Mijoté de poisson au lait de coco

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

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




Filet de lieu noir


Riz long grain


Gousse d'ail


Oignon rouge


Carotte


Poivron rouge pointu


Cubes de tomate


Épices mexicaines


Lait de coco


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
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3213 /768	467 /112
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	23,8	3,5
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	19,6	2,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Cuire le riz

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

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

2



Préparer le mijoté

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

4



Servir

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

Saucisse de porc Brandt & Levie & pommes de terre rôties

sauge, pomme, carotte et jus d'oignon maison

Durée de préparation: 50 - 60 min. Famille En forme




Pomme de terre


Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté


Oignon rouge


Persil tubéreux


Carotte


Pomme


Sauge fraîche


Chutney d'oignon

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
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil tubéreux* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2874 /687	471 /113
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	14,4	2,4
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	24,3	4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles épaisses. Retirez le trognon de la pomme et détaillez-la en quartiers.
- Coupez la carotte et le persil tubéreux en bâtonnets de 5 cm de long et d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Lavez les pommes de terre et détaillez-les en dés de 2 cm. Ciselez grossièrement la sauge.

2



Préparer les légumes

- Dans un bol, mélangez les pommes de terre, les légumes et la pomme avec 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre (voir conseil).

Conseil : *Pour vous épargner de la vaisselle, mélangez-les directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.*

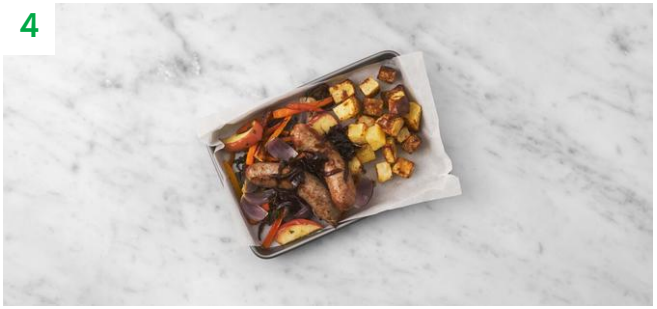
3



Rôtir les légumes

- Dispersez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 20 à 25 minutes.
- Ajoutez la sauge, mélangez, puis renfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit doré.

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Ensuite, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen, en retournant régulièrement.
- Ajoutez le chutney d'oignon et le bouillon. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Servez les légumes rôtis avec la saucisse. Arrosez du jus d'oignon maison.

Spaghetti crémeux au haché végé & pecorino

sauce tomate au mascarpone, poivron pointu et basilic frais

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido Végétarien




Spaghetti


Poivron rouge pointu


Gousse d'ail


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Basilic frais


Pecorino râpé AOP


Mascarpone


Épices italiennes


Hachis végé


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
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hachis végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (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)	3569 /853	560 /134
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	14,5	2,3
Glucides (g)	94	15
Dont sucres (g)	25,2	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	3,6	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire le haché avec la moitié des épices italiennes 3 minutes. Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 minute, puis réservez hors de la sauteuse.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron pointu en dés.

2



Préparer la sauce

- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Ciselez finement le basilic et coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'ail et le mélange de légumes 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez-y le poivron pointu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

3



Apprêter

- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les cubes de tomate en paquet, le sucre et le reste des épices italiennes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert.
- Ajoutez le mascarpone et le haché à la sauteuse, puis laissez mijoter encore 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les spaghetti et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien.

4



Servir

- Servez les spaghetti dans des assiettes creuses et déposez-y la tomate.
- Garnissez de pecorino et basilic.

Wraps volants du fakir au poulet pané panko & chutney de mangue

slaw croquant à la pomme et tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Le conte de fées gourmand du tapis volant

Près du palais du sultan, un jardinier appliqué,
Avait planté mille bulbes colorés.

C'étaient de splendides tulipes rouges et dorées,
Mais le sultan ne voyait que ses bijoux tant aimés.

Quand il tomba malade, soudain, sans prévenir,
Sa richesse et son pouvoir ne purent le guérir.

Seule la beauté, la pure, la vraie,
Pouvait aider le sultan à retrouver la santé.

Les tulipes en fleurs sont le plus doux des remèdes,
Le sultan courut donc chez le fakir, demander son aide.

Sa musique fait pousser les tulipes doucement,
Mais il ne peut les faire éclore toutes en même temps.

Aiderez-vous le fakir à gagner du temps,
En tissant pour lui un beau tapis volant ?

Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

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
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4004 /957	646 /154
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	7	1,1
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	19,4	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



Mariner le poulet

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm environ.
- Dans un bol, mélangez-les avec le paprika en poudre, 1/3 du yaourt, du sel et du poivre.
- Laissez mariner jusqu'à l'étape 3.

Conseil : *Vous y réchaufferez les tortillas plus tard. Vous pouvez aussi choisir de faire dans une poêle. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue avec 1/3 du yaourt,
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés. Émincez l'oignon (voir conseil).
- Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire 2 à 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile.*

3



Cuire le poulet

- Mettez le panko dans une assiette creuse. Recouvrez-en le poulet.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Déposez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : *Vous utilisez une bonne quantité d'huile, car vous devez frire le poulet pour que le panko devienne aussi croustillant que possible.*

4



Servir

- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Dans un bol, mélangez le chou, la carotte, la pomme, l'oignon et le reste du yaourt avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez, poivrez à votre goût.
- Servez les tortillas à table avec tous les ingrédients préparés. Garnissez vos tortillas à votre convenance.

Courge butternut rôtie, pecorino & sauge croquante

risotto d'orge perlé fondant aux champignons

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien



- Champignons
- Oignon rouge
- Gousse d'ail
- Courge butternut
- Sauge fraîche
- Orge perlé
- Mascarpone
- Pecorino râpé AOP

INGRÉDIENT DE SAISON

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

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3489 /834	483 /115
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,4	2,7
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	9,9	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

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

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

2



Rôtir la courge

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

3



Cuire les aromates

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

4



Préparer le risotto

- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement pour que l'orge perlé n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire les feuilles de sauge restantes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Réservez-les hors de la poêle sur un essuie-tout.

5



Cuire les champignons

- Dans la même poêle, faites cuire/dorer les champignons avec le reste d'ail 5 à 7 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Ajoutez-y 1 filet d'eau si les champignons commencent à accrocher à la poêle.*

6



Servir

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

Saucisse fumée, choucroute & lardons

purée de pommes de terre et pomme

Durée de préparation: 30 - 40 min. Famille





Oignon rouge



Choucroute



Pomme de terre



Pomme



Saucisse de porc fumée



Lardons

INGRÉDIENT DE SAISON

Ingrédient à la une dans votre box ! La choucroute est un véritable classique de saison. La fermentation était traditionnellement la méthode par excellence pour conserver le chou, et elle donne à ce chou pointu une délicieuse saveur fraîche et acidulée.
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
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3535 /845	533 /127
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	24,1	3,6
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	19,1	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	5,1	0,8

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole.
- Immergez-les dans l'eau, couvrez, puis faites-les cuire 8 minutes à ébullition.
- Retirez la saucisse fumée de son emballage et ajoutez-la à la casserole.
- Poursuivez la cuisson 7 minutes, puis égouttez et réservez.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Égouttez la choucroute et rincez-la sous l'eau froide si vous la préférez plus douce (voir conseil).
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.

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

3



Cuire les lardons

- Faites chauffer une grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les lardons 4 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle et cuire l'oignon avec la pomme 2 minutes à feu moyen-vif.

4



Cuire la choucroute

- Ajoutez la choucroute et la cassonade à la grande poêle, puis couvrez.
- Laissez mijoter doucement 6 à 8 minutes.
- Ajoutez 1 noix de beurre, puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

Conseil : s*i vous trouvez la choucroute encore trop acide, ajoutez-y du beurre et/ou du sucre à votre convenance.*

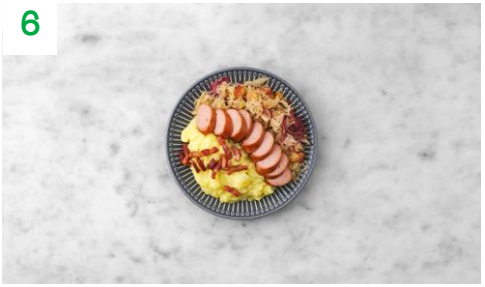
5



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre en purée avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y la moutarde et la moitié des lardons.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.

6



Servir

- Coupez la saucisse fumée en deux.
- Servez la purée sur les assiettes et déposez-y le reste des lardons.
- Servez avec la saucisse fumée et la choucroute.

Boulettes de viande en sauce teriyaki & légumes sautés

riz, cacahuètes et oignon nouveau

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido




Gousse d'ail


Oignon nouveau


Riz jasmin


Mélange de légumes avec chou blanc


Huile de sésame


Sauce soja


Boulettes porc et bœuf aux épices thaï


Sauce teriyaki


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
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Cassonade (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)	3368 /805	669 /160
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	9,1	1,8
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	20,6	4,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,6	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.

2



Sauter les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la partie blanche de l'oignon nouveau 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le mélange de légumes et faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif.
- Ajoutez la moitié de l'huile de sésame et de la sauce soja. Mélangez. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les boulettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la cassonade, laissez dissoudre et poursuivez la cuisson 3 minutes à feu moyen, à couvert.
- Ajoutez la sauce teriyaki, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le reste de sauce soja et d'huile de sésame. Poursuivez la cuisson 2 minutes jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

4



Servir

- Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Versez-y la sauce teriyaki restée dans la poêle.
- Garnissez des cacahuètes et de la partie verte de l'oignon nouveau.

Pâtes au pesto façon mac & cheese

gruyère, salade de tomate et concombre

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido Végétarien




Conchiglie


Crème liquide


Dés de fromage au pesto vert


Gruyère râpé AOP


Tomate


Concombre


Basilic frais


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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de fromage au pesto vert* (g)	25	50	75	100	125	150
Gruyère râpé AOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (g)	10	20	30	40	50	60
Farine (g)	15	30	45	60	75	90
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4105 /981	700 /167
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	27	4,6
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	13,3	2,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,2	0,2

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 un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Préchauffez le four à 220°C.

2



Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans une casserole en inox à feu moyen-vif.
- Incorporez-y la farine au fouet et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'un parfum se dégage.
- Ajoutez-y la crème et le bouillon petit à petit en remuant constamment au fouet.
- Ajoutez-y les dés de fromage au pesto et la moitié du gruyère.

3



Mélanger

- Mélangez bien pour faire fondre le fromage et obtenir une sauce homogène (voir conseil).
- Transférez les pâtes dans la casserole contenant la sauce au fromage, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût. Incorporez le pesto.

Conseil : *Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau de cuisson réservée. Si elle est, au contraire, trop liquide, laissez-la réduire plusieurs minutes.*

4



Enfourner

- Disposez le tout dans un plat à four et saupoudrez du reste de gruyère.
- Enfournez en position gril, ou en haut du four, 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

5



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers et le concombre en rondelles.
- Ciselez finement le basilic.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique et le miel. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la tomate, le concombre et le basilic, puis mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez les pâtes au fromage dans des assiettes creuses.
- Accompagnez de la salade.

Mijoté de lentilles au fromage, haché végé & aubergine

épices du Moyen-Orient, yaourt et tomate

Durée de préparation: 45 - 55 min. Végétarien



- Aubergine
- Lentilles
- Oignon
- Carotte
- Mélange d'épices du Moyen-Orient
- Gouda râpé
- Cubes de tomate
- Yaourt entier bio
- Tomate
- Hachis végé
- Hello Harissa

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
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lentilles (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Hachis végé* (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾
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)	2485 /594	355 /85
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	10,2	1,5
Glucides (g)	39	6
Dont sucres (g)	24,7	3,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer l'aubergine

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'aubergine en dés. Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournez 17 à 20 minutes.

2



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Coupez la carotte en dés de 1 cm (voir conseil).
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec la carotte 3 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.

Conseil : *Pour qu'ils cuisent plus vite, ne coupez pas les dés trop gros.*

3



Cuire le haché

- Ajoutez la tomate fraîche, le haché, le sucre, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et les épices du Moyen-Orient à la poêle. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 3 à 4 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.

4



Préparer la sauce

- Rincez, puis égouttez les lentilles.
- Ajoutez-les, ainsi que les cubes de tomate, à la poêle.
- Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Laissez réduire la sauce 3 à 4 minutes à feu doux.

5



Assembler

- Versez la moitié de la sauce dans un plat à four, puis recouvrez-la de la moitié de l'aubergine.
- Recouvrez de la sauce restante, puis déposez-y le reste d'aubergine.
- Répartissez-y le yaourt et poivrez à votre goût. Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte dorée.

6



Servir

- Servez sur les assiettes.

Les pâtes préférées de Jokie

mozzarella, poivron et basilic

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Le conte de fées gourmand de Jokie et Jet

Jokie et Jet atterrirent avec
leur mongolfière,
Au pays des tomates, du basilic
et des bains de lumière.

En Italie, ils goûtèrent des pâtes,
tout juste sorties du four,
C'était si délicieux qu'ils en
parlèrent encore pendant des jours !

Ce festin merveilleux, ils ne
voulaient pas l'oublier.
Ils rêvaient encore de ces pâtes,
et surtout d'en remanger.

Alors, ensemble, ils jetèrent une
pièce dans la fontaine,
En espérant que dans la cuisine,
vous deveniez le roi ou la reine !

Allez-vous réaliser le vœu le plus
cher de Jokie et Jet ?
Rassemblez les ingrédients et invitez
la magie dans votre assiette !

Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2925 /699	554 /132
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	12,5	2,4
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	20,1	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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

1



Mariner le poulet

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm environ.
- Dans un bol, mélangez-les avec le paprika en poudre, 1/3 du yaourt, du sel et du poivre.
- Laissez mariner jusqu'à l'étape 3.

Conseil : *Vous y réchaufferez les tortillas plus tard. Vous pouvez aussi choisir de faire dans une poêle. Dans ce cas, ne préchauffez pas le four.*

2



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue avec 1/3 du yaourt,
- Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la tomate en dés. Émincez l'oignon (voir conseil).
- Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés.

Conseil : *L'oignon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire 2 à 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile.*

3



Cuire le poulet

- Mettez le panko dans une assiette creuse. Recouvrez-en le poulet.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Déposez-le ensuite sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : *Vous utilisez une bonne quantité d'huile, car vous devez frire le poulet pour que le panko devienne aussi croustillant que possible.*

4



Servir

- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Dans un bol, mélangez le chou, la carotte, la pomme, l'oignon et le reste du yaourt avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez, poivrez à votre goût.
- Servez les tortillas à table avec tous les ingrédients préparés. Garnissez vos tortillas à votre convenance.

Salade garnie de dinde façon tandoori

sauce au chutney de mangue, pommes de terre et radis à l'aigre-douce

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




Pomme de terre


Emincés de dinde aux épices tandoori


Oignon rouge


Mini-concombre


Radis


Little gem


Chutney de mangue

Babette, créatrice culinaire : « Selon moi, les épices tandoori utilisées pour assaisonner la viande complémentent à merveille la douceur du chutney de mangue et l'acidité de l'oignon mariné. Les crudités et la little gem ajoutent une note croquante à cette salade, tandis que les pommes de terre s'assurent de vous rassasier. »

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)	100	200	300	400	500	600
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

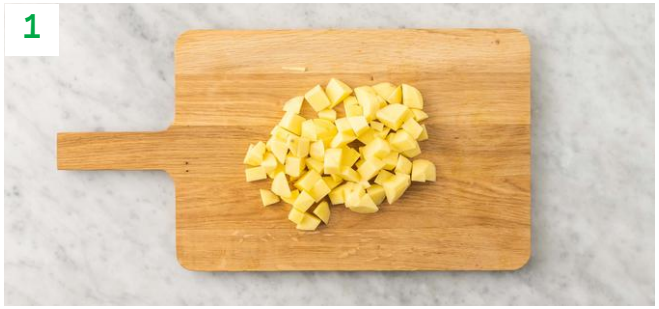
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 /544	394 /94
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	17,3	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en cubes.
- Transférez-les dans une casserole. Immergez-les dans de l'eau, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à ébullition et à couvert. Égouttez et réservez.

Le saviez-vous ? *Les pommes de terre de cette recette contiennent du potassium. Ce minéral contribue au maintien d'une tension artérielle normale.*

2



Préparer les radis

- Retirez les fanes de radis, puis coupez les radis en fines rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y les radis. Réservez.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la dinde et l'oignon 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la dinde soit cuite à cœur.

3



Cuire les pommes de terre

- Pendant ce temps, hachez finement la salade et coupez le concombre en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue avec la mayonnaise et la marinade des radis à votre convenance.
- Déglacez la poêle avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y les pommes de terre, le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y les ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette au chutney de mangue.

Poivron farci au thon & fromage à la grecque

semoule assaisonnée, sauce au yaourt et persil

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




Poivron rouge pointu


Courgette


Oignon


Thon Skipjack à l'huile de tournesol


Mélange d'épices siciliennes


Semoule complète


Mélange d'épices péruviennes


Persil plat frais


Yaourt entier bio


Fromage à la grecque

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))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	125	250	375	500	625	750
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2247 /537	381 /91
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	6,8	1,2
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	14,7	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Égouttez le thon en veillant à en réserver l'huile.
- Coupez le poivron pointu en deux dans la longueur, puis épépinez-le. Taillez la courgette en dés et émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile réservée du thon dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette, l'oignon et les épices siciliennes 5 à 6 minutes.

2



Préparer la semoule

- Dans un bol, mélangez la semoule avec les épices péruviennes et l'eau bouillante.
- Couvrez puis réservez 10 minutes.
- Égrenez la semoule à la fourchette, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez le thon à la courgette, puis salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le poisson de cette recette contient du phosphore. Ce minéral favorise le métabolisme énergétique.*

3



Cuire le poivron

- Faites chauffer le reste de l'huile réservée du thon dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poivron pointu 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Farcissez le poivron pointu du mélange à base de thon, puis faites cuire 1 à 2 minutes à couvert.

4



Servir

- Ciselez finement le persil.
- Mélangez le persil à la semoule.
- Servez la semoule sur les assiettes et déposez-y le poivron farci.
- Arrosez de sauce au yaourt & miel. Émiettez la feta sur le tout.

Flammekueche au chèvre & compote de dattes

courgette, salade de roquette et crème de basilic

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Flammekueche


Bouchées de chèvre au miel


Épices italiennes


Gousse d'ail


Oignon rouge


Courgette


Roquette et mâche


Crème de basilic


Graines de courge


Morceaux de dattes séchées


Ricotta

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
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

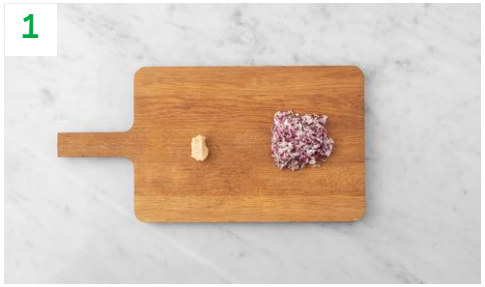
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 /756	602 /144
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	11	2,1
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	29,5	5,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 230°C.
- Faites tremper les dattes dans un petit bol d'eau tiède.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un petit bol, mélangez la ricotta avec les épices italiennes, l'ail et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la compote

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une petite casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'oignon 10 minutes.
- Égouttez les dattes et transférez-les dans la casserole avec l'oignon. Poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Déglacez avec 2/3 du vinaigre balsamique, puis ajoutez le sucre.
- Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Préparer la flammekueche

- Coupez des rubans de courgette à l'aide d'un épluche-légumes ou d'un rabot à fromage.
- Étalez 2/3 de ces rubans sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Transférez la pâte à flammekueche sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y le mélange à la ricotta.

4



Enfourner la flammekueche

- Garnissez la flammekueche du reste de rubans de courgette. Salez et poivrez.
- Enfournez les 2 plaques de cuisson 9 à 11 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif.
- Faites-y griller/dorer les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

5



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel et le reste du vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, transférez la salade ainsi que les rubans de courgette cuits dans le saladier. Mélangez bien le tout à la vinaigrette.

Le saviez-vous ? *La courgette de cette recette contient du potassium. Ce minéral contribue au bon fonctionnement du système nerveux.*

6



Servir

- Servez la flammekueche sur les assiettes et la salade en accompagnement.
- Garnissez la flammekueche de compote de dattes et de fromage de chèvre. Arrosez de crème de basilic.
- Parsemez la salade de graines de courge.

Conchiglie crémeuses au bœuf haché & mozzarella

lard, basilic & oignons croustillants

Durée de préparation: 25 - 35 min. Famille Rapido




Bœuf haché assaisonné à l'italienne


Conchiglie


Gousse d'ail


Oignon


Carotte


Passata


Crème liquide


Origan séché


Lard


Oignons frits


Basilic frais


Mozzarella râpée

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4130 /987	726 /173
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	23,3	4,1
Glucides (g)	93	16
Dont sucres (g)	20	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez la carotte en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 2 à 3 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez les deux à la carotte dans la sauteuse.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

2



Cuire les pâtes

- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ensuite, ajoutez-y la passata et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.

3



Préparer la sauce

- Portez le feu sous la sauteuse sur moyen, puis ajoutez-y la crème et l'origan. Mélangez bien et laissez mijoter jusqu'au service.
- Pendant ce temps, coupez le lard en lanières. Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 2 à 4 minutes.
- Ciselez le basilic.
- Ajoutez les pâtes et le lard à la sauce, ainsi que l'eau de cuisson réservée si nécessaire. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les pâtes dans des bols.
- Garnissez du basilic, du fromage et des oignons croustillants.

Flammekueche au brie et à la pomme

pommes de terre poêlées et salade de concombre croquante

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme




Oignon


Concombre


Pomme


Brie crémeux


Flammekueche


Crème aigre bio


Pomme de terre


Radicchio et laitue romaine

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 (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammekueche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	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)	3004 /718	473 /113
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	16	2,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	17,1	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	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 220°C.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 1 cm.
- Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 10 à 15 minutes à ébullition.
- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en fines tranches.

2



Cuire l'oignon et la pomme

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et la pomme avec 1 bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, coupez le fromage en fines tranches.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient du calcium. Ce minéral renforce le système nerveux.*

3



Garnir la flammekueche

- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la crème aigre.
- Déposez-y l'oignon, la pomme et le fromage. Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle utilisée pour la pomme et l'oignon, faites cuire les pommes de terre 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et ajoutez-les, avec la salade, au saladier. Mélangez bien.
- Coupez la flammekueche en parts et servez-les avec les pommes de terre et la salade.

Mezzé aux saucisses de poulet & courgette au zhoug

grenailles, houmous et salade de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme




Zhoug


Houmous


Grenailles


Courgette


Zaatar


Saucisses de poulet assaisonnées


Oignon rouge


Coriandre fraîche


Tomates prunes


Citron

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
Zhoug (g)	20	45	65	90	110	135
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	2925 /699	465 /111
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	6	1
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	14,6	2,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les grenailles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les grenailles 16 à 20 minutes en remuant à mi-cuisson.

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

2



Rôtir la courgette

- Coupez la courgette en demi-rondelles.
- Disposez-la sur une 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez la courgette 10 à 12 minutes.
- Ensuite, mélangez-la dans un bol avec le zhoug (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

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

3



Mariner l'oignon

- Émincez finement l'oignon.
- Coupez la moitié du citron en quartiers et pressez le jus de l'autre moitié dans un saladier.
- Ajoutez-y le sucre, l'huile d'olive vierge extra et l'oignon. Mélangez bien, puis réservez en remuant de temps en temps.

4



Cuire les saucisses

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 3 à 4 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur, en les retournant régulièrement.

5



Préparer la salade

- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Coupez la tomate en quartiers.
- Ajoutez la tomate et la coriandre au saladier. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

6



Servir

- Étalez le houmous dans une assiette creuse. Déposez-y les ingrédients préparés.
- Accompagnez des quartiers de citron et parsemez de zaatar.

Quiche bolognaise

gouda et épices italiennes

Durée de préparation: 55 - 65 min.




Oignon


Carotte


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Feuille de laurier


Pâte feuilletée


Gouda râpé


Épices italiennes


Haché de porc et bœuf aux épices italiennes


Feuilles de céleri


Poivron rouge pointu

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pâte feuilletée* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3799 /908	637 /152
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	28,8	4,8
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	23,1	3,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'oignon et les feuilles de céleri.
- Coupez la carotte et le poivron pointu en dés.

2



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte, les feuilles de céleri et le poivron pointu avec 1 pincée de sel 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez le haché et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez les cubes de tomate, les épices italiennes et la feuille de laurier.

3



Assembler

- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez réduire 9 à 11 minutes (voir conseil).
- Mettez la pâte feuilletée avec son papier sulfurisé dans un plat à four (ou un moule à quiche).
- Piquez le fond de la pâte à la fourchette en plusieurs endroits.
- Versez-y la sauce bolognaise.

Conseil : *si la sauce est encore trop liquide, augmentez le feu et laissez-la mijoter plus longtemps.*

4



Servir

- Saupoudrez du fromage et enfournez 25 à 35 minutes au milieu du four, ou jusqu'à ce que la quiche soit cuite.
- Coupez-la en parts, puis servez-les sur les assiettes.

Pizza aux 3 fromages

burrata, fromage bleu et chèvre

Durée de préparation: 35 - 45 min. Végétarien




Pâte à pizza


Gousse d'ail


Passata


Origan séché


Dés de fromage bleu


Fromage de chèvre râpé


Burrata

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 à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

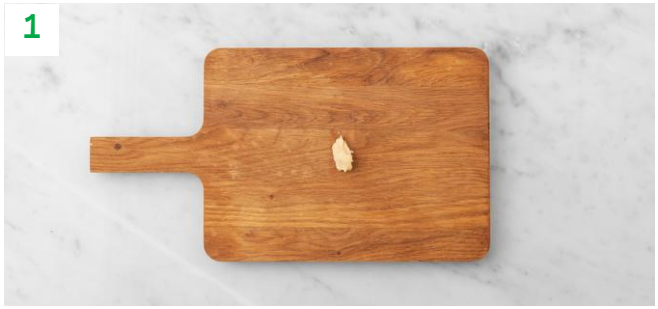
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3941 /942	945 /226
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	19,8	4,7
Glucides (g)	110	26
Dont sucres (g)	11,4	2,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	5,5	1,3

Allergènes

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

1



Faire revenir l'ail

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la moitié de l'origan 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à libérer leur parfum.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez la passata et le sucre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter 5 à 7 minutes à feu doux.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson (voir conseil).

Conseil : *Vous n'avez pas besoin de papier sulfurisé, il est déjà fourni avec la pâte à pizza.*

3



Préparer la pizza

- Étalez la sauce tomate sur la pâte à pizza.
- Parsemez de fromage de chèvre.
- Coupez les dés de fromage bleu en plus petits morceaux, puis dispersez-les sur la pizza.
- Saupoudrez du reste d'origan et d'un peu de poivre noir.

4



Servir

- Enfournez la pizza 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et fondu.
- Déposez-y la burrata. Saupoudrez de poivre noir. Servez.

Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

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




Rigatoni


Oignon


Gousse d'ail


Chicon


Mélange de champignons prédécoupés


Dés de fromage bleu


Crème liquide


Persil frisé 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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 /740	591 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

2



Cuire les légumes

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

Conseil : *Le reste du chicon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



Préparer la sauce

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

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

4



Servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût, puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez du chicon restant et du fromage bleu.
- Garnissez du persil pour apprêter.

Filet de poulet & curry vert parfumé

riz brun, brocoli et carotte

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido



- Oignon
- Lait de coco
- Épices de curry vert
- Sauce de poisson
- Brocoli
- Riz brun cuisson rapide
- Carotte
- Filet de poulet
- Pâte de citronnelle, gingembre et 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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pâte de citronnelle, gingembre et ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	361 /86
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	20,4	2,3
Glucides (g)	70	8
Dont sucres (g)	9,8	1,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	5,3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour le riz, préparez le bouillon dans une casserole. Prélevez-en 50 ml par personne pour l'étape 3.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Faites cuire le riz 10 minutes à feu moyen-vif dans la casserole. Égouttez si nécessaire, puis réservez.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la pâte de citronnelle avec la carotte et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez le brocoli, la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et les épices de curry vert, puis mélangez bien.

3



Préparer le curry

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon réservé.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon (voir conseil).
- Assaisonnez le curry de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *si le curry vous semble trop sec, laissez-le mijoter plus longtemps.*

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Servez le riz dans des assiettes creuses avec le curry à côté.
- Coupez le poulet en tranches, puis déposez-le sur le curry.

Saumon, salade de grenailles et fenouil

pomme, roquette & mâche, aneth

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




Fenouil


Pomme


Oignon rouge


Roquette et mâche


Grenailles


Filet de saumon


Aneth 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
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (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)	2561 /612	453 /108
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	7,7	1,4
Glucides (g)	51	9
Dont sucres (g)	15,7	2,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Lavez les grenailles, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

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

2



Couper les légumes

- Coupez le fenouil en quatre. Retirez-en la partie dure puis émincez-le en lanières (voir conseil).
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en dés.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Ciselez finement l'aneth.

Conseil : *Le fenouil sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire dans une poêle avec 1 noix de beurre à feu moyen-vif 5 à 7 minutes.*

3



Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'aneth. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les grenailles, la pomme, le fenouil et la salade, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? *Le fenouil de cette recette contient de l'acide folique. Cette vitamine renforce le système imminitaire.*

4



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Retournez le poisson et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez l'oignon à la salade. Servez le poisson sur les assiettes. Accompagnez de la salade.

Steak, mayo au citron & basilic

couscous perlé relevé, courgette et épices siciliennes

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




Steak mariné


Oignon rouge


Carotte


Courgette


Couscous perlé


Mayonnaise au citron et poivre noir


Piment rouge


Mélange d'épices siciliennes


Basilic frais


Thym séché

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
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25	50	75	100	125	150
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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)	3234 /773	500 /119
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	8,8	1,4
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,2	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'extrémité supérieure du piment rouge, roulez-le entre vos mains pour en détacher les pépins. Faites-les tomber si vous le souhaitez, puis coupez le piment rouge en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez à votre goût).
- Effeuillez le basilic. Conservez les tiges.

2



Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et revenir le piment rouge avec le couscous perlé et les tiges de basilic 1 minute. Versez le bouillon, puis couvrez.
- Portez le feu sur doux et faites cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes.
- Retirez les tiges de basilic, puis égrenez le couscous perlé à la fourchette. Réservez-le.

3



Poêler les légumes

- Coupez la carotte, la courgette et l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, la courgette et le thym.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc.

4



Cuire le steak

- Dans une autre poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

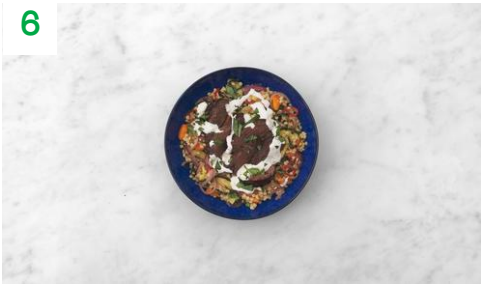
5



Apprêter

- Ciselez finement les feuilles de basilic.
- Ajoutez le couscous perlé aux légumes, les épices siciliennes et la moitié du basilic.
- Mélangez bien, puis arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Coupez le steak en tranches, à contre-fil.
- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Parsemez de mayonnaise au citron.
- Garnissez du basilic restant.

Saumon, mayo à l'aneth & pommes de terre rôties

navet et poivron

Durée de préparation: 40 - 50 min. Famille




Pomme de terre


Mélange d'herbes à l'ail


Oignon rouge


Gousse d'ail


Poivron


Navet


Mélange d'épices à la Copacabana


Aneth frais


Filet de saumon


Sauce au yaourt

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
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Navet* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3556 /850	572 /137
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	7	1,1
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	19,5	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,5	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.
- Lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans un bol, puis mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2



Couper les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron en dés et le navet en petits dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron, le navet et l'ail. Mélangez bien, puis faites cuire 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivre-le.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau.
- Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.
- Mélangez l'aneth et la mayonnaise dans un petit bol.
- Servez les pommes de terre rôties sur les assiettes. Déposez tous les ingrédients préparés à côté.
- Apprêtez avec la mayonnaise à l'aneth.

Brochettes de dinde laquée & haricots à la coco

riz, piment et épices de curry jaune

Durée de préparation: 40 - 50 min.




Gousse d'ail


Oignon rouge


Piment rouge


Citron vert


Filet de dinde


Lait de coco


Haricots verts


Épices de curry jaune


Riz long grain


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
Gousse d'ail (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja sucrée (cs)	3	6	9	12	15	18

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3469 /829	575 /137
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	9,7	1,6
Glucides (g)	109	18
Dont sucres (g)	37,8	6,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 8 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Pressez le citron vert dans le bol.
- Coupez la dinde en morceaux de 3 cm environ.

2



Mariner la dinde

- Dans le bol contenant le jus de citron vert, ajoutez la sauce soja sucrée, le miel ainsi que la moitié de la purée de gingembre, du piment rouge et de l'ail.
- Mélangez bien.
- Ajoutez-y la dinde et mélangez pour bien enrober les morceaux (voir conseil).

Conseil : *Si vous en avez le temps, laissez la dinde mariner 15 à 20 minutes. Plus longtemps elle marinera, plus elle s'imprégnera des saveurs et sera tendre !*

3



Cuire les aromates

- Préparez le bouillon.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon et les épices de curry jaune avec le reste d'ail, de purée de gingembre et de piment rouge 2 minutes.

4



Préparer les haricots verts

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon. Mélangez bien puis ajoutez les haricots verts et couvrez.
- Laissez mijoter 15 à 18 minutes à petit bouillon.
- Enfilez les morceaux de viande marinés sur les piques à brochettes (voir conseil).

Conseil : *Pour gagner du temps, vous pouvez aussi faire cuire la dinde directement dans la poêle, sans l'enfiler sur les piques à brochette.*

5



Cuire les brochettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle (à griller) à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les brochettes 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la dinde soit cuite à cœur.
- Ajoutez ensuite la marinade à la poêle et poursuivez la cuisson 1 minute en veillant à ce que rien ne brûle. Baissez éventuellement le feu.
- Lorsque vous avez fini, mettez tout de suite la poêle à tremper dans l'évier.

6



Servir

- Servez le riz et les haricots en sauce sur les assiettes.
- Disposez-y les brochettes.

Boulgour aux légumes rôtis & chèvre au miel

patate douce, graines de courge et menthe fraîche

Durée de préparation: 45 - 55 min. En forme




Bouchées de chèvre au miel


Boulgour


Patate douce


Oignon rouge


Poivron rouge pointu


Tomate Kumato


Fenouil


Roquette et mâche


Menthe fraîche


Mélange d'épices du Moyen-Orient


Graines de cumin moulues


Graines de courge

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
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
Boulgour (g)	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (sachet(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2423 /579	361 /86
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	19,6	2,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C..
- Épluchez la patate douce, puis coupez-la en dés de 1 cm.
- Dans un grand bol, mélangez-les avec la moitié des épices du Moyen-Orient, 1 petit filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez la patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 minutes.

2



Couper les légumes

- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez le fenouil en quatre. Retirez-en le cœur dur, puis coupez-le en lanières.
- Dans le même grand bol, mélangez les trois avec 1 petit filet d'huile d'olive. Ajoutez le reste des épices du Moyen-Orient, salez, poivrez et mélangez bien.

3



Préparer le boulgour

- Remuez la patate douce, puis ajoutez les légumes sur la plaque de cuisson (ou utilisez une 2e plaque s'il n'y a plus de place). Enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Dans la casserole, faites griller le boulgour avec le cumin 1 minute à feu moyen en remuant sans arrêt.
- Ajoutez le bouillon et faites cuire le boulgour 10 minutes, à feu doux et à couvert.
- Ensuite, égouttez-le, puis égrenez-le à la fourchette.

4



Griller les graines de courge

- Faites chauffer une poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Coupez la tomate en dés. Ciselez finement la menthe.
- Mettez-les dans un saladier, puis ajoutez la salade. Mélangez bien.

5



Apprêter la salade

- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les légumes rôtis, la vinaigrette et le boulgour au saladier. Mélangez bien.
- Arrosez le tout d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y fromage de chèvre.
- Garnissez des graines de courge.

Focus sport : Filet de poulet & couscous perlé

avec 50 g de protéines minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Couscous perlé
- Filet de poulet aux épices méditerrannéenes
- Chutney d'abricot
- Fenouil
- Courgette
- Carotte
- Persil plat et basilic frais
- Mélange de fruits à coque et graines de courge
- Mélange d'épices africaines
- Yaourt entier bio

NOUVEL INGRÉDIENT

Nouveauté dans votre box ! Ce mélange croquant de noix comprend des amandes, des graines de courge, des noix de cajou et des pistaches. Délicieux pour agrémenter votre plat préféré !
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
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet aux épices méditerrannéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'abricot (g)	25	50	75	100	125	150
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 /670	382 /91
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	5,5	0,7
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	22,3	3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Dans une casserole, préparez le bouillon pour le couscous perlé.
- Coupez le fenouil en quatre et retirez-en le cœur dur.
- Détaillez le fenouil, la courgette et la carotte en dés.
- Répartissez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 18 à 23 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

2



Cuire le couscous perlé

- Faites cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez 1 filet d'eau s'il vous semble trop sec.
- Égouttez-le si nécessaire, puis égrenez-le à la fourchette et réservez-le.
- Faites chauffer une poêle sans matière grasse à feu vif.
- Faites-y griller/dorer le mélange de noix et graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Recouvrez le poulet du chutney d'abricot et prolongez la cuisson 5 minutes à couvert, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Hachez grossièrement les herbes fraîches.

4



Servir

- Dans un bol, mélangez les légumes rôtis avec le couscous perlé, le vinaigre balsamique blanc, les épices africaines et la moitié des herbes fraîches. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et arrosez de yaourt.
- Garnissez de noix et graines grillées. Parsemez du reste des herbes fraîches.

Crevettes & velouté de butternut parfumé

beurre relevé, nouilles de riz et coriandre

Durée de préparation: 35 - 45 min. En forme



- Courge butternut
- Crevettes
- Lait de coco
- Coriandre fraîche
- Citron vert
- Curry en poudre
- Nouilles plates de riz
- Purée de gingembre
- Gousse d'ail
- Piment rouge

INGRÉDIENT DE SAISON

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

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
Courge butternut* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

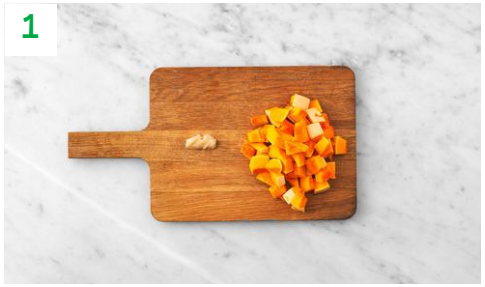
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 /761	346 /83
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	19,4	2,1
Glucides (g)	92	10
Dont sucres (g)	10	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	23	2
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole pour les nouilles.
- Épluchez la courge butternut, puis coupez-la en deux en séparant la partie ronde de la partie allongée.
- Coupez la partie ronde en deux dans le sens de la longueur. Retirez-en les graines avec une cuillère ainsi que la partie filandreuse de la chair.
- Détaillez ensuite la courge en dés d'1 cm. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'ail 1 minute avec le curry en poudre et la purée de gingembre.
- Ajoutez la courge butternut et versez le bouillon.
- Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

3



Cuire les nouilles

- Faites cuire les nouilles *al dente*, 4 à 5 minutes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre.
- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-en la moitié et coupez le reste en quartiers.
- Épépinez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et coupez-le en fines rondelles.

4



Cuire les crevettes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Réservez un peu du piment rouge pour l'utiliser plus tard comme garniture, puis faites cuire le reste avec les crevettes 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Retirez la poêle du feu et incorporez-y un peu de zeste de citron vert à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

5



Apprêter

- Retirez la soupe du feu, puis ajoutez le lait de coco et le jus de citron vert.
- Mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Au besoin, ajoutez 1 filet d'eau si la soupe vous semble trop épaisse.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez les nouilles dans des bols, versez la soupe par-dessus et ajoutez les garnitures.
- Arrosez de beurre pimenté s'il en reste dans la poêle.
- Parsemez le reste de zeste de citron vert et accompagnez des quartiers de citron vert.

Semoule toute verte au fromage à griller, olives & menthe

épinards, poivron et raisins

Durée de préparation: 25 - 35 min. Rapido Végétarien




Oignon rouge


Poivron


Gousse d'ail


Semoule complète


Raisins secs


Épinards


Menthe fraîche


Olives de Kalamata


Fromage à griller

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3188 /762	621 /149
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	25,2	4,9
Glucides (g)	44	9
Dont sucres (g)	20,3	4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,9	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans un saladier.
- Ajoutez la semoule et laissez-la gonfler 10 minutes, à couvert.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et hachez grossièrement l'ail (voir Conseil).
- Détaillez le poivron en fines lanières.

Conseil : *dans cette recette, l'ail est servi cru, mais si vous préférez, vous pouvez aussi le faire cuire avec les légumes à l'étape 2. Dans ce cas, écrasez-le ou émincez-le.*

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le poivron et prolongez la cuisson 5 à 7 minutes.
- Épongez le fromage avec de l'essuie-tout et coupez-le en tranches épaisses.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire le fromage 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré.

3



Préparer la sauce

- Effeuillez la menthe.
- Coupez les olives en deux et hachez grossièrement les raisins.
- Mettez l'ail et l'huile d'olive vierge extra dans un bol profond avec la moitié des épinards et de la menthe.
- Mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Au besoin, ajoutez 1 filet d'eau. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Égrenez la semoule à la fourchette, puis incorporez-y les raisins et la sauce.
- Servez le reste des épinards sur des assiettes. Déposez la semoule dessus ainsi que les légumes et le fromage.
- Garnissez des olives et du reste de menthe.

Tortelloni aux champignons « al forno » en sauce au fromage bleu

courgette, poireau et épices italiennes

Durée de préparation: 50 - 60 min. Végétarien




Courgette


Oignon


Dés de fromage bleu


Crème liquide


Poireau


Tortelloni aux champignons


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
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	120	150	195	225
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni aux champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (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
Beurre [végétal] (g)	20	40	60	80	100	120
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre noir	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4088 /977	506 /121
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	30	3,7
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	17,1	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,7	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.
- Coupez la courgette, l'oignon et le poireau en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la courgette 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le poireau et l'oignon. Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.

2



Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajoutez 1/3 du bouillon.
- Remuez au fouet jusqu'à absorption. Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon.
- Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition, puis laissez réduire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Mélanger

- Ajoutez la crème, les épices italiennes et la moitié du fromage à la casserole.
- Faites cuire 2 à 3 minutes, puis ajoutez la sauce à la sauteuse et mélangez bien.

4



Servir

- Versez 1/3 de la sauce aux légumes dans un plat à four. Recouvrez des tortelloni, puis du reste de la sauce (ou formez plusieurs couches si nécessaire).
- Émiettez-y le fromage bleu restant. Enfournez 15 à 18 minutes.
- Laissez reposer au moins 3 minutes avant de servir.

EXPLOSION UMAMI ! Miso, Parmigiano & huile parfumée à la truffe

découvrez toute l'intensité de l'umami avec cette escalope de jambon & purée à l'ail

En forme

Durée de préparation: 35 - 45 min.




Poireau


Panais


Miso blanc


Pomme de terre


Parmigiano Reggiano AOP


Gousse d'ail


Escalope de jambon


Huile parfumée à la truffe


Ciboulette fraîche


Noisettes grillées


Oignon

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
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Panais* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Miso blanc (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Lait [végétal]	splash					
Poivre et sel	à votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3310 /791	445 /106
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	14,2	1,9
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	14,6	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez l'escalope du réfrigérateur et portez-la à température ambiante.
- Dans un bol, mélangez le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le vinaigre de vin blanc.
- Émincez le poireau en grosses demi-rondelles d'environ 2 à 3 cm. Coupez l'oignon en quartiers.
- Épluchez le panais et détaillez-le en fins bâtonnets.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les gousses d'ail (non épluchées) avec le poireau, l'oignon et le panais 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déglacez avec le mélange au miso, puis couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes à feu doux.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.

3



Cuire les pommes de terre

- Mettez les pommes de terre dans une casserole, puis recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez finement le fromage.
- Concassez grossièrement les noisettes et ciselez finement la ciboulette.

4



Cuire la viande

- Salez et poivrez la viande.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément l'escalope de porc 8 minutes en la retournant régulièrement.
- Coupez-la en tranches juste avant de servir.

5



Préparer la purée

- Sortez l'ail de la poêle et pressez les gousses pour en faire sortir la chair.
- Réduisez l'ail en purée à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre, l'ail écrasé, la moitié du fromage et 1 filet de lait à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la purée sur des assiettes avec le reste des ingrédients à côté.
- Arrosez d'1 filet d'huile parfumée à la truffe et de sauce au miso, s'il en reste dans la poêle.
- Garnissez avec la ciboulette, les noisettes et le reste du fromage.

Rigatoni au confit de canard & sauce aux tomates rôties

pecorino et épices siciliennes

Durée de préparation: 30 - 40 min. En forme



- Cuisse de canard confite
- Oignon
- Gousse d'ail
- Mélange d'épices siciliennes
- Pecorino râpé AOP
- Concentré de tomate
- Rigatoni
- Mini-tomates roma

Sarah, créatrice culinaire : « Une pasta comme au restaurant prête en 10 minutes seulement ? Yes please ! Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un plat allant au four, enfournez, et ce délicieux plat de pâtes est prêt en un tour de main. La douceur de la sauce se marie à merveille avec la touche salée du pecorino ! »

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
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (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)	3142 /751	730 /174
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	9,5	2,2
Glucides (g)	81	19
Dont sucres (g)	16,5	3,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,9	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 un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes.
- Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Préparer la sauce

- Mettez tous les ingrédients, sauf les pâtes et le fromage, dans un plat à four.
- Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mélangez bien puis enfournez 15 à 17 minutes. Remuez à mi-cuisson.
- Effilochez le canard en petits morceaux à l'aide de deux fourchettes. Si vous le souhaitez, ajoutez 1 filet d'eau de cuisson pour une texture plus fondante.

3



Apprêter

- Ajoutez les pâtes au plat à four et mélangez bien.
- Au besoin, ajoutez 1 autre filet d'eau de cuisson.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez les pâtes sur des assiettes et parsemez de fromage.

Tortillas aux crevettes à l'ail et au citron

avocat, poivron et chutney de mangue

Durée de préparation: 20 - 30 min. Rapido




Avocat


Chutney de mangue


Oignon rouge


Coriandre fraîche


Carotte


Mini-tortilla au blé complet


Crevettes


Gousse d'ail


Poivron


Tomate


Citron


Mélange d'épices à la Copacabana

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

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
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4134 /988	676 /162
Lipides total (g)	63	10
Dont saturés (g)	9,7	1,6
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	18,1	3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail. Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.
- Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'ail et la moitié du jus de citron. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis réservez.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières. Râpez la carotte.

2



Préparer la salade

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

3



Cuire les crevettes

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

4



Servir

- Coupez la tomate en dés.
- Étalez le chutney de mangue sur les tortillas.
- Servez les garnitures dans des bols séparés pour que chacun puisse en garnir ses tortillas à sa guise.
- Garnissez du reste de coriandre et accompagnez des quartiers de citron.