dont saturés(g)	8,5	1
Glucides (g)	113,2	13,5
Dont sucres (g)	15,5	1,8
Fibres (g)	14,5	1,7
Protéines (g)	13,3	1,6
Sel (g)	2,73	0,33

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez la courge butternut et séparez la partie allongée de la partie ronde. Coupez la partie ronde en deux dans le sens de la longueur, puis retirez les graines et la partie filandreuse à l'aide d'une cuillère.
- Coupez la courge butternut en dés d'1 cm.

2



Rôtir la courge butternut

- Répartissez la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien puis enfournez 18 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en trois.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et la pâte tikka masala. Faites revenir 1 minute, puis ajoutez le bouillon et les haricots verts.

4



Servir

- Portez le curry à légère ébullition, puis baissez le feu et laissez-le cuire 8 à 10 minutes.
- Retirez-le du feu, puis incorporez la crème fraîche, la courge butternut, le chutney de mangue et 1 filet d'eau si nécessaire.
- Servez le riz dans des bols et déposez le curry dessus.
- Garnissez d'amandes effilées pour terminer.

Bowl bibimbap de poulet au gochujang

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Carotte


Gousse d'ail


Haricots verts


Gochujang


Riz jasmin


Poulet haché aux épices


Oignon rouge

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poulet haché aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2453 /586	407 /97
Lipides total(g)	15,6 g	2,6 g
Dont saturés(g)	3,2	0,5
Glucides (g)	87,2	14,5
Dont sucres (g)	19,8	3,3
Fibres (g)	7,6	1,3
Protéines (g)	29,7	4,9
Sel (g)	2,46	0,41

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz (voir tableau des ingrédients) à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu, puis réservez 5 minutes, toujours à couvert.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Taillez de fins rubans de carotte avec un éplucheur ou un rabot à fromage.
- Dans un petit bol, mélangez la carotte avec l'oignon, le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts.

Le saviez-vous ? *Les haricots verts de cette recette contiennent est riche en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal.*

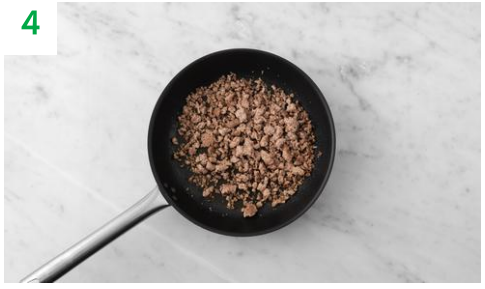
3



Poêler les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu vif et cuire les haricots verts 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez-y la moitié de l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y 1 filet d'eau et faites cuire 4 à 5 minutes, à couvert.
- Réservez les haricots verts hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.

4



Cuire le haché

- Dans la même poêle, faites cuire le haché 3 minutes à feu moyen-vif, en l'émiettant.
- Ajoutez-y le reste d'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le miel, le gochujang (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Versez cette sauce dans la poêle, mélangez bien, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.

6



Servir

- Versez la marinade de la carotte sur le riz. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.
- Servez le riz dans des bols. Déposez les ingrédients préparés à côté.

Boulgour aux crevettes & vinaigrette à l’orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Boulgour


Fromage à la grecque


Orange


Crevettes


Raisins secs


Mélange d’épices africaines


Épinards


Oignon


Carotte


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Orange* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Vinaigre de vin rouge (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2532 /605	495 /118
Lipides total(g)	18,3 g	3,6 g
Dont saturés(g)	9,5	1,9
Glucides (g)	83,4	16,3
Dont sucres (g)	21,8	4,3
Fibres (g)	14,5	2,8
Protéines (g)	31	6,1
Sel (g)	2,36	0,46

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte et l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les crevettes et la moitié des épices africaines. Poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

Vol-au-vent au curry de poulet

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Aiguillettes de poulet


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3301 /789	557 /133
Lipides total(g)	47,4 g	8 g
Dont saturés(g)	23,1	3,9
Glucides (g)	53,6	9,1
Dont sucres (g)	16,7	2,8
Fibres (g)	7,2	1,2
Protéines (g)	36,2	6,1
Sel (g)	1,16	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles et le poulet en lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez-les tous les trois à la sauteuse et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

Poulet et orzotto « alla melanzane »

aubergine, Parmigiano Reggiano et épices italiennes

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Orzo au blé complet



Gousse d'ail



Oignon rouge



Aubergine



Épices italiennes



Parmigiano Reggiano AOP



Cubes de tomates au basilic



Filet de poulet aux épices méditerrannéenes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

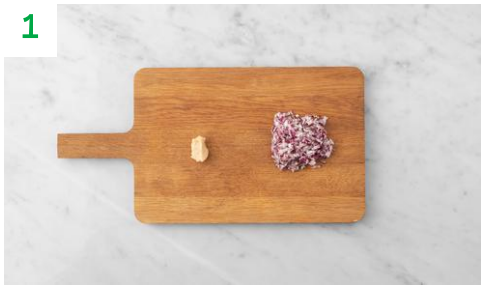
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3429 /819	449 /107
Lipides total(g)	32,9 g	4,3 g
Dont saturés(g)	10,5	1,4
Glucides (g)	79,9	10,5
Dont sucres (g)	25,3	3,3
Fibres (g)	12,4	1,6
Protéines (g)	45,1	5,9
Sel (g)	2,43	0,32

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'aubergine en dés de 1 cm et ajoutez-les à un bol.
- Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 bon d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'aubergine 8 à 10 minutes.
- Réservez-la hors de la poêle.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les épices italiennes 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et l'orzo, puis faites cuire 1 minute en remuant.
- Déglacez avec les cubes de tomate et le vinaigre balsamique. Ajoutez-y le sucre, puis laissez réduire 2 à 3 minutes en remuant.

4



Cuire l'orzotto

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez à ébullition.
- Réduisez le feu et laissez mijoter 15 à 17 minutes, ou jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- Remuez régulièrement pour qu'il ne colle pas et ajoutez plus d'eau s'il s'assèche trop vite.

5



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour l'aubergine à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

6



Servir

- Lorsque l'orzotto est cuit, ajoutez-y la moitié de l'aubergine et du Parmigiano Reggiano. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Steak de cerf en sauce crémeuse au portobello

purée de pommes de terre à l'ail et frites de carotte

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Pomme de terre



Carotte jaune



Carotte



Portobello



Oignon



Gousse d'ail



Steak de cerf



Graines de moutarde jaune



Crème liquide

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte jaune* (pièce(s))	3/4	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Beurre [végétal] (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Farine (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3564 /852	530 /127
Lipides total(g)	53,3 g	7,9 g
Dont saturés(g)	24,1	3,6
Glucides (g)	61	9,1
Dont sucres (g)	10,4	1,5
Fibres (g)	10,5	1,6
Protéines (g)	33,1	4,9
Sel (g)	1,37	0,2

Allergènes

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

1



Enfourner les carottes

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C. Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Taillez les carottes en frites d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Dans un bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.

2



Couper les légumes

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Coupez le portobello en petits dés. Émincez l'oignon. Pelez l'ail.
- Faites cuire les pommes de terre 10 minutes dans la casserole, puis ajoutez-y la gousse d'ail et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez.

3



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et l'ail avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée.
- Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud à feu doux.

4



Cuire le steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Remettez la poêle sur le feu et faites-y fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'oignon, le portobello et les graines de moutarde, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé. Ajoutez ensuite la crème, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien. Laissez réduire et épaissir 1 à 2 minutes.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le steak et la purée de pommes de terre à l'ail sur les assiettes.
- Déposez-y la sauce crémeuse au portobello.
- Accompagnez des frites de carottes.

Salade d'orzo au fromage à griller caramélisé au miel

tomates rôties, citron et thym

Durée de préparation: 20 - 30 min.





Orzo au blé complet



Oignon rouge



Gousse d'ail



Concombre



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Fromage à griller



Thym séché



Citron



Mini-tomates roma

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concombre* (pièce(s))	1/4	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	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))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3406 /814	690 /165
Lipides total (g)	38,3 g	7,8 g
Dont saturés (g)	24	4,9
Glucides (g)	77,1	15,6
Dont sucres (g)	28	5,7
Fibres (g)	10,5	2,1
Protéines (g)	36,6	7,4
Sel (g)	3,57	0,72

Allergènes

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

1

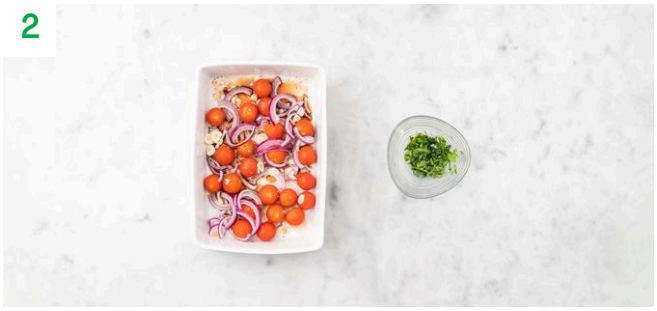


Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'orzo et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, 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 déguster l'orzo tiède, rincez-le à l'eau après cuisson.*

2



Rôtir les tomates

- Mélangez l'oignon, l'ail et les tomates dans un plat à four. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez 15 minutes.
- Épongez le fromage avec de l'essuie-tout, puis coupez-en 3 tranches par personne.
- Pressez le citron et ciselez finement le persil.

3



Cuire le fromage

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le fromage 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Ajoutez-y la moitié du miel, le thym et poivrez.
- Déglacez la poêle avec 1/2 cs de jus de citron par personne.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, servez la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez l'orzo avec le concombre, les légumes rôtis, les épices siciliennes, l'huile d'olive vierge extra, le reste de miel, 2/3 du persil et 1 cs de jus de citron par personne.
- Servez la salade d'orzo dans des assiettes creuses et déposez-y le fromage.
- Garnissez du persil restant.

Sauté de crevettes, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min.





Crevettes



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Coriandre fraîche



Graines de sésame



Nouilles complètes



Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2543 /608	573 /137
Lipides total(g)	17,4 g	3,9 g
Dont saturés(g)	5,4	1,2
Glucides (g)	83,8	18,9
Dont sucres (g)	15,6	3,5
Fibres (g)	10,5	2,4
Protéines (g)	27,4	6,2
Sel (g)	4,9	1,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

Émincés de cuisse de poulet laqués & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Boulgour


Émincés de cuisse de poulet


Gousse d'ail


Oignon rouge


Poivron


Concombre


Persil plat et menthe frais


Yaourt entier bio


Ketchup à la mangue


Zaatar


Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3094 /740	412 /99
Lipides total(g)	34,9 g	4,7 g
Dont saturés(g)	11,3	1,5
Glucides (g)	80,4	10,7
Dont sucres (g)	18,4	2,5
Fibres (g)	13	1,7
Protéines (g)	31,4	4,2
Sel (g)	1,57	0,21

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? *Le poivron de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci renforce le système immunitaire.*

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et les épices africaines 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Curry aux émincés façon poulet relevés & sauce au lait de coco

riz, poivron et coriandre

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Riz jasmin


Poivron


Lait de coco


Sauce soja


Mélange d'épices africaines


Tomates cerises en boîte


Coriandre fraîche


Oignon émincé


Épices de curry jaune


Gousse d'ail


Piment rouge


Purée de gingembre


Émincés vegan façon poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	1/2	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3113 /744	520 /124
Lipides total(g)	31,6 g	5,3 g
Dont saturés(g)	15,7	2,6
Glucides (g)	90,9	15,2
Dont sucres (g)	17,7	3
Fibres (g)	9,7	1,6
Protéines (g)	26,3	4,4
Sel (g)	3,04	0,51

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

2



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y les émincés façon poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

Courgette & mijoté crémeux aux haricots

riz brun, pesto et Grana Padano

Durée de préparation: 15 – 25 min.




Bâtonnets de poivron


Courgette


Oignon rouge


Gousse d'ail


Passata


Copeaux de Grana Padano AOP


Riz brun cuisson rapide


Crème fraîche épaisse


Mélange d'épices siliciennes


Pesto

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3246 /776	608 /145
Lipides total(g)	41,4 g	7,8 g
Dont saturés(g)	12,6	2,4
Glucides (g)	78,9	14,8
Dont sucres (g)	17,8	3,3
Fibres (g)	8,3	1,6
Protéines (g)	17,4	3,3
Sel (g)	1,86	0,35

Allergènes

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

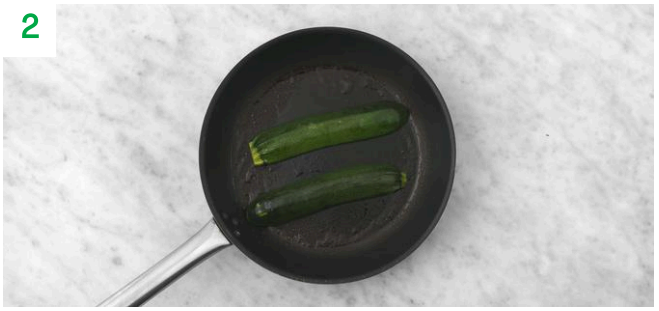
1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en deux dans la longueur. Au couteau, côté chair, tracez un motif en quadrillage sur chaque moitié en veillant à ne pas aller trop profond pour garder la peau intacte.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire la courgette

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

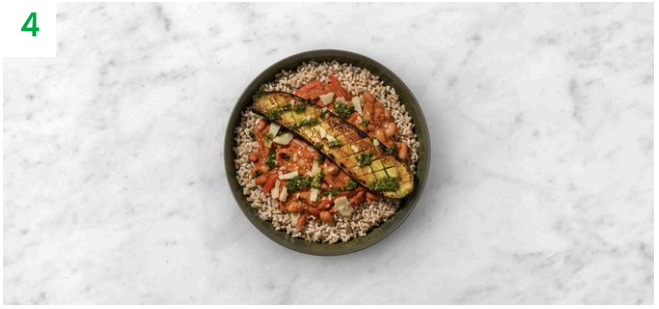
3



Préparer le mijoté

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

4



Servir

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

Cuisiné en 5 min. : Tacos au poulet, guacamole & fromage à la grecque

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

Durée de préparation: 5 - 15 min.





Poulet haché aux épices mexicaines



Pâte birria



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes



Guacamole



Maïs conserve



Fromage à la grecque



Mini-tortilla



Chou rouge, blanc et carotte

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3487 /833	683 /163
Lipides total(g)	41,6 g	8,1 g
Dont saturés(g)	14,9	2,9
Glucides (g)	73,4	14,4
Dont sucres (g)	11,7	2,3
Fibres (g)	13	2,5
Protéines (g)	37,2	7,3
Sel (g)	4,57	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le haché

- Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec le maïs, la pâte birria et la moitié des épices péruviennes 4 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le slaw

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices péruviennes.
- Ajoutez le mélange chou-carotte, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Déposez les tortillas sur une assiette résistante à la chaleur et passez-les au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Émiettez le fromage.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table.
- Laissez chacun composer ses tacos à sa guise.

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min.





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti complets



Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4022 /961	737 /176
Lipides total (g)	50,5 g	9,3 g
Dont saturés (g)	22,6	4,1
Glucides (g)	74,9	13,7
Dont sucres (g)	17	3,1
Fibres (g)	13,5	2,5
Protéines (g)	45,3	8,3
Sel (g)	3,37	0,62

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole (voir conseil).
- Coupez le poivron pointu en fines lanières.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

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

2



Préparer la sauce

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

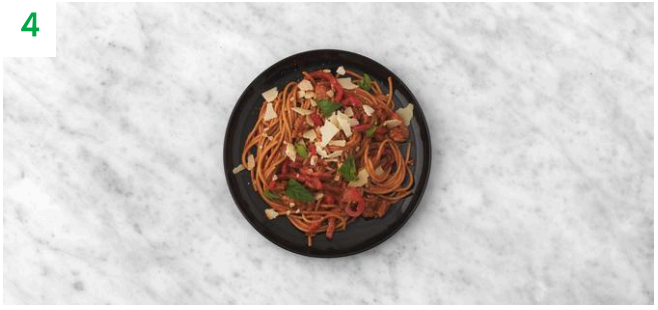
3



Apprêter

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

4



Servir

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

Focus sport : Riz et curry aux pois chiches & patate douce

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Riz brun cuisson rapide



Patate douce



Pois chiches



Gousse d'ail



Oignon



Gingembre frais



Épinards



Cubes de tomate



Coriandre et menthe fraîches



Lait de coco



Chutney de mangue

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre frais* (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3830 /915	424 /101
Lipides total (g)	29 g	3,2 g
Dont saturés (g)	15,8	1,7
Glucides (g)	128,7	14,2
Dont sucres (g)	22,7	2,5
Fibres (g)	24,7	2,7
Protéines (g)	23,8	2,6
Sel (g)	1,42	0,16

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le gingembre. Égouttez les pois chiches.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire le gingembre, l'ail et l'oignon avec les épices de curry 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la patate douce et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

2



Préparer le curry

- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajoutez ensuite les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle (voir conseil).

Conseil : *Si le curry est encore trop liquide, laissez-le réduire 5 minutes de plus sans couvercle.*

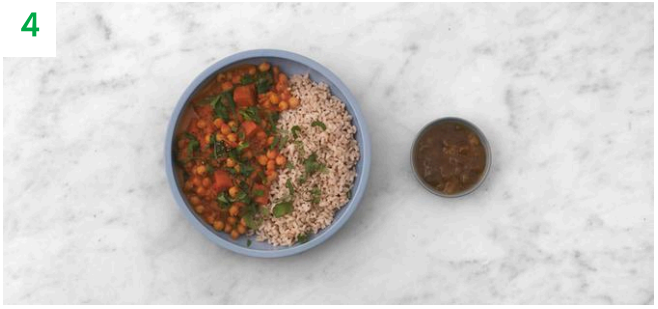
3



Cuire le riz

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Effeuillez la menthe.
- Ciselez finement les feuilles de menthe et la coriandre.

4



Servir

- Ajoutez les épinards à la marmite et laissez-les réduire. Salez et poivrez à votre goût.
- Serviz le riz et le curry dans des assiettes creuses.
- Garnissez des herbes fraîches.
- Accompagnez du chutney de mangue.

Focus sport : Double cheeseburgers de poulet en sauce façon marinara

avec minimum 50g de protéine par personne

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Poulet haché aux épices méditerranéennes


Ricotta


Gousse d'ail


Ciabatta blanche


Passata


Hello Buon Appetito


Panais


Carotte


Mozzarella râpée


Hello Provence


Roquette et mâche


Pomme de terre


Mélange d'herbes à l'ail


Fromage à la grecque


Chapelure panko

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Panais* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Fromage à la grecque* (g)	20	40	60	80	100	120
Chapelure panko (g)	6 1/4	12 1/2	18 3/4	25	31 1/4	37 1/2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3661 /875	526 /126
Lipides total(g)	32,7 g	4,7 g
Dont saturés(g)	15,3	2,2
Glucides (g)	86,8	12,5
Dont sucres (g)	16,3	2,3
Fibres (g)	13,5	1,9
Protéines (g)	54	7,8
Sel (g)	4,84	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre, la carotte et le panais en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 petit filet d'huile d'olive, puis parsemez d'herbes Hello Provence. Salez, poivrez, puis remuez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2



Préparer les burgers

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez le hâché avec le panko, la ricotta et la moitié de l'ail frais et du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez.
- Formez 2 burgers par personne.

3



Cuire les burgers

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les burgers 2 à 3 minutes de chaque côté (voir Conseil).
- Réservez-les hors de la poêle.
- Faites revenir le reste de l'ail 1 minute dans la même poêle.

Conseil : *les burgers n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade, ils finiront de cuire dans la sauce.*

4



Préparer la sauce

- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique, puis ajoutez la passata et le Hello Buon Appetito. Mélangez bien et portez à ébullition.
- Portez le feu sur doux, puis couvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Déposez les burgers dans la sauce et recouvrez-les de la mozzarella râpée.
- Laissez mijoter à couvert 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les burgers soient cuits à cœur.

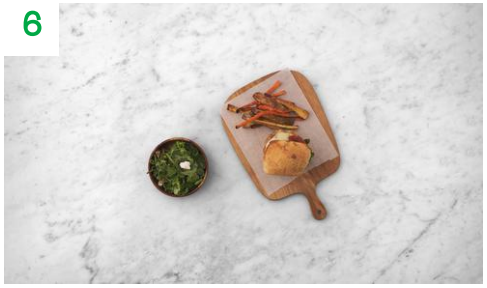
5



Apprêter

- Coupez les petits pains en deux et passez-les au four 3 à 5 minutes.
- Dans un bol, mélangez la salade avec le reste du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive vierge extra, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Parsemez le reste du mélange ail & fines herbes sur les frites, puis mélangez bien.

6



Servir

- Déposez un peu de salade sur la base des petits pains.
- Garnissez-les des burgers et de la sauce.
- Servez les burgers avec les frites et accompagnez-les du reste de la salade.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Fusilli complets au bœuf haché

épinards, salsa de tomate et gouda

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Fusilli complètes



Oignon rouge



Gousse d'ail



Origan séché



Épinards



Tomate



Fromage frais aux fines herbes



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan séché (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	35	75	110	150	185	225
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3528 /843	741 /177
Lipides total(g)	43,4 g	9,1 g
Dont saturés(g)	18,5	3,9
Glucides (g)	68,2	14,3
Dont sucres (g)	11,3	2,4
Fibres (g)	12,4	2,6
Protéines (g)	39,7	8,3
Sel (g)	2,04	0,43

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 salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le haché et l'origan, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Déchirez les épinards directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le fromage frais, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la salsa

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

4



Servir

- Mélangez les pâtes avec la sauce crémeuse aux épinards et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de la salsa de tomate et du fromage râpé.

Wraps complets au porc haché & fines herbes

fromage crémeux à l'orange, salsa acidulée et sumac

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Tortilla au blé complet


Zaatar


Sumac


Oignon


Tomate


Orange


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Persil plat et menthe frais


Poivron vert pointu


Viande de porc fermier hachée


Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Zaatar (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sumac (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron vert pointu* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Miel [ou alternative vegan] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3166 /757	579 /138
Lipides total(g)	43,9 g	8 g
Dont saturés(g)	14,2	2,6
Glucides (g)	54,5	10
Dont sucres (g)	18,4	3,4
Fibres (g)	14	2,6
Protéines (g)	31,5	5,8
Sel (g)	2,88	0,53

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines rondelles. Taillez la tomate en dés.
- Pressez la moitié de l'orange, puis taillez le reste en dés. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec les dés d'orange et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poivron pointu et les épices du Moyen-Orient 3 minutes.
- Ajoutez-y le haché et faites cuire 3 minutes. Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.
- Réservez à couvert jusqu'au service.

Le saviez-vous ? *Le haché de cette recette contient du potassium, un minéral qui contribue au bon fonctionnement des muscles.*

3



Réchauffer les tortillas

- Dans un petit bol, mélangez l'eau (voir tableau des ingrédients) avec 1 filet d'huile d'olive. Badigeonnez-en 1 face des tortillas, puis parsemez du zaatar.
- Déposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 3 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage frais avec 2/3 du sumac et 1,5 cs de jus d'orange par personne.

4



Servir

- Étalez le fromage frais sur la face vierge des tortillas.
- Présentez les garnitures dans des bols séparés et laissez chacun en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez des herbes fraîches et du reste de sumac. Arrosez de miel à votre convenance, puis repliez les tortillas.

Pâtes façon bolognaise & Parmigiano Reggiano

fusilli complets, mini-tomates Roma et basilic

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Mini-tomates roma


Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Basilic frais


Gousse d'ail


Fusilli complètes


Carotte


Concentré de tomate


Sauce Worcestershire


Parmigiano Reggiano AOP


Oignon


Épices italiennes

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 /756	531 /127
Lipides total (g)	29 g	4,9 g
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	80,1	13,4
Dont sucres (g)	23,5	3,9
Fibres (g)	14,6	2,4
Protéines (g)	38,3	6,4
Sel (g)	1,94	0,33

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte.

2



Cuire les pâtes

- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et préparez le bouillon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'ail, la carotte et l'oignon 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le haché et les épices italiennes, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.

3



Apprêter la sauce

- Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le lait, la sauce Worcestershire, le vinaigre balsamique et les tomates.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter 6 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Ciselez le basilic en lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y la sauce.
- Râpez le fromage directement sur les pâtes.
- Garnissez du basilic.

Saumon sauce hoisin & légumes laqués soja-miel

riz brun, gomasio et vinaigrette sésame-citron vert

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Filet de saumon


Sauce hoisin


Riz brun cuisson rapide


Oignon


Courgette


Furikake


Huile de sésame


Gomasio


Citron vert


Gousse d'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	15	25	40	50	65	75
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Furikake (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3093 /739	710 /170
Lipides total(g)	33,1 g	7,6 g
Dont saturés(g)	5,1	1,2
Glucides (g)	80,7	18,5
Dont sucres (g)	18,8	4,3
Fibres (g)	6,4	1,5
Protéines (g)	27,7	6,4
Sel (g)	3,19	0,73

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 une casserole.
- Coupez l'oignon en quartiers, la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez les 3 dans un grand bol, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

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

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 7 minutes.
- Pendant ce temps, étalez 2/3 de la sauce hoisin sur le poisson.
- Disposez le poisson - peau vers le bas - parmi les légumes sur la plaque de cuisson, puis renfournez 10 à 15 minutes.

3



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, de la sauce rouge épicée (de type harissa) et la moitié du miel.
- Versez le tout sur les légumes rôtis, mélangez bien, puis renfournez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4



Servir

- Coupez le citron vert en 6 quartiers. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de miel et de sauce hoisin ainsi que le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez le furikake au riz. Servez-le sur les assiettes. Déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez de vinaigrette à la sauce hoisin.
- Garnissez de gomasio. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Boulgour aux émincés végés façon poulet & vinaigrette à l'orange

carotte, fromage à la grecque et raisins secs

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Boulgour



Émincés vegan façon poulet



Orange



Raisins secs



Mélange d'épices africaines



Épinards



Oignon



Carotte



Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2592 /619	533 /127
Lipides total(g)	20,2 g	4,2 g
Dont saturés(g)	6,1	1,3
Glucides (g)	87,6	18
Dont sucres (g)	22	4,5
Fibres (g)	15,9	3,3
Protéines (g)	25,3	5,2
Sel (g)	1,88	0,39

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

Vol-au-vent au curry de crevettes

salade concombre-roquette, poivron pointu & persil

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Bouchée feuilletée


Poivron rouge pointu


Oignon


Gousse d'ail


Crevettes


Carotte


Curry en poudre


Roquette


Persil plat frais


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bouchée feuilletée (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	1	2	2
Curry en poudre (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Lait [végétal] (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3087 /738	539 /129
Lipides total(g)	46,1 g	8,1 g
Dont saturés(g)	22,6	3,9
Glucides (g)	53,6	9,4
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	7,2	1,3
Protéines (g)	25,6	4,5
Sel (g)	1,78	0,31

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en fines lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez-les tous les trois dans la sauteuse, puis ajoutez les crevettes et faites cuire 4 minutes.

2



Préparer le curry

- Préparez le bouillon.
- Incorporez la farine, le curry en poudre et 1 noix de beurre aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le bouillon et le lait, puis mixez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Laissez réduire à feu doux 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût (voir Conseil).

Conseil : *augmentez le feu si la consistance vous paraît trop liquide.*

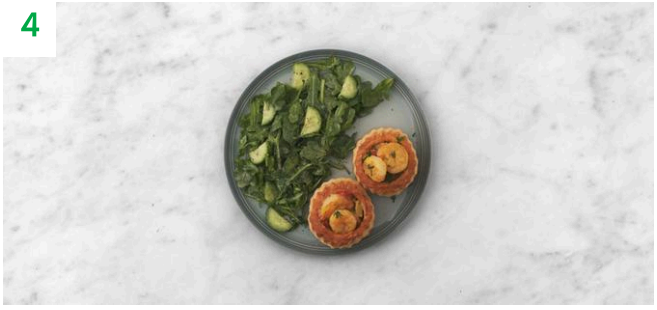
3



Préparer la salade

- Déposez les bouchées feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Juste avant de servir, mettez la roquette et le concombre dans le saladier et mélangez bien avec la vinaigrette.
- Incorporez la moitié du persil au curry.
- Garnissez les bouchées feuilletées de curry et accompagnez-les de la salade.
- Parsemez du reste de persil.

Sauté d'émincés végés façon poulet, nouilles & sauce à l'asiatique

chou, coriandre et graines de sésame

Durée de préparation: 10 - 20 min.





Émincés vegan façon poulet



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Coriandre fraîche



Graines de sésame



Nouilles complètes



Mélange de légumes avec chou blanc

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	75	150	200	300	350	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2891 /691	652 /156
Lipides total(g)	25 g	5,6 g
Dont saturés(g)	6,2	1,4
Glucides (g)	88,6	20
Dont sucres (g)	15,8	3,6
Fibres (g)	11,9	2,7
Protéines (g)	26,3	5,9
Sel (g)	5,07	1,14

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour y faire cuire les nouilles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et faites cuire 4 à 5 minutes.

2



Cuire les nouilles

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Égouttez-les, puis ajoutez-les aux légumes.
- Ajoutez la sauce asiatique douce, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Cuire les émincés végés

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 6 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le vinaigre de vin blanc, le sucre, la sauce rouge épicée (de type harissa) et la sauce soja (voir Conseil).
- Faites revenir 1 minute.

Conseil de santé : *si vous surveillez vos apports en sel, n'utilisez que la moitié de la sauce soja.*

4



Servir

- Hâchez grossièrement la coriandre.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de la sauce restée dans les poêles s'il y en a.
- Garnissez de la coriandre et des graines de sésame.

Crevettes laquées & sauce au yaourt

boulgour, concombre, poivron et herbes fraîches

Durée de préparation: 15 – 25 min.



- Boulgour
- Crevettes
- Gousse d'ail
- Oignon rouge
- Poivron
- Concombre
- Persil plat et menthe frais
- Yaourt entier bio
- Ketchup à la mangue
- Zaatar
- Mélange d'épices africaines

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Zaatar (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2659 /635	364 /87
Lipides total (g)	24,5 g	3,4 g
Dont saturés (g)	7,5	1
Glucides (g)	80,4	11
Dont sucres (g)	18,4	2,5
Fibres (g)	13	1,8
Protéines (g)	27,5	3,8
Sel (g)	2,09	0,29

Allergènes

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

1



Préparer le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
- Faites-y cuire le boulgour 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le zaatar et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? *Le poivron de cette recette contient de la vitamine B6. Celle-ci renforce le système immunitaire.*

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les légumes avec l'ail et les épices africaines 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, ainsi que le vinaigre de vin blanc et le sucre à un bol. Mélangez bien.

3



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Baissez le feu, ajoutez le ketchup à la mangue et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, séparez les herbes fraîches les unes des autres et ciselez finement.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez la menthe avec le yaourt, la mayonnaise et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des bols et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez du persil et de la sauce au yaourt.

Curry de poulet relevé & sauce au lait de coco parfumée

riz brun, poivron et coriandre

Durée de préparation: 15 – 25 min.





Poivron



Riz brun cuisson rapide



Lait de coco



Sauce soja



Mélange d'épices africaines



Tomates cerises en boîte



Coriandre fraîche



Oignon émincé



Épices de curry jaune



Gousse d'ail



Piment rouge



Purée de gingembre



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.

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	1/2	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3233 /773	523 /125
Lipides total (g)	35,6 g	5,8 g
Dont saturés (g)	19,2	3,1
Glucides (g)	79,7	12,9
Dont sucres (g)	17,1	2,8
Fibres (g)	10	1,6
Protéines (g)	28,6	4,6
Sel (g)	2,36	0,38

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en lanières.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec les épices de curry jaune 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices africaines, le poivron, la purée de gingembre, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis faites cuire 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le curry

- Déglacez la poêle avec la sauce soja (voir conseil).
- Ajoutez ensuite les tomates, le lait de coco et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer un peu plus ce plat, ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Garnissez de la coriandre.

Cuisiné en 5 min. : Tacos au bœuf, guacamole & fromage à la grecque

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

Durée de préparation: 5 – 15 min.





Bœuf haché assaisonné



Pâte birria



Citron vert



Mélange d'épices péruviennes



Guacamole



Maïs conserve



Fromage à la grecque



Mini-tortilla au blé complet



Chou rouge, blanc et carotte

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte birria (g)	20	40	60	80	100	120
Citron vert* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3742 /894	733 /175
Lipides total (g)	51,4 g	10,1 g
Dont saturés (g)	15,9	3,1
Glucides (g)	62,3	12,2
Dont sucres (g)	13,1	2,6
Fibres (g)	18,8	3,7
Protéines (g)	38,7	7,6
Sel (g)	4,61	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le haché

- Égouttez le maïs.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec le maïs, la pâte birria et la moitié des épices péruviennes 4 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le slaw

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices péruviennes.
- Ajoutez le mélange chou-carotte, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Déposez les tortillas sur une assiette résistante à la chaleur et passez-les au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Émiettez le fromage.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients séparément à table.
- Laissez chacun composer ses tacos à sa guise.