Tourte au haché de porc & bœuf aux épices BBQ

carotte, céleri et tomate

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille En forme




Haché de porc et bœuf aux épices italiennes


Sauce Worcestershire


Épices pour BBQ


Pâte feuilletée


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri

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
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 /760	577 /138
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	23,6	4,3
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	12,3	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le mélange de légumes 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

2



Préparer la farce

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire, les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Portez à ébullition, puis laissez réduire 2 à 3 minutes, ou plus si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Composer la tourte

- Mettez la farce dans un plat à four.
- Couvrez-la de la pâte feuilletée et piquez-la en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit joliment dorée.

4



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.

Linguine aux crevettes à la harissa & Parmigiano

poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Oignon rouge


Tomate


Basilic frais


Parmigiano Reggiano AOP


Linguine


Passata


Harissa


Crevettes


Hello Provence

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 rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 /627	564 /135
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	16,1	3,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez le poivron pointu en rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate en petits dés. Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire l'oignon et l'ail 1à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la tomate, le Hello Provence, la harissa, le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Cuire le poivron pointu

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez le tout hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Le saviez-vous ? *Le poivron pointu de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

4



Servir

- Ajoutez les linguine et le mélange à base de poivron pointu à la sauce dans la poêle. Mélangez bien.
- Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine aux crevettes sur les assiettes. Garnissez du basilic et du Parmigiano Reggiano.

Rigatoni crémeuses aux champignons

huile parfumée à la truffe, broccolini et épinards

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Rigatoni


Brocoli Bimi


Champignons


Pecorino râpé AOP


Huile parfumée à la truffe


Gousse d'ail


Oignon rouge


Épinards


Hello umami


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
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2720 /650	585 /140
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	9,1	2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	9,7	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et cuire les broccolini 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Couper les légumes

- Déglacez les broccolini avec 1 filet d'eau, puis couvrez-les et laissez-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les champignons en lamelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, les champignons et l'ail 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Réduisez le feu, puis ajoutez-y le fromage frais, la moutarde et le liquide de cuisson réservé.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien.

4



Servir

- Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse, puis portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Retirez du feu, puis mélangez-y le pecorino, le Hello Umami et les pâtes. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes. Déposez-y les broccolini.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe.

Taquitos au bœuf & fromage

tortillas au blé complet, salsa de tomate et yaourt

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido En forme



- Mini-tortilla au blé complet
- Oignon rouge
- Tomates prunes
- Yaourt entier bio
- Coriandre fraîche
- Poivron
- Passata
- Paprika fumé en poudre
- Mozzarella râpée
- Bœuf haché assaisonné
- Mélange d'herbes à l'ail

CHRONIQUES DE CUISINE

Sarah, créatrice culinaire : « Le mot taquito signifie "petit taco" en espagnol. Au Mexique, ils sont également appelés flautas, qui signifie "flute", de par leur forme enroulée et fine. Ils se garnissent de differents types de viande, comme ici, de bœuf haché. »

NUTRI-SCORE A B C D E

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-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3138 /750	590 /141
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	13,4	2,5
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	17,3	3,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le poivron avec 2/3 de l'oignon 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le haché et l'assaisonnement ail & fines herbes. Poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez le paprika fumé, le sucre et la passata, puis portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez la sauce sur les tortillas et parsemez du fromage.
- Enroulez les tortillas en fins taquitos, puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.

3



Préparer la salsa

- Enfournez les taquitos 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés et ciselez la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec la coriandre et le reste d'oignon.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les taquitos sur les assiettes.
- Déposez-y le yaourt et la salsa de tomate.

Schnitzel végé sur riz à l'ail & gingembre

crudités à l'aigre-douce, sauce à l'asiatique et gomasio

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido




Carotte


Chou pointu émincé


Riz basmati


Oignon nouveau


Gomasio


Sauce asiatique douce


Escalope vegan panée aux flocons de maïs


Gousse d'ail


Purée de gingembre

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	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Escalope vegan panée aux flocons de maïs* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3962 /947	550 /131
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	116	16
Dont sucres (g)	25,2	3,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche de la verte.

2



Cuire le riz

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la purée de gingembre et le blanc de l'oignon nouveau et 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le riz et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Baissez le feu et faites cuire le riz 10 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Râpez la carotte. Coupez le chou en petits morceaux si vous le souhaitez.
- Dans un bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez la carotte râpée et le chou, puis mélangez bien et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce asiatique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

4



Servir

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire/dorer l'escalope panée 3 minutes de chaque côté.
- Servez le riz à l'ail et au gingembre sur les assiettes. Déposez-y l'escalope panée et arrosez de sauce.
- Garnissez du gomasio et de la partie verte de l'oignon nouveau. Accompagnez des crudités à l'aigre-douce.

Bowl de boulgour au poulet & sauce au yaourt

persil, citron vert & haricots plats

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido En forme



- Tomates prunes
- Carotte
- Gousse d'ail
- Persil plat frais
- Citron vert
- Boulgour
- Yaourt entier bio
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Émincés de poulet aux épices kebab
- Haricots plats coupés

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
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots plats coupés* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	438 /105
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	6,1	1
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la tomate et la carotte en dés.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez grossièrement le persil et coupez le citron vert en quartiers.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail, les haricots plats et la carotte 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.

3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 7 minutes.
- Lorsque le boulgour est prêt, ajoutez-y la tomate, 2/3 des épices du Moyen-Orient et la moitié du persil.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste des épices du Moyen-Orient, du sel et du poivre à votre goût.
- Servez le tout sur les assiettes et nappez de sauce au yaourt.
- Garnissez du persil restant et accompagnez des quartiers de citron vert.

Burger, frites & aïoli

salade de haricots verts et jus à l'oignon

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Pomme de terre


Haricots verts


Oignon rouge


Épices pour BBQ


Radicchio, roquette et laitue


Aïoli


Burger Meatier

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)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Aïoli (g)	25	50	75	100	125	150
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4038 /965	563 /135
Lipides total (g)	64	9
Dont saturés (g)	23,9	3,3
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	14,9	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Enfourner les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre. Coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- 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 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Versez un fond d'eau dans une casserole. Ajoutez-y les haricots verts et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
- Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. Laissez-les refroidir.

3



Préparer le jus d'oignon

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 7 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir, puis ajoutez les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

4



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les haricots verts et la salade, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez les frites sur les assiettes, puis déposez tous les éléments préparés à côté.
- Accompagnez du jus d'oignon et de l'aïoli.

Portobello au brie & sauce balsamique myrtilles

purée de pommes de terre à la pomme, poireau et noix de pécan

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Végétarien




Brie crémeux


Pomme de terre


Poireau


Noix de pécan concassées


Thym séché


Portobello


Pomme


Oignon rouge


Tartinade de fruits à la myrtille

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
Brie crémeux* (g)	50	100	160	200	260	300
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Noix de pécan concassées (g)	15	30	40	60	70	90
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3958 /946	525 /126
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25	3,3
Glucides (g)	107	14
Dont sucres (g)	51,6	6,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans une casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, détaillez le poireau en fines demi-rondelles.

2



Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le portobello (face creuse vers le bas) 3 à 4 minutes.
- Retournez le portobello et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes à couvert.

3



Couper le brie

- Coupez le brie en tranches.
- Recouvrez-en le portobello, puis laissez-le fondre. Ensuite, réservez le portobello hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour le portobello et déglacez avec le vinaigre balsamique.

4



Préparer la sauce

- Ajoutez-y la tartinade de myrtilles, le thym et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Émiettez-y le reste de bouillon cube et mélangez bien.
- Laissez mijoter la sauce 1 à 2 minutes.

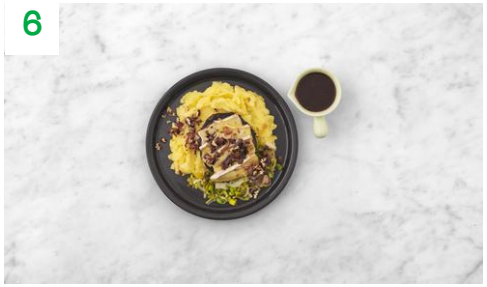
5



Préparer la purée

- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Ajoutez-y la pomme et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée avec le poireau et le portobello sur les assiettes.
- Arrosez le portobello de miel, puis garnissez des noix de pécan.
- Accompagnez de la sauce balsamique aux myrtilles.

Pizza oignon-fromage & sauce BBQ

pâte à pizza & fromage à la grecque

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille Végétarien




Oignon rouge


Oignon


Gousse d'ail


Pâte à pizza


Passata


Gouda râpé


Fromage à la grecque


Sauce BBQ

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))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4121 /985	822 /196
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	22,9	4,6
Glucides (g)	120	24
Dont sucres (g)	15,1	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	6,8	1,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Émincez les oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la moitié des oignons 4 à 5 minutes.

Conseil : *Laissez la pâte à pizza au réfrigérateur jusqu'à l'étape 3. Elle restera ainsi bien fraîche et le résultat n'en sera que meilleur.*

3



Préparer la pizza

- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-la de sauce tomate, puis garnissez-la du mélange de fromages et du reste d'oignon.
- Enfournez-la 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit doré.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez la passata et laissez mijoter 1 minute à petit bouillon.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le fromage à la grecque, puis mélangez-le dans un bol avec le fromage râpé (voir conseil).

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez seulement la moitié du fromage à la grecque. Vous pourrez garder le reste au réfrigérateur pour le lendemain.*

4



Servir

- Découpez la pizza en parts.
- Arrosez-la de sauce BBQ.
- Servez les parts sur les assiettes ou sur une grande planche.

Orzo fumé au fromage à la grecque & basilic

pain à l'ail et légumes rôtis

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Basilic et origan frais
- Poivron rouge pointu
- Courgette
- Aubergine
- Orzo
- Oignon
- Gousse d'ail
- Passata
- Paprika fumé en poudre
- Fromage à la grecque
- Petit pain complet multigrains
- Hello Buon Appetito

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Ce petit pain multicéréales au blé complet est non seulement délicieux, mais aussi nutritif. Riche en fibres, il favorise un bon transit intestinal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

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
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Petit pain complet multigrains (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	484 /116
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8,4	1,5
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	20,7	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

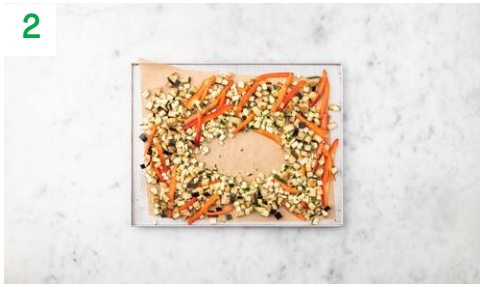
1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez grossièrement les feuilles d'origan. Coupez le poivron pointu en lanières.
- Taillez la courgette et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans un grand bol, mélangez les légumes et l'origan avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2



Rôtir les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez un peu d'espace sur un côté pour y ajouter le pain plus tard (voir conseil).
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.*

3



Cuire l'orzo

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire l'orzo *al dente*, soit 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

4



Préparer la sauce tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec la moitié de l'ail 3 minutes.
- Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique et la passata.
- Ajoutez-y le paprika fumé et le sucre, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

5



Préparer la garniture

- Coupez le petit pain en deux et arrosez-le d'1 bon filet d'huile d'olive. Saupoudrez-le du Hello Buon Appetito et étalez-y le reste d'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez le petit pain 8 minutes avec les légumes sur la plaque de cuisson.
- Ciselez grossièrement le basilic. Émiettez le fromage à la grecque. Mélangez-les ensuite dans un petit bol et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Mélangez les légumes rôtis avec l'orzo.
- Servez la sauce tomate au paprika fumé sur les assiettes puis déposez-y l'orzo.
- Garnissez du fromage à la grecque et du basilic.
- Coupez le petit pain en lanières et disposez-les sur le côté de l'assiette.

Mijoté à la marocaine & émincés de steak

abricots secs et ras el hanout

Durée de préparation: 45 - 55 min. Famille En forme




Émincés de steak marinés


Carotte


Oignon


Gousse d'ail


Ras el hanout


Boulgour


Concentré de tomate


Persil plat frais


Aubergine


Morceaux d'abricots secs

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 de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Morceaux d'abricots secs (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2485 /594	396 /95
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	2,5	0,4
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	28	4,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec les émincés de steak et 1 pincée de sel. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en demi-rondelles et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Dans une marmite à soupe, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y cuire les émincés de steak 2 minutes.
- Ajoutez l'aubergine, la carotte, l'oignon, l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes.

2



Préparer le mijoté

- Ajoutez le ras el hanout et le concentré de tomate, puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, le miel et les abricots secs. Mélangez bien, baissez le feu, puis couvrez.
- Laissez mijoter 25 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le boulgour

- Mettez le boulgour dans une casserole, puis immergez-le dans un bon volume d'eau bien salée.
- Portez à ébullition et faites-le cuire 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.

4



Servir

- Égouttez le boulgour, puis ajoutez-y la moitié du persil.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses. Déposez-y le mijoté.
- Garnissez du persil restant.

Salade de filet de poulet au tzatziki & sumac

boulgour aux herbes fraîches et za'atar

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Filet de poulet aux épices méditerrannéenes


Boulgour


Oignon rouge


Tomate


Mini-concombre


Radis


Tzaziki


Zaatar


Sumac


Persil plat et menthe 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
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzaziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1½	3	3	6	6	9
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2406 /575	352 /84
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	6	0,9
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Ajoutez le boulgour au bouillon, puis laissez-le cuire 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez. Réservez jusqu'au service.

2



Cuire le poulet

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Portez le feu sur moyen-doux, puis ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson du poulet 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en tranches juste avant de servir.

3



Émincer les légumes

- Dans un petit bol, mélangez le tzatziki avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le concombre et la tomate en dés.
- Coupez les radis en quatre et hachez grossièrement les herbes fraîches.

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

4



Servir

- Dans un saladier, mélangez les légumes avec le sumac, le za'atar, la moitié des herbes fraîches et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Nappez de tzatziki et garnissez avec le reste des herbes fraîches.

Strudel version salée au poulet, dinde & légumes

salade de tomate et fromage à la grecque

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Pâte feuilletée


Haché de poulet et dinde


Oignon


Carotte


Tomate


Fresco spalmabile - fromage frais


Fromage à la grecque


Mâche


Épices italiennes

INGRÉDIENT À LA UNE

Ingrédient à la une dans votre box : Plus maigre et plus riche en protéines, le haché de poulet et de dinde est une bonne alternative comparé à une viande hachée traditionnelle !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

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
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2941 /703	572 /137
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	19,1	3,7
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	16,6	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Râpez la carotte.
- Émincez finement l'oignon.

Le saviez-vous ? *La carotte de cette recette contient de la vitamine A. Celle-ci aide à garder des yeux en bonne santé.*

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le haché 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon. Poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

Conseil : *Le haché n'a pas besoin d'être entièrement cuit à ce stade. Il finira de cuire au four.*

3



Préparer la farce

- Égouttez les ingrédients et remettez-les dans la poêle (voir conseil).
- Ajoutez-y les épices italiennes, le fromage frais, la moutarde et le miel.
- Mélangez bien.

Conseil : *Égouttez bien pour que la pâte ne devienne pas trop aqueuse plus tard.*

4



Enfourner le strudel

- Déroulez la pâte feuilletée et étalez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Disposez la farce au milieu de la pâte.
- Coupez des bandes le long des 2 côtés de la pâte feuilletée, puis pliez-les sur la farce (voir conseil).
- Enfournez 19 à 22 minutes.

Conseil : *Si vous le souhaitez, badigeonnez le dessus de la pâte de lait pour donner à la croûte un aspect brillant.*

5



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Ajoutez la salade et la tomate au saladier, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

Conseil : *Si vous le souhaitez, ajoutez du miel à votre convenance.*

6



Servir

- Servez le strudel et la salade sur les assiettes.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Émincés de steak & salsa à la mangue

riz, slaw et épices africaines

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Émincés de steak marinés


Riz jasmin


Oignon


Chou rouge, blanc et carotte


Mangue


Mini-concombre


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
Émincés de steak marinés* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2912 /696	444 /106
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	24,1	3,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez les émincés de steak du réfrigérateur (voir conseil).

Conseil : *Pour un résultat encore meilleur, faites-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez les émincés de leur emballage et épongez-les avec de l'essuie-tout.*

2



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Ensuite, coupez le feu et réservez le riz 5 minutes, toujours à couvert.

3



Préparer le slaw

- Dans un grand bol, mélangez le chou et la carotte avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez, puis réservez jusqu'au service.
- Émincez finement l'oignon. Coupez le concombre en dés.
- Épluchez la mangue, puis détaillez-en la chair en dés.

4



Préparer la salsa

- Dans un saladier, mélangez le concombre, la mangue et l'oignon avec le miel (voir conseil).
- Ajoutez-y le reste de vinaigre de vin blanc ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi le faire cuire à l'étape suivante.*

5



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- Faites y cuire/dorer uniformément les émincés de steak avec les épices africaines 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses.
- Déposez-y les émincés de steak, la salsa et la salade.

Soupe onctueuse à l'italienne au poulet

Parmigiano Reggiano, basilic et couscous perlé

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido En forme




Émincés de poulet aux épices méditerranéennes


Couscous perlé


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Tomate


Basilic frais


Crème liquide


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Mélange d'herbes à l'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
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	240	480	720	960	1200	1440
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2264 /541	318 /76
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,9	1,5
Glucides (g)	45	6
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le couscous perlé

- Préparez le bouillon.
- Ajoutez le couscous perlé et 90 ml de bouillon par personne dans une casserole. Faites cuire à ébullition 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Effeuillez le basilic. Réservez les feuilles et émincez finement les tiges.

2



Préparer la soupe

- Couper la courgette et la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et cuire la courgette avec l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec du vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez la tomate, les tiges de basilic émincées et le reste du bouillon.
- Mélangez bien, puis laissez cuire 5 à 6 minutes à petit bouillon.

3



Préparer la garniture

- Pendant ce temps, râpez le fromage et émincez grossièrement les feuilles de basilic.
- Lorsque la soupe est prête, coupez le feu.
- Ajoutez la crème, l'assaisonnement ail & fines herbes et les épices italiennes, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez généreusement.

4



Servir

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites cuire le poulet 7 minutes.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Versez-y la soupe, puis déposez-y le poulet.
- Garnissez du basilic et du fromage.

Spaghetti bolognaise végé & Grana Padano

tomates et persil

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Spaghetti


Oignon


Gousse d'ail


Carotte


Mini-tomates roma


Hachis végé


Passata


Origan séché


Hello umami


Sauce Worcestershire


Persil plat frais


Copeaux de Grana Padano 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 (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Haché végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello umami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	466 /111
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	87	15
Dont sucres (g)	19,5	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les spaghetti 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez la carotte et coupez les tomates en deux.

3



Apprêter

- Ajoutez-y le bouillon, puis portez le feu sur doux.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert (voir conseil).
- Ciselez grossièrement le persil.

Conseil : *Si vous le pouvez, laissez mijoter un peu plus longtemps la sauce pour affirmer les saveurs. Ajoutez un peu d'eau si elle semble trop épaisse.*

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 3 minutes.
- Ajoutez-y la carotte, les tomates, le haché, la passata, le Hello umami, la sauce Worcestershire, la sauce soja et l'origan.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les spaghetti sur les assiettes et déposez-y la sauce.
- Garnissez du fromage et du persil.

Buddha Bowl de patate douce, thon & avocat

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme



- Thon au naturel
- Oignon rouge
- Carotte
- Lentilles
- Avocat
- Pomme
- Ciboulette, aneth et persil frais
- Citron
- Yaourt entier bio
- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Patate douce

Ingrédient à la une dans votre box ! Le thon de votre box est issu d'une pêche durable. Fish Tales collabore avec de petites pêcheries qui travaillent en harmonie avec la nature tout en recevant une rémunération équitable.
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

NUTRI-SCORE A B C D E

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
Thon au naturel (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3134 /749	450 /107
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,6	0,8
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	28,1	4
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire la patate douce

- Coupez la patate douce en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller le mélange de noix et les graines de courge jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire la patate douce 15 à 18 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la salade de thon

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Émincez finement l'oignon (voir conseil).
- Égouttez le thon.
- Dans un bol, mélangez le thon avec un peu de mayonnaise à votre convenance. Ajoutez-y la moitié de l'oignon et de la pomme. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec la patate douce.*

3



Préparer la salade de lentilles

- Coupez le citron en 4. Ciselez les herbes fraîches. Égouttez les lentilles.
- Formez de fins rubans de carotte à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les lentilles, la carotte, la moitié des herbes fraîches et le reste d'oignon et de pomme. Mélangez bien.

4



Servir

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Servez la patate douce dans des assiettes creuses. Déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Arrosez du yaourt. Garnissez des graines et noix grillées et du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Linguine aux moules & chorizo

sauce tomate fumée, fenouil et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme

IMPORTANT : jetez les moules qui ne se s'ouvrent pas à la cuisson. Attention aux bords tranchants et/ou aux coquilles cassées.



- Moules précuites
- Dés de chorizo
- Passata
- Mini-tomates roma
- Gousse d'ail
- Oignon
- Linguine
- Persil plat et basilic frais
- Piment rouge
- Fenouil
- Citron
- Paprika fumé en poudre
- Mélange d'herbes à l'ail

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Délicieuses, nos moules écossaises sont élevées sur la côte ouest et dans les eaux des îles Shetland.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

NUTRI-SCORE A B C D E

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
Moules précuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Dés de chorizo* (g)	45	90	135	180	225	270
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3046 /728	508 /121
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6	1
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	20,6	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les linguine 9 à 11 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.
- Coupez le fenouil en quatre. Retirez-en le cœur dur, puis détaillez le fenouil en lanières.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire le chorizo

- Épepinez, puis émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif, puis cuire le chorizo 2 à 3 minutes. Réservez-le hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon et le fenouil 3 minutes.

3



Préparer la sauce

- Ajoutez l'ail et le piment rouge, puis faites cuire 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et la passata.
- Ajoutez le sucre, les tomates, le paprika fumé et l'assaisonnement ail & fines herbes. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, hachez finement les herbes fraîches et coupez le citron en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez les moules et le chorizo à la sauteuse, puis laissez mijoter doucement 5 minutes à couvert.
- Ajoutez les linguine, 1 filet de liquide de cuisson réservé et la moitié des herbes fraîches. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les linguine sur les assiettes. Garnissez du reste d'herbes fraîches.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Risotto fusion aux champignons au miso & pak-choï

fromage frais, graines de sésame et piment rouge

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Riz pour risotto
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Miso blanc
- Fresco spalmabile - fromage frais
- Pak-choï
- Piment rouge
- Mélange d'épices coréennes
- Noix de cajou grillées
- Champignons blonds
- Graines de sésame
- Oignon nouveau

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 pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	15	30	40	60	70	90
Champignons blonds* (g)	125	250	400	400	650	650
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2966 /709	376 /90
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	13,5	1,7
Glucides (g)	88	11
Dont sucres (g)	11,2	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon en demi-rondelles. Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Coupez les champignons en lamelles. Taillez finement l'oignon nouveau. Séparez la partie blanche de la verte.
- Retirez la base du pak-choï, puis coupez-le finement en séparant les tiges des feuilles.

2



Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la partie blanche de l'oignon nouveau 1 minute.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 minute.
- Versez 1/3 du bouillon et laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.

3



Apprêter le risotto

- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore *al dente* à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes.
- Ajoutez éventuellement plus d'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins *al dente*.

4



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons avec l'oignon 3 minutes.
- Ajoutez le piment rouge et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Retirez la poêle du feu, incorporez-y le miso (attention au sel ! Dosez progressivement et goûtez entre-temps), puis transférez le tout dans un bol et réservez jusqu'au service.

5



Cuire le pak-choï

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les tiges de pak-choï 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite les feuilles et poursuivez la cuisson 1 minute.

6



Servir

- Retirez le risotto du feu. Mélangez-y le pak-choï poêlé, le fromage frais et les épices coréennes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses. Déposez-y les champignons au miso.
- Garnissez des graines de sésame, des noix de cajou et de la partie verte de l'oignon nouveau.

Soupe de tomate, gressins au fromage & crème de basilic

légumes dissimulés pour les enfants : carotte, céleri et oignon

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille Végétarien




Pâte feuilletée


Gouda râpé


Thym séché


Gousse d'ail


Crème de basilic


Crème fraîche épaisse


Feuille de laurier


Cubes de tomates au basilic


Concentré de tomate


Tomate


Mélange de carotte, oignon et céleri


Hello Buon Appetito

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
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Crème fraîche épaisse* (g)	25	50	75	100	125	150
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Buon Appetito (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	366 /87
Lipides total (g)	46	5
Dont saturés (g)	22,4	2,5
Glucides (g)	75	8
Dont sucres (g)	31,4	3,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	3,3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déroulez la pâte feuilletée.
- Coupez-la en deux. Saupoudrez le fromage et le thym sur une moitié. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez l'autre moitié dessus et appuyez délicatement. Coupez ensuite la pâte en longues bandes de 2 cm de large environ.

2



Préparer les gressins

- Prenez une bande. Tenez-la par les deux extrémités et tournez-en délicatement plusieurs fois une extrémité pour former une torsade.
- Disposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répétez l'opération avec les bandes restantes.
- Enfournez 13 à 15 minutes.

3



Préparer la soupe

- Préparer le bouillon (voir conseil).
- Coupez grossièrement la tomate et l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'ail avec le concentré de tomate 1 minute.
- Ajoutez le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, remplacez le bouillon par une même quantité d'eau bouillante.*

4



Laisser mijoter

- Ajoutez la tomate fraîche à la marmite, ainsi que les tomates en paquet. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le miel, le bouillon, la feuille de laurier et le Hello Buon Appetito.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter doucement la soupe 15 à 20 minutes à feu doux.

5



Apprêter

- Retirez la marmite du feu, puis retirez-en la feuille de laurier.
- Mixez avec un mixeur plongeant en une soupe homogène.
- Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez l'éclaircir.
- Goûtez la soupe et assaisonnez-la de sel et poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols à soupe.
- Garnissez-la de crème de basilic et de crème fraîche.
- Accompagnez des gressins au fromage.

Saumon & sauce curry-coco parfumée

riz, ciboulette et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Riz basmati


Carotte


Carotte violette


Courgette


Filet de saumon


Lait de coco


Sauce de poisson


Épices de curry jaune


Mélange d'herbes à l'ail


Ciboulette fraîche

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))	½	1	2	2	3	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3243 /775	458 /110
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	17,4	2,5
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	11,3	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Coupez les carottes en bâtonnets et la courgette en demi-rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Ajoutez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive et parsemez du mélange ail & fines herbes. Salez et poivrez, puis enfournez 10 minutes.

2



Cuire le riz

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez.
- Faites de la place au centre de la plaque de cuisson parmi les légumes, puis ajoutez le poisson. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu.
- Salez et poivrez, puis laissez reposer à couvert jusqu'au service.

3



Préparer la sauce

- Versez le lait de coco dans une petite casserole à feu moyen.
- Ajoutez la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et les épices de curry jaune, puis mélangez bien.
- Éteignez le feu lorsque la sauce a suffisamment épaissi.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette ou utilisez des ciseaux à votre convenance.

4



Servir

- Servez le riz dans des assiettes accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Arrosez de sauce curry-coco et garnissez de ciboulette pour finir.

Steak & aubergine au romarin, mayo au persil

boulgour, poivron pointu et épices du Moyen-Orient

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille



- Romarin frais
- Aubergine
- Oignon rouge
- Poivron rouge pointu
- Boulgour
- Steak mariné
- Persil plat frais
- Mélange d'épices du Moyen-Orient

Selma, créatrice culinaire : « Alors que la semoule est très populaire, le boulgour l'est beaucoup moins. Pourtant, c'est un ingrédient que j'apprécie tout particulièrement. Il offre plus de saveur et (surtout) plus de texture que la semoule. »

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
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (ml)	20	40	60	80	100	120
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3828 /915	573 /137
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	13,7	2
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	15,8	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Détachez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du vinaigre balsamique et 3/4 du romarin. Salez et poivrez.

2



Rôtir les légumes

- Disposez l'aubergine sur un plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la des 3/4 de l'huile assaisonnée.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles et coupez le poivron pointu en lanières.
- Transférez le poivron pointu et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les du reste d'huile au romarin. Enfournez.

3



Préparer le boulgour

- Retournez l'aubergine. Enfournez-la à nouveau et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire le reste du romarin 1 minute. Ajoutez ensuite le boulgour et mélangez bien pour qu'il soit bien recouvert de beurre.
- Ajoutez le bouillon, baissez le feu et faites cuire le boulgour 10 à 12 minutes à couvert.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le reste de vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel.
- Réservez le steak hors de la poêle, puis salez-le et poivrez-le. Laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, ciselez le persil et transférez-en la moitié dans un petit bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les jus de cuisson du steak au boulgour, ainsi que les épices du Moyen-Orient, l'oignon et le poivron pointu.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le boulgour sur les assiettes et déposez-y l'aubergine rôtie et le steak.
- Arrosez de la sauce et garnissez du reste de persil.

Saumon en croûte de sésame & nouilles

sauce d'huître et légumes sautés

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Nouilles complètes


Filet de saumon


Gousse d'ail


Oignon


Courgette


Épinards


Sauce d'huître


Sauce au chili sucrée et épicée


Graines de sésame

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
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce d'huître (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	640 /153
Lipides total (g)	39	9
Dont saturés (g)	5,4	1,2
Glucides (g)	54	12
Dont sucres (g)	11,7	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez 1 bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez la sauce d'huître avec la sauce au chili sucrée, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

3



Sauter les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif. Faites-y sauter l'oignon et la courgette 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail et déchirez directement les épinards dans la poêle. Laissez-les réduire.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, ajoutez les nouilles et la sauce, puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? *La courgette de cette recette contient de la vitamine C. Celle-ci contribue à réduire la fatigue.*

2



Cuire le poisson

- Dans une assiette, mélangez les graines de sésame avec un peu de sel et de poivre.
- Arrosez le poisson avec 1 filet d'huile de tournesol, puis recouvrez-le de graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson côté peau 2 à 3 minutes. Retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

4



Servir

- Servez dans des assiettes creuses.

Confit de canard, sauce hoisin & wok de pak-choï

riz, sauce asiatique et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Cuisse de canard confite


Riz jasmin


Gousse d'ail


Pak-choï


Oignon nouveau


Carotte jaune


Sauce hoisin


Sauce asiatique douce


Graines de sésame

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
Cuisse de canard confite* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (g)	65	125	190	250	315	375
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Graines de sésame (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	719 /172
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	11,4	2,6
Glucides (g)	85	19
Dont sucres (g)	13,7	3,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, détaillez la carotte en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau et séparez la partie blanche de la partie verte.

2



Cuire les légumes

- Coupez la base du pak-choï et émincez-en finement les tiges et les feuilles. Réservez-les séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 3 minutes.
- Ajoutez la partie blanche de l'oignon nouveau et les tiges du pak-choï, puis prolongez la cuisson 4 minutes.

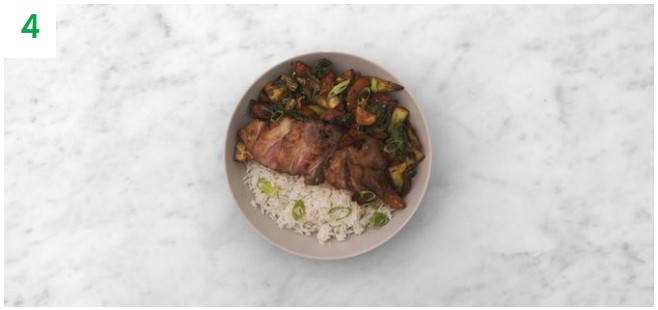
3



Cuire le canard

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le canard dans son jus 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.
- Recouvrez le canard de la sauce hoisin, puis salez et poivrez.
- Réservez hors du feu, à couvert, jusqu'au moment de servir.

4



Servir

- Ajoutez les feuilles de pak-choï et l'ail aux légumes. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.
- Incorporez la sauce asiatique, les graines de sésame et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Servez le riz dans des bols, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Enfin, garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau.

Caril de Peixe : Curry de poisson du Mozambique

riz doré, citron vert & courgette

Durée de préparation: 35 - 45 min. Famille En forme




Riz long grain


Oignon


Gingembre frais


Courgette


Tomate


Citron vert


Filet de lieu noir


Concentré de tomate


Mélange d'épices africaines


Curcuma en poudre


Lait de coco

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 long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	427 /102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,1	2,3
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	14,3	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1	0,2

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 et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et coupez la tomate en dés. Râpez finement le gingembre.
- Détaillez la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur maximum.

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon et la courgette 7 à 9 minutes.
- Ajoutez le gingembre, la tomate, le concentré de tomate, les épices africaines et le curcuma. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Incorporez-y le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.

3



Pocher le poisson

- Pendant ce temps, coupez le poisson en cubes de 3 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le poisson au curry et faites-le pocher 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-en une moitié et coupez l'autre en quartiers.
- Ajoutez autant de jus de citron vert au curry que vous le souhaitez.

4



Servir

- Incorporez le curcuma au riz ainsi que le zeste de citron vert, à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes et garnissez-le de curry.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Crevettes, pesto rouge crémeux & Parmigiano Reggiano

couscous perlé, champignons et paprika fumé

Durée de préparation: 15 - 25 min. Rapido En forme



- Couscous perlé
- Crème liquide
- Gousse d'ail
- Crevettes
- Parmigiano Reggiano AOP
- Paprika fumé en poudre
- Mélange à sauter avec champignons
- Épices italiennes
- Pesto 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
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto rouge (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	90	180	270	360	450	540
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3376 /807	589 /141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,9	2,4
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	11,2	2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,9	0,3

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.
- Ajoutez-y le couscous perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes, à couvert, puis égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange de légumes 6 minutes avec l'ail, les épices italiennes et la moitié du paprika fumé.
- Retirez du feu puis ajoutez le couscous perlé aux légumes et mélangez bien.

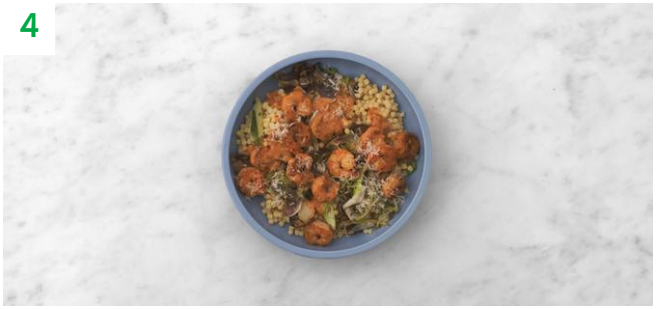
3



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec le reste de paprika fumé 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Ajoutez le pesto rosso et la crème, puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 3 minutes, à couvert.

4



Servir

- Servez le tout dans des assiettes creuses et versez-y le pesto rouge crémeux resté dans la poêle.
- Enfin, râpez le fromage directement au-dessus de chaque assiette.

Wraps de poulet au curry et chutney de mangue

sauce yaourt & coriandre et salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Mini-tortilla


Filet de poulet


Curry en poudre


Oignon rouge


Poivron


Tomate


Gousse d'ail


Yaourt entier bio


Chutney de mangue


Coriandre fraîche

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-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 /630	508 /121
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3,4	0,7
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	14,7	2,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir Conseil).
- Coupez la moitié de l'oignon en rondelles et réservez le reste.
- Détaillez le poivron en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.

Conseil : *vous utiliserez le four plus tard pour réchauffer les tortillas. Si vous préférez, vous pouvez aussi le faire à la poêle. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

3



Apprêter

- Enveloppez les tortillas dans de l'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Hachez finement la coriandre et le reste d'oignon.
- Dans un bol, mélangez la tomate avec le vinaigre de vin blanc, le reste d'oignon et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poulet

- Découpez le poulet en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet avec l'ail, l'oignon et le poivron 3 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le curry en poudre et poursuivez la cuisson 1 minute, puis baissez le feu. Réservez au chaud jusqu'au moment de servir.

4



Servir

- Mettez le yaourt dans un bol profond avec le miel et le reste de la coriandre.
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse et ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.

Poulet citron-zaatar & sauce au yaourt et persil

couscous perlé, raisins secs et légumes rôtis

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Citron


Gousse d'ail


Zaatar


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Yaourt entier bio


Raisins secs


Courgette


Poivron rouge pointu


Haut de cuisse de poulet


Persil plat frais


Paprika fumé en poudre


Couscous perlé


Oignon rouge


Gomasio

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
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3406 /814	632 /151
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,4	2,1
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,6	4,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé avec les raisins secs 12 à 14 minutes, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

2



Rôtir les légumes

- Répartissez la courgette et le poivron pointu sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et parsemez-les d'épices du Moyen-Orient.
- Salez et poivrez, puis enfournez-les 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés/dorés.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

3



Apprêter le couscous perlé

- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié du jus de citron, du paprika fumé et de l'ail (voir Conseil).
- Incorporez le gomasio, 1 noix de beurre et le reste du paprika fumé au couscous perlé.
- Réservez au chaud et à couvert, jusqu'au moment de servir.

Conseil : *le reste de l'ail sera servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez utiliser la totalité ici à la place.*

4



Cuire le poulet

- Placez le poulet dans un bol et recouvrez-le de zaatar et de l'autre moitié du jus de citron.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon, 5 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poulet du mélange à base de miel et poursuivez la cuisson 1 minute, puis retirez-le du feu.

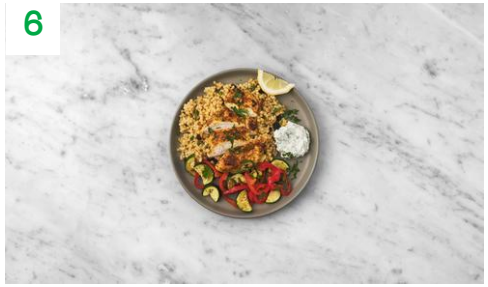
5



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le reste d'ail et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez le couscous perlé sur des assiettes, accompagné du reste des ingrédients préparés.
- Déposez une bonne cuillerée de sauce au yaourt et garnissez du reste de persil.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Couscous perlé au fromage à la grecque & sauce au yaourt

poivron rôti, amandes et persil

Durée de préparation: 40 - 50 min. Végétarien




Poivron


Gousse d'ail


Persil frisé frais


Fromage à la grecque


Amandes grillées et salées


Couscous perlé


Graines de cumin moulues


Yaourt entier bio


Rondelles de carotte

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	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes grillées et salées (g)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Rondelles de carotte* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 /824	550 /131
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	18,5	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir le poivron

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

2



Préparer les garnitures

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

3



Cuire la carotte

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-doux et revenir l'ail 1 minute.
- Ajoutez-y la carotte et le cumin, portez le feu sur moyen-vif et faites cuire 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le yaourt avec le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

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

Tortelloni, pesto crémeux & lardons

pleurotes et copeaux de Grana Padano

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido

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 !



- Tortelloni ricotta-épinards
- Citron
- Lardons
- Crème liquide
- Carotte
- Oignon
- Épinards
- Pleurotes
- Copeaux de Grana Padano AOP
- 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
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	40	80	120	160	200	240
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pleurotes* (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pesto (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3929 /939	682 /163
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	18,5	3,2
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	16	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole pour les tortelloni.
- Faites chauffer une grande poêle sans matière grasse à feu moyen-vif et revenir les lardons 4 minutes. Réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez la carotte en dés.
- Coupez ou déchirez les champignons en petits morceaux.

2



Cuire les tortelloni

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, la carotte et les champignons 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les tortelloni 2 à 3 minutes.
- Prélevez 60 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.
- Remettez les lardons dans la poêle et déglacez avec l'eau de cuisson.

3



Apprêter

- Baissez le feu sous la poêle, puis ajoutez la crème et le pesto.
- Laissez mijoter 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez progressivement les épinards, en les déchirant directement au-dessus de la poêle, puis laissez-les réduire.
- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez les tortelloni à la sauce et mélangez bien.
- Servez les tortelloni dans des bols et garnissez-les de copeaux de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Tajine de poulet à l'aubergine & poivron pointu

pommes de terre persillées aux olives et citron

Durée de préparation: 50 - 60 min. En forme




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Gingembre frais


Poivron rouge pointu


Aubergine


Mélange d'épices africaines


Filet de poulet


Persil plat frais


Citron


Carotte


Olives vertes

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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Olives vertes (g)	30	50	70	100	120	150
À ajouter vous-même						
Cassonade (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2582 /617	356 /85
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	21,4	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau bien salée à ébullition dans une casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Taillez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le gingembre.
- Coupez le poivron pointu en fines lanières. Taillez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm. Coupez la carotte en deux, puis en demi-rondelles.

2



Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce la pointe d'un couteau puisse y entrer facilement. Égouttez et réservez à couvert.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites-y cuire l'aubergine, la carotte, l'oignon, l'ail et le gingembre 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3

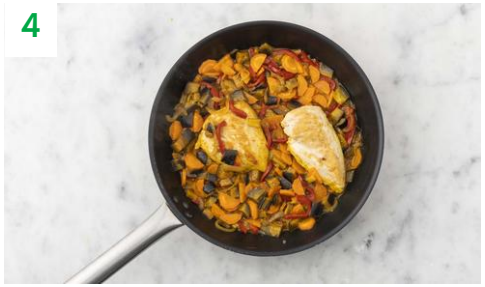


Cuire le poulet

- Faites de la place au centre de la sauteuse. Ajoutez-y le poulet et le poivron pointu (voir conseil).
- Salez et poivrez le poulet, puis faites-le cuire/dorer uniformément 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le brièvement hors de la sauteuse.
- Incorporez les épices africaines et le miel aux légumes, puis remettez le poulet dans la sauteuse.

Conseil : *Si vous n'avez plus de place dans la sauteuse, faites cuire le poulet séparément dans une poêle.*

4



Laisser mijoter

- Versez l'eau (voir le tableau des ingrédients) pour recouvrir les 2/3 des légumes.
- Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes à feu moyen.

5



Apprêter

- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Coupez le citron en quartiers et les olives en deux.
- Lorsque le tajine est prêt, ajoutez les olives à la sauteuse. Pressez-y autant de citron que vous le souhaitez.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-vif, sans couvercle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Arrosez les pommes de terre d'huile vierge extra et parsemez-les de 2/3 du persil. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez les pommes de terre dans des assiettes creuses. Déposez-y le tajine.
- Garnissez le plat du reste du persil et, s'il en reste, des quartiers de citron.

Ailes de poulet en sauce crémeuse à la cacahuète

pommes de terre rôties et poivron pointu

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pomme de terre


Ailes de poulet


Gousse d'ail


Oignon


Tomate


Poivron rouge pointu


Persil plat frais


Mélange d'épices africaines


Beurre de cacahuètes


Cacahuètes non salées

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
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

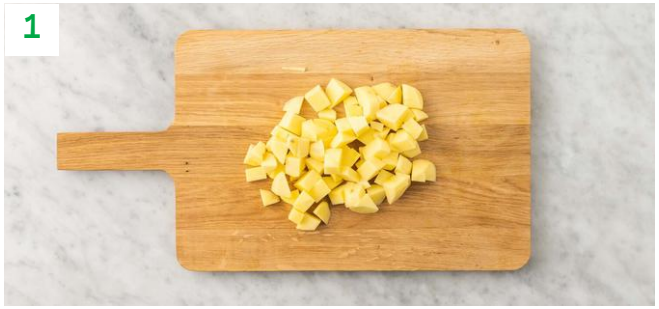
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4109 /982	444 /106
Lipides total (g)	54	6
Dont saturés (g)	15,5	1,7
Glucides (g)	58	6
Dont sucres (g)	16,1	1,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	66	7
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les pommes de terre en cubes de 2 cm, puis mettez-les dans un bol. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 35 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Couper les légumes

- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur. Disposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez du miel, puis enfournez 15 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Coupez la tomate en dés.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez l'oignon et l'ail, puis poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.
- Ajoutez le bouillon, puis faites cuire 8 à 10 minutes à ébullition, à couvert.
- Ajoutez la tomate, le vinaigre de vin blanc et les épices africaines. Laissez mijoter 4 à 6 minutes.

4



Servir

- Ajoutez le beurre de cacahuètes, mélangez bien, puis laissez mijoter encore 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le persil et les cacahuètes.
- Servez les pommes de terre dans des assiettes creuses. Disposez le contenu de la sauteuse à côté.
- Garnissez des cacahuètes et du persil.

Légumes rôtis & œuf au plat

riz au lait de coco et sauce au curry

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Riz jasmin


Lait de coco


Courgette


Poivron


Champignons blonds


Échalote


Pomme


Épices de curry jaune


Œuf


Oignons frits

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
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons blonds* (g)	65	125	185	250	310	375
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3958 /946	434 /104
Lipides total (g)	55	6
Dont saturés (g)	22,8	2,5
Glucides (g)	94	10
Dont sucres (g)	20,4	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez la courgette en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Taillez le poivron en morceaux de 1,5 cm et coupez les champignons en deux.
- Dans un bol, mélangez les légumes avec 1/2 cc d'épices de curry jaune par personne.
- Arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis mélangez bien.

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 18 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'échalote et coupez la pomme en petits dés.
- Réservez, par personne : 25 ml de lait de coco et 100 ml de bouillon pour préparer la sauce plus tard.
- Versez le reste de lait de coco et de bouillon dans une casserole.

3



Préparer le riz

- Portez à ébullition. Ensuite, portez le feu sur moyen-doux.
- Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Égouttez-le si nécessaire, puis réservez-le.

Conseil de santé : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez les 2/3 du riz seulement. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

4



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'échalote et la pomme 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y le reste d'épices de curry jaune et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la farine et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez-y le lait de coco et le bouillon réservés.
- Mélangez bien, portez à ébullition et laissez réduire 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire l'œuf au plat

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une petite poêle et cuire 1 œuf au plat par personne.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz au lait de coco dans des assiettes creuses avec les légumes rôtis et la sauce au curry.
- Déposez-y l'œuf au plat et garnissez des oignons frits.

Fromage à la grecque rôti, tomates & noix de pécan

purée de patate douce, roquette et mâche

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Pomme de terre


Patate douce


Oignon rouge


Mini-tomates roma


Poivron rouge pointu


Épices italiennes


Noix de pécan concassées


Fromage à la grecque


Roquette et mâche

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
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3105 /742	436 /104
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	12,5	1,8
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	23,6	3,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire la pomme de terre & patate douce

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Pesez les pommes de terre et la patate douce. Épluchez-les, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Assembler

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Mettez-les, ainsi que les tomates, dans un plat à four.
- Disposez le morceau entier de fromage à la grecque au milieu du plat, sur les légumes.
- Arrosez de vinaigre balsamique et saupoudrez des épices italiennes. Arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la purée

- Enfournez le plat 15 à 18 minutes.
- Parsemez des noix de pécan et remettez au four 3 à 5 minutes.
- Écrasez les pommes de terre et la patate douce avec 1 filet de lait, ou de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la roquette et la mâche sur les assiettes. Arrosez d'1 filet d''huile d'olive vierge extra.
- Disposez-y d'abord la purée, puis les légumes rôtis et enfin le fromage et les noix de pécan.
- Arrosez des jus de cuisson restés dans le plat à four à votre convenance.

Fromage à griller rôti & orzotto au potimarron

poire caramélisée, noix grillées et thym

Durée de préparation: 30 - 40 min. Végétarien



- Orzo
- Gousse d'ail
- Oignon
- Dés de potimarron
- Poire
- Thym séché
- Noix concassées
- Fromage à griller

Chiara, créatrice culinaire : « Dans cette recette aux saveurs classiques, le fromage à griller est à l'honneur ! Cuit entier au four avec du thym et du miel, il dore à l'extérieur et devient moelleux à l'intérieur. Il est servi sur un orzo au potiron, accompagné de poire caramélisée et de noix croquantes. »

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 (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	900	750	1200
Poire* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	160	320	480	640	800	960
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3966 /948	544 /130
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	28	3,8
Glucides (g)	94	13
Dont sucres (g)	35,8	4,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le potimarron et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'orzo et faites-le griller 1 minute à feu moyen.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis versez le bouillon et couvrez.

3



Préparer l'orzotto

- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
- Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant ce temps, incisez la surface du fromage, en veillant à ne pas le traverser (voir conseil).

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

4



Enfourner le fromage

- Transférez le fromage dans un plat à four, puis parsemez-le du thym et arrosez-le d'1 petit filet d'huile d'olive.
- Déposez-y les noix et versez-y la moitié du miel, puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches.

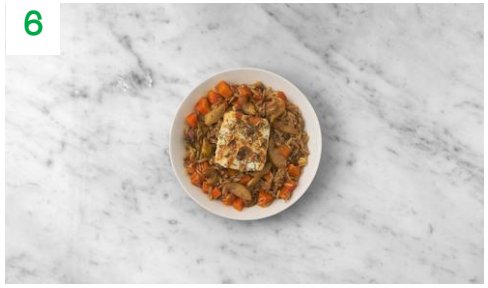
5



Caraméliser la poire

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen et cuire la poire 2 à 3 minutes.
- Versez-y le reste du miel, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.

6



Servir

- Assaisonnez généreusement l'orzotto de sel et de poivre, puis servez-le dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la poire, le fromage et les noix.
- Arrosez des éventuels jus de cuisson restés dans le plat à four.

Crevettes au romarin & légumes grillés

boulgour et sauce au yaourt

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Romarin frais


Aubergine


Oignon rouge


Gousse d'ail


Crevettes


Boulgour


Yaourt entier bio


Poivron


Mini-tomates roma


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
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	190	250	315	375
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

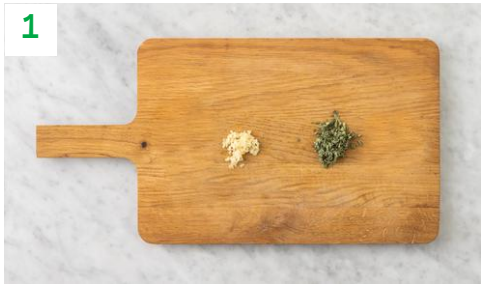
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3335 /797	454 /108
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	10,3	1,4
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	16,7	2,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Détachez les aiguilles des brins de romarin et ciselez-les finement. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez l'ail et les crevettes avec 1 filet d'huile d'olive et la moitié des épices italiennes.
- Salez, poivrez, mélangez bien, puis réservez en couvrant le bol.

2



Préparer les légumes

- Coupez l'aubergine en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur et l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en deux dans la longueur et épépinez-le.
- Dispersez l'aubergine sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Disposez le poivron et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.

3



Enfourner les légumes

- Saupoudrez 1/3 du romarin sur les 2 plaques de cuisson, puis salez et poivrez.
- Arrosez le tout de la moitié du vinaigre balsamique, puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes. Ensuite, retournez-la et enfournez-la à nouveau.
- Enfournez l'autre plaque de cuisson au même moment et faites rôtir le tout 6 à 8 minutes.

4



Cuire le boulgour

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire la moitié du romarin restant 1 minute.
- Ajoutez le boulgour et mélangez bien.
- Ajoutez le bouillon, puis faites cuire à ébullition 10 à 12 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement, puis réservez.

5



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, coupez les tomates en deux.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste des épices italiennes, du sel et du poivre à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les tomates et le reste du romarin 3 à 4 minutes.
- Retirez les crevettes de la poêle et réservez-les.

6



Servir

- Déglacez les tomates avec le reste du vinaigre balsamique et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite les tomates au boulgour.
- Servez le boulgour avec les légumes rôtis sur les assiettes.
- Déposez-y les crevettes et arrosez de sauce au yaourt.

Filet de poulet en sauce crémeuse à la moutarde

pommes de terre, champignons et carottes laquées

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Pomme de terre


Champignons blonds


Gousse d'ail


Oignon rouge


Romarin frais


Filet de poulet


Crème liquide


Carotte


Carotte violette

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
Champignons blonds* (g)	65	125	250	250	375	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4000 /956	449 /107
Lipides total (g)	58	6
Dont saturés (g)	27,3	3,1
Glucides (g)	69	8
Dont sucres (g)	24,2	2,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	1,2	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis taillez-les en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur (voir conseil).

Conseil : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des pommes de terre seulement et gardez le reste pour une autre fois.*

2



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les pommes de terre 25 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Option air fryer : *Arrosez les frites d'huile et faites-les cuire 15 à 20 minutes à 200°C. Secouez le panier à mi-cuisson et veillez à ce qu'il ne soit pas trop plein.*

3



Cuire la carotte

- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 1 minute. Ajoutez ensuite le sucre et la moitié du bouillon.
- Couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Cuire le poulet

- Coupez les champignons en lamelles. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Détachez les aiguilles de romarin des brins. Ciselez grossièrement les aiguilles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et saisissez-y le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réservez-le hors de la poêle; il ne doit pas être encore totalement cuit à ce stade.

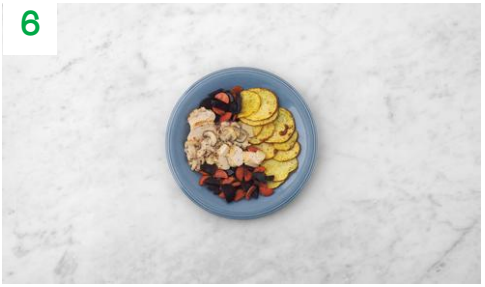
5



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et l'ail. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le reste du bouillon. Ajoutez-y la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le romarin et la crème.
- Baissez le feu et laissez réduire 5 minutes.

6



Servir

- Remettez le poulet dans la poêle. Laissez épaissir la sauce 8 à 12 minutes, ou plus si elle semble encore trop liquide.
- Goûtez la sauce et remuez régulièrement. Ajoutez-y 1 cc de farine si nécessaire pour l'épaissir.
- Servez la carotte et les pommes de terre sautées sur les assiettes.
- Déposez le poulet en sauce crémeuse à la moutarde à côté.

Boulettes de viande laquées & nouilles sautées

sauce à l'ail noir et cacahuètes piquantes au miel

Durée de préparation: 20 - 30 min. Famille Rapido




Marinade à l'ail noir


Purée de gingembre


Aubergine


Carotte


Nouilles complètes


Boulettes porc et bœuf aux épices thaï


Oignon nouveau


Sauce asiatique douce


Gousse d'ail


Gomasio


Cacahuètes au miel piquantes


Mélange d'épices coréennes

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
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon nouveau* (g)	62½	125	125	250	250	375
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3498 /836	749 /179
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	10,2	2,2
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	18,9	4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	3,8	0,8

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. Faites-y cuire les nouilles 4 à 5 minutes *al dente*. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et l'aubergine en dés de 1 cm.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'aubergine, la carotte et 1 filet d'eau, puis couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.

2



Cuire les légumes

- Retirez le couvercle, puis ajoutez la marinade à l'ail noir, la purée de gingembre et la moitié des épices coréennes.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Émincez finement l'oignon nouveau, puis réservez la moitié de la partie verte pour l'ajouter en garniture plus tard.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon nouveau 1 minute.

3



Cuire les boulettes

- Ajoutez les boulettes à la poêle, puis faites-les cuire/dorer uniformément 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.
- Ajoutez la sauce asiatique et le gomasio.
- Ajoutez les nouilles aux légumes, mélangez bien puis réchauffez 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste des épices coréennes et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Concassez grossièrement les cacahuètes au miel.
- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Arrosez de la sauce mayonnaise assaisonnée. Garnissez de cacahuètes au miel relevées (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et de l'oignon nouveau réservé.

Curry d'émincés végés façon poulet & pak-choï

riz en sauce au lait de coco

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Oignon rouge


Gousse d'ail


Poivron


Pomme


Épices de curry jaune


Lait de coco


Riz basmati


Piment rouge


Pak-choï


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
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	360	500	610	750
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3519 /841	556 /133
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	21,4	3,4
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	19,5	3,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon, l'ail, le piment rouge 1 à 2 minutes.

2



Cuire les légumes

- Ajoutez la pomme, le poivron et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les épices de curry jaune et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le lait de coco. Baissez le feu et mélangez bien.
- Laissez mijoter 12 à 15 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez un peu d'eau si le curry s'assèche trop vite.*

3



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.

4



Ajouter les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les émincés 7 - 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les émincés à la sauteuse contenant la sauce au curry. Mélangez bien.
- Réservez la sauteuse avec les jus de cuisson pour l'étape suivante.

5



Cuire le pak-choï

- Retirez la base du pak-choï et coupez-en finement la tige et les feuilles.
- Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.
- Ensuite, coupez le feu et ajoutez-y le riz. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez le riz et pak-choï sur les assiettes
- Déposez-y le curry.

Filet de merlu au citron & betterave Candy Cane colorée

couscous perlé au yaourt et fromage à la grecque

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Betterave de chioggia


Oignon rouge


Mini-concombre


Couscous perlé


Fromage à la grecque


Filet de merlu


Thym et persil frisé frais


Sauce au yaourt


Citron


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
Betterave de chioggia* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym et persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2937 /702	571 /136
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	7,6	1,5
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	21,4	4,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

1



Émincer les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la betterave et coupez-la en quartiers. Effeuillez le thym.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Réunissez la betterave, le thym, l'ail et la moitié de l'oignon dans un bol. Arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez, puis mélangez bien.

2



Cuire le couscous perlé

- Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1/3 du miel. Enfournez 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes, puis égouttez-le et rincez-le sous l'eau froide.
- Remettez dans la casserole et réservez.

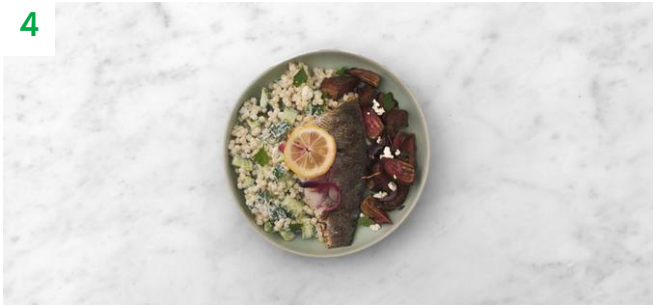
3



Préparer le poisson

- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en fines rondelles. Épongez le poisson avec de l'essuie-tout.
- Disposez les rondelles de citron et le reste de l'oignon dans un plat à four et déposez le poisson par-dessus, côté peau vers le haut. Salez et poivrez.
- Arrosez d'huile d'olive, puis enfournez 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés, hachez le persil et émiettez le fromage.

4



Servir

- Incorporez la sauce au yaourt au couscous perlé et ajoutez-y le jus de citron, le concombre, le reste du miel et la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Servez le couscous perlé dans des assiettes creuses avec le reste des ingrédients préparés.
- Garnissez de fromage et du reste de persil.

Bowl de steak à l'aubergine teriyaki

riz, carotte râpée en salade et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido En forme




Riz long grain


Gousse d'ail


Aubergine


Carotte


Sauce teriyaki


Gomasio


Coriandre fraîche


Steak mariné

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 long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 /719	451 /108
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	7,4	1,1
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	15,5	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu doux dans une casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz, puis versez le bouillon.

2



Cuire le riz

- Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole. Retirez la casserole du feu et laissez reposer le riz 5 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 4 - toujours dans la longueur.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu vif et frire l'aubergine 3 à 4 minutes en la retournant régulièrement.

3



Cuire l'aubergine à l'étouffée

- Portez le feu sur moyen, puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire l'aubergine 4 à 6 minutes.
- Retirez le couvercle, ajoutez la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous souhaitez épicer l'aubergine, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.*

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez les jus de cuisson de la poêle à l'aubergine.

5

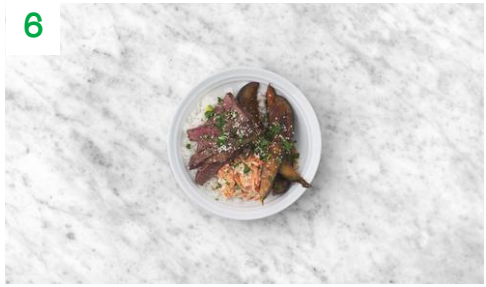


Préparer la salade

- Pendant ce temps, râpez la carotte et ciselez la coriandre.
- Dans un bol, mélangez la carotte avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la coriandre.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

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

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez le riz dans des grands bols et déposez-y l'aubergine, la salade de carotte et le steak.
- Garnissez du gomasio et du reste de coriandre.