Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et fromage | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Crème aigre bio* (g)	100
Jalapeño* (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (g)	125
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Mélange d'épices Copacabana (sachet(s))	½
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	962 /230
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,7
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	1,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la viande hachée et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dispersez les chips de tortilla sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la viande hachée, des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), des ⅔ de l'oignon nouveau et du fromage.

2



Couper

- Enfournez les nachos 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés. Transférez-les dans un grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés et le citron vert en deux.
- Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.

3



Servir

- Écrasez l'avocat à la fourchette en une consistance lisse. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez le tout, puis salez et poivrez à votre goût.
- Sortez les nachos du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson, ou transférez-les sur un plat à service. Garnissez du reste d'oignon nouveau.
- Servez la crème aigre dans un bol. Accompagnez de la crème aigre du guacamole.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	½
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	25
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Riz basmati (g)	75
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	649 /155
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	4,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Arrosez le riz d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez.
- Râpez la carotte. Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fines lanières.
- Coupez le poulet en petits dés.

2



Préparer la sauce

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le poulet 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce à la cacahuète avec l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans une assiette creuse. Faites-y tremper 1 feuille de riz 5 à 10 secondes, puis déposez-la immédiatement sur une assiette. Faites de même pour les autres feuilles de riz.

3



Servir

- Déposez un peu de poulet au centre de la feuille de riz, puis ajoutez-y un peu de salade, de carotte, de concombre, de riz et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Quesadillas au poulet haché & poivron

dip épicé | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	2
Poivron* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Mélange d'épices Copacabana (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	569 /136
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	20,1	4
Glucides (g)	57	11
Dont sucres (g)	10,8	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poivron en lanières.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

2



Préparer les quesadillas

- Pendant ce temps, coupez la tomate en fines rondelles.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la garniture aux légumes et viande hachée sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez de fromage râpé et de 2 à 3 rondelles de tomate par tortilla. Repliez l'autre côté sur la garniture et appuyez pour maintenir le tout fermé.
- Étalez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque quesadilla.

3



Servir

- Enfournez les quesadillas dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans un petit bol, mélangez la crème aigre avec le reste des épices Copacabana.
- Pendant ce temps, coupez les rondelles de tomate restantes en petits morceaux et mélangez-les avec la crème aigre. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les quesadillas avec le dip à la crème aigre.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Bouchées croustillantes au poulet

dip à la mangue et mayo à la sriracha | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Filet de poulet* (pièce(s))	3
Chapelure panko (g)	50
Épices pili-pili (cc)	3
Chutney de mangue* (g)	40
Crème aigre bio* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	947 /226
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	2,3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	0,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	16
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise classique dans un bol.
- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le panko avec les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Découpez le poulet en morceaux de 3 cm.

2



Enfourner le poulet

- Ajoutez le poulet au bol contenant la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Passez le poulet dans la chapelure panko en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le poulet 15 à 20 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

3



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le chutney de mangue avec la crème aigre.
- Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa), puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les bouchées croustillantes au poulet sur un plat à service.
- Accompagnez du dip de mangue et de la mayo à la sriracha.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crevettes poêlées à l'ail & piment rouge

dip de yaourt au curry | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Amandes effilées (g)	10
Citron vert* (pièce(s))	1
Piment rouge* (pièce(s))	1
Grosses crevettes* (g)	260
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	¼
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	402 /96
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	0,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez l'ail, le piment rouge et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Ajoutez le zeste de citron vert aux crevettes.

3



Apprêter et servir

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt à la grecque avec les épices de curry. Salez et poivrez.
- Servez le yaourt au curry à la cuillère dans un bol à service. Déposez-y les crevettes, l'ail et le piment rouge.
- Parsemez des amandes effilées. Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Baguette à la bolognaise

garnie de fromage râpé | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Gouda râpé* (g)	50
Concentré de tomate (barquette(s))	½
Épices italiennes (sachet(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Eau (ml)	150
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	777 /186
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	2,2
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez la tomate en dés.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la partie supérieure des demi-baguettes avec précaution et retirez-en un peu de mie à la cuillère.

2



Préparer la bolognaise

- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et cuire le haché, l'oignon et l'ail 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes, puis salez et poivrez. Ajoutez les dés de tomate et le concentré de tomate, mélangez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter 5 à 6 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter et servir

- Déposez les demi-baguettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Remplissez-les de bolognaise et parsemez-les de fromage.
- Enfournez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Partagez les baguettes comme vous le souhaitez et servez.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Flammekueche au saumon fumé

câpres, citron et crème aigre | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon rouge (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Mâche* (g)	80
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1837 /439	565 /135
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	4,7	1,4
Glucides (g)	51	16
Dont sucres (g)	4,3	1,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,9	0,9

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.

2



Garnir la flammekueche

- Réservez 1 cs de crème aigre pour plus tard et étalez le reste sur la flammekueche.
- Garnissez d'oignon et câpres. Salez et poivrez.
- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes jusqu'à de qu'elle soit joliment dorée.
- Pendant ce temps, taillez le citron en quartiers.

3



Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Déposez-y le saumon fumé, la crème aigre réservée, puis la mâche.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Feuilletés garnis & camembert au four

oignon, lardons et thym | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Camembert* (g)	240
Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	10
Lardons* (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1051 /251
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,5
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

2



Cuire l'oignon et les lardons

- Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons et l'oignon 3 à 4 minutes.
- À la dernière minute de cuisson, ajoutez ¾ des feuilles de thym et l'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et garnissez-les du reste des feuilles de thym.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3



Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lardons sur chaque bandes.
- Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite. Enfournez 14 à 16 minutes.
- Transférez sur un plat à service et arrosez le camembert de miel. Servez.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poivrons d'Halloween farcis

pesto et Gouda râpé | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Poivron* (pièce(s))	4
Riz basmati (g)	150
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Gouda râpé* (g)	50
Pesto* (g)	40
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	½
Eau bouillante (ml)	500
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	413 /99
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	2,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour le riz, portez l'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le riz 15 à 20 minutes.
- Coupez la partie supérieure des poivrons et réservez-la pour l'utiliser comme « couvercle » plus tard. Épépinez les poivrons.

2



Préparer les poivrons

- Creusez des yeux triangulaires et une bouche sur chaque poivron pour créer des poivrons façon citrouille d'Halloween.
- Disposez les poivrons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut. Salez généreusement. Enfournez 10 à 15 minutes.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le haché 3 minutes, en l'émiettant.
- Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Servir

- Égouttez le riz et transférez-le dans la sauteuse. Poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen-vif, presque sans remuer.
- Ajoutez-y le pesto, le vinaigre de vin blanc et le fromage. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre, à votre goût.
- Farcissez les poivrons du mélange.
- Déposez les « couvercles » réservés sur les poivrons, puis servez immédiatement.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Banana bread maison

dattes et noix | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Banane (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	2
Levure chimique (g)	8
Cannelle en poudre (cc)	1½
Farine de blé (g)	200
Noix concassées (g)	80
Morceaux de dattes séchées (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	70
Lait [végétal] (ml)	50
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Sel (cc)	¼

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1057 /253
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	16,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Graissez un moule à cake ou tapissez-le de papier sulfurisé.
- Dans un bol mélangeur, écrasez 3 bananes à la fourchette.
- Ajoutez-y l'huile de tournesol, le miel, le lait et les œufs, puis mélangez avec un mixeur à main.
- Ajoutez-y la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel, puis mélangez bien. Incorporez-y les morceaux de dattes et les noix.

2



Apprêter

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 4e banane en deux dans la longueur et placez-en les deux moitiés sur la pâte, face tranchée vers le haut.
- Enfournez 45 à 55 minutes.

3



Servir

- Contrôlez la cuisson du banana bread au bout de 45 minutes en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt.
- Sortez-le du four et laissez-le complètement refroidir.
- Coupez le banana bread en tranches et servez.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Brownies au chocolat noir & éclats de cacahuètes

confiture de myrtilles | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Cacahuètes salées (g)	40
Pépites de chocolat noir (g)	100
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	15
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40
Eau (ml)	80

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1459 /349
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	6,8
Glucides (g)	47
Dont sucres (g)	31,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,3

Allergènes

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

1



Préparer la pâte

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Coupez-le en dés et laissez-le revenir à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C. Chemisez un moule à cake de 20 x 20 cm - ou un plat à four de forme carrée - de papier sulfurisé (voir conseil).
- Dans un grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec l'eau (voir tableau des ingrédients), le beurre et les œufs. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).

Conseil : *Si vous avez un mixeur électrique, utilisez-le pour battre la pâte environ 4 minutes à faible vitesse.*

2



Enfourner les brownies

- Concassez grossièrement les cacahuètes. Ajoutez-en la moitié ainsi que la moitié des pépites de chocolat noir à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule à cake/plat à four. Déposez-y 1 cuillerée de confiture et mélangez-la en formant des tourbillons à l'aide d'un couteau. Dispersez-y le reste des pépites de chocolat.
- Enfournez 20 à 25 minutes. Le brownie est prêt lorsque des fissures commencent à se former sur le dessus.

3



Servir

- Lorsqu'il est cuit, sortez-le du four et laissez-le refroidir environ 5 minutes (voir conseil).
- Coupez-le en 9 parts environ, puis disposez-les sur un plat à service.
- Garnissez-les des cacahuètes restantes.

Conseil : *Vérifiez-en la cuisson en y enfonçant une pique à brochette. Si elle en ressort un peu collante, le brownie est prêt. Mais si elle en ressort très humide, remettez-le au four encore quelques minutes.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Carrot cake glacé au fromage frais au citron

garni de noix de coco râpée et de pistaches | 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	3
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	12
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Noix de muscade (pointe(s))	2
Noix de coco râpée (g)	40
Pistaches (g)	20
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1188 /284
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	22,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-en 160 g, coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C. Râpez la carotte.
- Chemisez un moule à gâteau de 24 cm de diamètre de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélangez le beurre, le sucre et le sel à la spatule ou au mixeur en une masse crémeuse et aérée. Mélangez-y les œufs un par un.

2



Préparer la pâte

- Incorporez-y la farine, la levure chimique, la cannelle et 2 pointes de noix de muscade délicatement à la spatule. Ajoutez enfin la carotte et noix de coco râpées à la pâte, toujours à la spatule.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau. Enfournez 50 à 60 minutes.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez le sucre glace dans un bol. Ajoutez-y le fromage frais cuillère par cuillère et mélangez à la fourchette pour obtenir une masse homogène.

3



Servir

- Prélevez le zeste du citron et pressez le citron. Ajoutez le zeste au mélange à base de fromage frais et ajoutez un peu de jus de citron à votre goût.
- Contrôlez la cuisson du carrot cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Étalez le glaçage au fromage frais sur le dessus du gâteau et garnissez des pistaches.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crumble aux pommes

noix et zeste d'orange | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 75 - 85 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Beurre doux* (g)	250
Pomme* (pièce(s))	2
Sucre de canne (g)	200
Œuf* (pièce(s))	5
Farine de blé (g)	380
Levure chimique (g)	16
Cannelle en poudre (cc)	2
Noix concassées (g)	40
Crème fraîche liquide* (ml)	200

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1298 /310
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,8
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	13,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Prélevez le zeste de l'orange.
- Coupez le beurre en dés et réservez-le à température ambiante.
- Épluchez les pommes, retirez-en le trognon et coupez-les en quartiers.
- Beurrez un moule à gâteau profond d'un diamètre de 20 cm, ou chemisez-en le fond et les côtés de papier sulfurisé.

2



Mixer

- Réservez 2 cs de sucre. Ajoutez le beurre et le reste de sucre dans un grand bol. Mixez au mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse. Ajoutez-y les œufs, 250 g de farine, la levure chimique et la moitié du zeste d'orange, puis mixez à nouveau.
- Versez 3 cs du mélange dans un bol. Ajoutez-y la cannelle, 1 cs de sucre et 130 g de farine. Pétrissez le mélange à la main pour obtenir une pâte friable.
- Incorporez les pommes et les noix au mélange dans le grand bol, puis transférez celui-ci dans le moule à gateau. Versez la pâte friable par-dessus.

3



Servir

- Enfournez le gâteau 50 à 60 minutes. Ensuite, sortez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, mettez la crème fraîche liquide, 1 cs de sucre et le reste du zeste d'orange dans un bol profond et mixez à l'aide d'un mixeur à main, jusqu'à ce que la crème fouettée soit ferme.
- Démoulez le gâteau et déposez-le sur une assiette de service.
- Servez-le avec la crème fouettée à l'orange.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Tarte rustique aux pommes & amandes effilées

fromage frais au citron | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Pomme* (pièce(s))	4
Amandes effilées (g)	60
Sucre glace (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (cs)	1
Farine (cs)	2

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	846 /202
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	13,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez le trognon des pommes, puis coupez-les en tranches.
- Dans un bol, mélangez la farine avec la moitié des amandes effilées et du sucre glace.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le dans un petit bol.

2



Préparer la tarte rustique

- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Répartissez-y le mélange d'amandes effilées et de sucre glace en laissant 3 à 5 cm de vide sur les bords.
- Répartissez uniformément, en 1 couche, les tranches de pomme sur la pâte feuilletée.
- Repliez les bords vides de la pâte vers l'intérieur et badigeonnez-les de lait.
- Répartissez le reste des amandes effilées sur le dessus, en mettant d'abord la majeure partie sur les bords repliés, puis le reste sur les pommes.

3



Enfourner et servir

- Enfournez la tarte rustique au milieu du four 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit joliment dorée. Laissez refroidir 5 à 10 minutes avant de servir.
- Pendant ce temps, mélangez le fromage frais avec le zeste et le jus de citron dans un bol.
- Réservez 1 cs de sucre glace pour la garniture et mélangez le reste avec le fromage frais au citron.
- Servez la tarte rustique avec 1 cuillerée de fromage frais au citron et saupoudrez du sucre glace réservé.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Cupcakes-champignons du Bois des Contes

glaçage au mascarpone | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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.*

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur à main, 2x bol mélangeur, moule à muffin, papier sulfurisé

Ingrédients

	À partager
Préparation pour red velvet (paquet(s))	1
Œuf* (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Sucre glace (g)	200
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	150
Huile de tournesol (ml)	80

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1484 /355
Lipides total (g)	14,4
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	16,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

Allergènes

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







1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à muffins de papier sulfurisé coupé en carrés suffisamment grands pour pouvoir tenir dans chaque moule individuel (voir conseil).
- Dans un grand bol mélangeur, mélangez la préparation pour red velvet, les œufs, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients), jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Conseil : *Si vous en avez, vous pouvez utiliser des caissettes en papier à la place.*

2. Enfourner les cupcakes

- Répartissez la pâte dans les moules à muffins de façon à les remplir quasiment jusqu'au bord.
- Enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits.
- Pendant ce temps, dans un autre bol mélangeur, mélangez le sucre glace et le mascarpone à l'aide d'un mixeur à main jusqu'à obtention de pics fermes.

3. Décorer et servir

- Sortez les cupcakes du four et laissez-les refroidir complètement pendant environ 30 minutes.
- Une fois refroidis, démoulez-les.
- Étalez le glaçage au mascarpone sur le dessus.
- Servez les cupcakes.

Et ils se régalèrent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !

Tarte aux pommes hollandaise du Petit Chaperon rouge

crème fouettée à la cannelle | 12 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



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.*

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, pinceau à pâtisserie, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, mixeur à main, 2x bol mélangeur, essuie-tout, papier sulfurisé, film alimentaire, 2x petit bol

Ingrédients

	12 parts
Raisins secs (g)	80
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre doux* (g)	200
Farine de blé (g)	300
Levure chimique (g)	16
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	200
Crème fraîche liquide* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	¼

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1283 /307
Lipides total (g)	16,5
Dont saturés (g)	10,3
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	21
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Faites tremper les raisins secs 15 minutes dans un petit **bol** rempli d'eau tiède. Ensuite, égouttez-les et épongez-les.



2. Préparer la pâte

- Dans un bol mélangeur, battez le beurre 2 minutes à l'aide d'un mixeur à main. Ajoutez-y 1 œuf et continuez de battre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la farine, 180 g de sucre de canne, la levure chimique et le sel. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte uniforme à l'aide d'un mixeur muni d'un crochet pétrisseur ou à la main.
- Couvrez le bol de film alimentaire et laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur.



3. Couper les pommes

- Pendant ce temps, épluchez les pommes et retirez-en le trognon. Détaillez-les en petits dés.
- Dans un autre bol, mélangez-les avec les raisins secs, le reste de sucre de canne, ¾ de la cannelle et 1 cs de sucre cristal.



4. Apprêter la tarte

- Beurrez un moule à gateau/tarte rond ou tapissez-le de papier sulfurisé. Utilisez ⅔ de la pâte pour couvrir le fond et les côtés du moule.
- Ajoutez-y le mélange aux pommes et étalez-le uniformément.
- Taillez de fins rubans avec le reste de la pâte pour former la croûte supérieure de la tarte. Disposez-les en croisillons sur le mélange aux pommes.



5. Enfourner

- Battez 1 œuf dans un petit bol. Badigeonnez-en la pâte au pinceau à pâtisserie.
- Enfournez la tarte 45 à 50 minutes, où jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



6. Servir

- Versez la crème fraîche liquide dans un bol mélangeur et ajoutez-y 1 cs de sucre cristal et le reste de la cannelle.
- Fouettez au mixeur électrique ou au fouet 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que des pics moyennement fermes se forment.
- Servez la tarte aux pommes avec la crème fouettée à la cannelle.

Et ils se régalèrent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !

Biscuits fantômes d'Halloween

pépites de chocolat | 10 - 12 biscuits

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Beurre doux* (g)	130
Œuf* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	200
Citron* (pièce(s))	½
Sucre glace (g)	100
Pépites de chocolat (g)	50
À ajouter vous-même	
Sucre (g)	80
Eau (cs)	¼
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1732 /414
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	12,3
Glucides (g)	53
Dont sucres (g)	27,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Zestez et pressez la moitié du citron. Battez l'œuf dans un petit bol.
- Dans un grand bol, mélangez le beurre avec le sucre cristallisé et le zeste de citron à l'aide d'un mixeur à main. Incorporez-y la farine, le sel et l'œuf battu. Pétrissez le mélange à la main. Couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 160°C.
- Saupoudrez un peu de farine sur votre plan de travail. Étalez-y la pâte pour obtenir une épaisseur de ½ cm environ.

2



Former les fantômes

- Au couteau, détaillez des formes de fantôme dans la pâte (voir conseil).
- Pétrissez à nouveau le reste de pâte en boule et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Disposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Espacez-les bien. Utilisez 2 plaques de cuisson si nécessaire.

Conseil : *Vous pouvez aussi détailler des cercles à l'aide d'un verre, pour former des biscuits traditionnels.*

3



Enfourner et servir

- Enfournez les biscuits 12 à 15 minutes. Ensuite, sortez-les du four, puis laissez-les reposer 5 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez 1 cs de jus de citron avec le sucre glace et ¼ cs d'eau pour préparer le glaçage (voir conseil).
- Étalez le glaçage sur les biscuits à la cuillère.
- Déposez 2 pépites de chocolat sur chacun pour former les yeux.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas le goût du citron, remplacez le jus de citron par une quantité égale d'eau.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Cupcakes effrayants

glaçage au fromage frais | 10 cupcakes

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 4 personnes

Levure chimique (g)	16
Lait demi-écrémé bio* (ml)	120
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Pépites de chocolat (g)	100
Farine de blé (g)	180
Œuf* (pièce(s))	2
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Sucre cristallisé (g)	150
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	15
Beurre [végétal] (g)	75
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1472 /352
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	10,2
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	16
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-le puis coupez-le en dés. Portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à muffins de papier sulfurisé détaillé en carrés suffisamment grands pour pouvoir tenir dans chaque moule individuel (voir conseil).

Conseil : *Si vous en avez, utilisez des caissettes en papier à la place.*

2



Préparer la pâte

- Dans un grand **bol**, battez le beurre (ramolli), le sucre et l'huile de tournesol à l'aide d'un mixeur à main à vitesse moyenne-élevée, jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux.
- Ajoutez les œufs un à un, puis mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
- Ajoutez la farine, le sel et la levure chimique. Mélangez bien.

3



Enfourner les cupcakes

- Ajoutez le lait petit à petit et mélangez délicatement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez 60 g de pépites de chocolat blanc et remuez à la spatule.
- Répartissez la pâte dans les moules à muffins de façon à les remplir quasiment jusqu'au bord.
- Enfournez 18 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits et dorés.

4



Faire fondre le chocolat blanc

- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole en inox.
- Placez-y un **bol** résistant à la chaleur en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Réservez 6 pépites de chocolat blanc pour la décoration. Mettez le reste dans le **bol**, puis faites fondre en remuant.

5



Faire fondre le chocolat au lait

- Démoulez les cupcakes et laissez-les refroidir avant de les décorer.
- Incorporez le fromage frais au chocolat blanc lorsqu'il a refroidi, **mais** qu'il est encore fondu.
- Faites fondre le chocolat au lait dans un autre **bol** résistant à la chaleur selon la même méthode.

6



Servir

- Lorsque les cupcakes ont complètement refroidi, étalez-y le glaçage.
- À l'aide d'une pique à brochette, dessinez-y des toiles d'araignée ou des visages effrayants avec le chocolat au lait fondu.

Bon appétit !

Détachez-moi !

HELLO FRESH

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

2 Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

3 Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

Contact

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

Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3330 /796	776 /185
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	15,7	3,7
Glucides (g)	105	24
Dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,2	0,8

Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, papier aluminium

Étape 1.

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

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

Étape 2.

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

Étape 3.

- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone et le miel.

Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y une cuillerée de mascarpone et les dés de mangue.
- Saupoudrez le tout de noix de coco râpée et arrosez éventuellement de miel à votre goût.

Allergènes

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

Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ingrédients pour 4 portions

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre noir	à votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	882 /211
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

1. Préchauffez le four à 180°C. Enfournez la moitié du pain 8 à 10 minutes.
2. Coupez le pain en deux dans la longueur et étalez-y la moitié du fromage frais.
3. Répartissez-y la moitié du jambon puis garnissez de la moitié de la mâche. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ingrédients pour 4 portions

Yaourt à la grecque* (g)	500
Mangue* (pièce(s))	1
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	562 /134
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

1. Épluchez la mangue puis taillez-la en dés.
2. Répartissez 250 g de yaourt à la grecque dans 2 bols.
3. Répartissez-y également la moitié de la mangue et des graines de courge. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

Allergènes

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

Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Lait de coco (ml)	750
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1½
Noix de coco râpée (g)	10
Myrtilles* (g)	125
Concombre* (pièce(s))	½
Épinards* (g)	100
Mangue* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	495 /118
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	7,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

1



Smoothie façon piña colada

- Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pressez le jus de 1 citron vert dans un petit bol.
- Ajoutez la banane, l'ananas, le jus de citron vert et 250 ml de lait de coco dans un blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant) et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Ajoutez un peu de miel à votre goût, mixez, puis versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez-le de noix de coco râpée.

2



Smoothie Green Booster

- Coupez le concombre en petits morceaux. Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pelez et coupez la mangue en petits morceaux. Pressez ½ citron vert dans un blender (ou un bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y la banane, les épinards, le concombre, ⅔ de la mangue et 250 ml de lait de coco, puis mixez jusqu'à obtention d'un smoothie épais. Ajoutez-y un peu de miel à votre goût, puis mixez à nouveau brièvement.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez avec la mangue réservée.

3



Smoothie myrtilles & lait de coco

- Épluchez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les à un blender (ou un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant), avec 250 ml de lait de coco.
- Réservez quelques myrtilles pour apprêter, puis ajoutez le reste au blender (ou bol profond), puis mixez en smoothie épais. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Smoothie bowl d'Halloween

à la mangue et à l'orange | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Mangue* (pièce(s))	2
Orange* (pièce(s))	2
Lait de coco (ml)	180
Graines de chia (g)	20
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1757 /420	370 /88
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	14,2	3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	44,8	9,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	6	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez les oranges en deux et pressez-les dans un blender (ou un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Épluchez la mangue, puis coupez-en la chair en petits morceaux.

2



Mixer

- Ajoutez la mangue et le lait de coco au blender (ou bol profond), puis mixez en smoothie épais.
- Versez le smoothie dans 2 bols.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

3



Servir

- Découpez un petit coin du sachet de graines de chia.
- Répartissez les graines de chia de façon à former des yeux triangulaires et une bouche « effrayante » sur chaque smoothie bowl.
- Servez les smoothie bowls d'Halloween immédiatement.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pudding 3 variations au chia

mangue-pistache, pomme-raisins secs et pomme-myrtilles | 3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Graines de chia (g)	100
Raisins secs (g)	20
Myrtilles* (g)	125
Tartinade de fruits à la myrtille (g)	30
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	680 /162
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,5
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

1



Recette 1 : Mangue et pistaches (2 portions)

- Ajoutez les graines de chia, le lait de coco, 100 ml d'eau et le miel à un grand bol. Mélangez bien. Laissez reposer 10 minutes, puis remuez à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres en laissant de la place pour les garnitures. Réservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.
- Concassez grossièrement les pistaches. Épluchez et coupez la mangue en dés.
- Incorporez la majeure partie de la mangue dans 2 verres de pudding au chia. Mélangez. Garnissez des pistaches et du reste de mangue.

2



Recette 2 : Pomme et raisins secs (2 portions)

- Coupez la moitié de la pomme en petits dés. Dans un bol, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Déposez la pomme à la cannelle dans 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez des raisins secs.

3



Recette 3 : pomme et myrtilles (2 portions)

- Coupez l'autre moitié de la pomme en petits dés.
- Dans 2 verres de pudding de chia, incorporez la confiture de myrtilles.
- Déposez-y la pomme et les myrtilles.
- Saupoudrez de noix de coco râpée.

Bon appétit !

Bols petit-déjeuner de yaourt à la grecque & fruits frais

3 garnitures différentes | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	20
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	60
Noix de coco râpée (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	581 /139
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	4,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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

1



Yaourt à la grecque avec myrtilles et noix de coco râpée

- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de myrtilles et de noix de coco râpée.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2



Yaourt à la grecque aux pommes et noix de pécan

- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de noix de pécan et de cannelle.
- Ajoutez du miel à votre goût.

3



Yaourt à la grecque à l'orange, aux cranberries et aux noix

- Retirez la peau et la membrane blanche de l'orange à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis coupez-en la chair en quartiers.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des quartiers d'orange, cranberries et noix.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !

Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Fromage de chèvre* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Fromage à la grecque* (g)	50
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	781 /187
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,7

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

Allergènes

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

1



Variation 1 : avocat, fromage à la grecque et poulet

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez bien. Salez et poivrez.
- Étalez l'avocat sur les crackers. Disposez-y la moitié des tranches de poulet rôti.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.

2



Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez la tomate en rondelles.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Ajoutez la tomate aux crackers puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez de la moitié du cresson.

3



Variation 3 : fromage frais, avocat et poulet

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage frais sur les crackers. Disposez-y la moitié des tranches de poulet rôti.
- Déposez-y l'avocat, salez et poivrez. Garnissez de la moitié du cresson.

Bon appétit !

Pancakes & sauce mascarpone au chocolat blanc

rondelles d'orange et pistaches | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Mascarpone* (g)	150
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Orange* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	20
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	4
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5096 /1218	1042 /249
Lipides total (g)	66	14
Dont saturés (g)	35,8	7,3
Glucides (g)	127	26
Dont sucres (g)	40,1	8,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1



Préparer la pâte

- Battez les œufs dans un bol. Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère.
- Dans un autre bol, mélangez 150 g de farine avec ½ sachet de levure chimique, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.
- Ajoutez les œufs et le lait battus au mélange à base de farine à la spatule, puis mélangez bien.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif.

2



Cuire les pancakes

- Versez 1 petite louche de pâte dans la poêle, puis faites-y cuire/dorer les pancakes 2 minutes de chaque côté. Réservez-les hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Placez-y un bol résistant à la chaleur, en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez-y ⅔ des pépites de chocolat et laissez-les fondre en remuant.
- Laissez refroidir le chocolat sans pour autant le laisser durcir.

3



Préparer les garnitures & servir

- Prélevez le zeste de l'orange, puis coupez 2 rondelles d'orange pour la décoration. Pressez le reste de l'orange dans un petit bol.
- Ajoutez le jus d'orange, le miel et les pistaches dans une autre casserole en inox. Laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe en sauce. Ajoutez-y 1 pincée de sel si vous le souhaitez.
- Dans un bol, mélangez le mascarpone avec le chocolat fondu et 1 cs de zeste d'orange.
- Empilez les pancakes sur un plat à service, puis versez-y le mascarpone au chocolat blanc et la sauce aux pistaches. Garnissez des rondelles d'orange et du reste des pépites de chocolat.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Craquelin façon pain perdu

yaourt et myrtilles | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Craquelin (pièce(s))	½
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
Œuf* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Myrtilles* (g)	125
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2887 /690	686 /164
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	13,8	3,3
Glucides (g)	88	21
Dont sucres (g)	46,5	11
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le craquelin en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Dans une assiette creuse, battez vigoureusement les œufs avec le lait et la cannelle au fouet (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, trempez les tranches de craquelin deux par deux dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

Conseil : *Si vous le souhaitez, réservez un peu de cannelle pour l'utiliser comme garniture.*

2



Préparer le pain perdu

- Ajoutez les tranches de craquelin à la poêle et faites-les cuire/dorer 4 minutes de chaque côté.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser toutes les tranches.

3



Servir

- Servez le craquelin façon pain perdu sur les assiettes.
- Garnissez du yaourt et des myrtilles.
- Arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Œufs Bénédicte aux épinards et lard

pain brioché et sauce hollandaise | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	50
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Lipides total (g)	37	12
Dont saturés (g)	9,8	3,1
Glucides (g)	38	12
Dont sucres (g)	5,7	1,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	2	0,6

Allergènes

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

1



Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc (voir conseil).
- Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Cassez délicatement les œufs un par un au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient entièrement figés. Comptez environ 2 à 3 minutes pour des jaunes coulants.
- Retirez délicatement les œufs de la casserole à l'écumoire et déposez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour les égoutter.

Conseil : *Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi les faire cuire 6 minutes si vous les préférez mollets, ou 10 minutes pour des œufs durs.*

2



Préparer les épinards

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les épinards avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le lard à la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Faites chauffer la sauce hollandaise dans une casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournez les pains briochés 3 à 4 minutes.

3



Servir

- Coupez les pains briochés en deux et garnissez-les d'épinards et de lard.
- Déposez-y les œufs délicatement et arrosez-les de sauce hollandaise.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pancakes fantômes

au chocolat et à la banane | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 4 personnes

Lait battu bio* (ml)	200
Pépites de chocolat (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Sucre glace (g)	50
Banane (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	949 /227
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	10,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Faites chauffer le lait battu dans une casserole à feu moyen-doux. Ajoutez-y 190 g de pépites de chocolat et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
- Retirez du feu et laissez refroidir.
- Dans un **bol**, battez les œufs au fouet jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux.

2



Préparer la pâte

- Dans un autre **bol**, mélangez la farine, ½ sachet de levure chimique, ½ cc de sel et 1 cs de sucre cristallisé.
- Incorporez le mélange à base de chocolat fondu et lait battu aux œufs. Ajoutez ce mélange au **bol** contenant la farine. Mélangez en pâte homogène.

3



Cuire les pancakes

- Faites chauffer 1 bon **filet** d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte (voir conseil). Faites cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-les ensuite hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Poursuivez jusqu'à épuisement de la pâte. Ajoutez un peu d'huile de tournesol dans la poêle entre 2 cuissons si nécessaire.

Conseil : *Les pancakes de cette recette sont de petite taille.*

4



Préparer le glaçage

- Versez 50 g de sucre glace dans un autre **bol**. Ajoutez-y 1 cs d'eau, puis mélangez bien jusqu'à obtenir un glaçage lisse.
- Versez le glaçage dans une poche à douille ou un sac congélation.
- Coupez un peu le coin du sac pour créer une ouverture étroite.
- Utilisez la poche à douille - ou le sac congélation - pour dessiner un motif de toile d'araignée sur les pancakes.

5



Faire fondre le chocolat

- Portez un fond d'eau à ébullition dans une autre casserole. Posez un **bol** résistant à la chaleur dessus, en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Faites-y fondre le reste de pépites de chocolat en remuant.

6



Servir

- Coupez les bananes en deux dans la longueur, puis en tranches en diagonale.
- Utilisez une cuillère pour dessiner des visages sur les fantômes de banane avec le chocolat fondu.
- Servez les pancakes « toile d'araignée » avec les « fantômes de banane ».

Bon appétit !

Détachez-moi !

Croissants au saumon fumé

avocat et fromage frais aux fines herbes | 4 pièces

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Croissants précuits à réchauffer (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	50
Avocat (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1200 /287
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	8,5
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1



Enfourner les croissants

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez les croissants sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 6 à 8 minutes.

2



Préparer la garniture

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.
- Ouvrez les croissants au couteau.

3



Garnir les croissants

- Étalez-y le fromage aux fines herbes.
- Garnissez-les de saumon fumé.
- Déposez-y l'avocat, puis assaisonnez de poivre noir.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Kaiserschmarrn & compote de cranberries

crêpe autrichienne garnie de raisins secs | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 4 personnes

Cranberries séchés (g)	80
Sucre cristallisé (g)	60
Cannelle en poudre (cc)	1
Raisins secs (g)	20
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Farine de blé (g)	100
Sucre glace (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	200
Beurre [végétal] (cs)	1
Sel	une pincée

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	796 /190
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,5
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	25,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans une casserole en inox, mélangez les cranberries avec la cannelle et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 2 cs de sucre cristallisé, puis faites chauffer à feu moyen.
- Laissez mijoter doucement 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les cranberries éclatent. Remuez régulièrement. Réservez pour laisser refroidir et épaissir.

2



Battez les blancs d'œufs

- Pendant ce temps, faites tremper les raisins secs dans un petit **bol** d'eau.
- Séparez le blanc d'œuf du jaune et conservez les deux dans des grands bols séparés.
- Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs, puis mixez avec un mixeur à main jusqu'à formation de pics fermes.

3



Préparer la pâte

- Battez les jaunes d'œufs avec 20 g de sucre cristallisé 4 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une masse légère et crémeuse.
- Ajoutez-y, petit à petit, le lait et la farine en battant.
- Incorporez-y délicatement les blancs d'œufs jusqu'à obtention d'un tout homogène.

4



Cuire

- Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle à fond épais à feu moyen.
- Versez-y la pâte, couvrez et faites cuire 3 minutes.
- Saupoudrez des raisins secs et poursuivrez la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Coupez le Kaiserschmarrn en 4. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

5



Apprêter

- Déchirez le Kaiserschmarrn en bouchées.
- Ajoutez 1 cs de sucre cristallisé et le reste de beurre à la poêle.
- Portez le feu sur moyen-vif et faites cuire en remuant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé.

6



Servir

- Servez le Kaiserschmarrn dans des assiettes creuses.
- Saupoudrez-le de sucre glace et accompagnez-le de la compote de cranberries.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poké bowl au saumon

mayo à la sriracha, edamame et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Ponzu (g)	24
Huile de sésame (ml)	10
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	25
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Eau (ml)	350
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2950 /705	551 /132
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	4,8	0,9
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	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 le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes.
- Ensuite, éteignez le feu, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis mélangez bien.
- Réservez le riz à couvert jusqu'au service.

2



Mariner

- Coupez le saumon en petits dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec la sauce ponzu, l'huile de sésame, du sel et du poivre.
- Réservez et laissez mariner le saumon 5 minutes.
- Râpez la carotte. Coupez le concombre en petits dés.

3



Servir

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le saumon 2 à 3 minutes.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Déposez-y la carotte, le concombre, les fèves de soja et le saumon.
- Arrosez de la marinade du saumon. Garnissez de mayo à la sriracha et de furikake.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Wraps au thon, mangue & avocat

coriandre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (g)	62½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	589 /141
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	5,9	1,2
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	20,6	4,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Ciselez grossièrement la coriandre et la menthe.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le cœur dur de la little gem et détachez-en les feuilles.
- Égouttez le thon.

2



Préparer la salade de thon

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Pelez la mangue et détaillez-en la chair en lanières.
- Mettez le thon dans un grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'oignon nouveau, la coriandre et la menthe. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Servir

- Placez 2 à 3 petites feuilles de little gem au centre de chaque tortilla.
- Répartissez la salade de thon, la mangue et l'avocat sur les tortillas.
- Enroulez les tortillas et coupez-les en deux avant de servir.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Baguette au poulet façon « banh mi »

chou rouge râpé et mayo à la sriracha | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Coriandre fraîche* (g)	10
Mayo à la sriracha* (g)	50
Chou rouge râpé* (g)	150
Poulet effiloché* (g)	200
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	764 /183
Lipides total (g)	24	7
Dont saturés (g)	4,2	1,2
Glucides (g)	70	20
Dont sucres (g)	4,2	1,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	9
Sel (g)	3	0,9

Allergènes

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

1



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez le pain à 5 à 6 minutes.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet effiloché 5 à 6 minutes.

2



Préparer la salade

- Ciselez finement la coriandre.
- Dans un bol, mélangez le chou avec la coriandre, le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.

3



Servir

- Coupez les demi-baguettes en deux dans la longueur et étalez-y la mayo à la sriracha.
- Déposez-y la salade de chou et le poulet.
- Servez.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pain garni d'une boulette de viande

cornichons, oignons frits et mayonnaise fumée | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Chutney d'oignon* (g)	40
Chapelure panko (g)	25
Ketchup fumé* (g)	60
Pain brioché (pièce(s))	2
Mâche* (g)	40
Cornichons en morceaux* (g)	50
Oignons frits (g)	30
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	200
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Farine (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3452 /825	1030 /246
Lipides total (g)	47	14
Dont saturés (g)	16,4	4,9
Glucides (g)	70	21
Dont sucres (g)	19,1	5,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	3,3	1

Allergènes

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

1



Préparer

- Dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec le chutney d'oignon, 1 cc de moutarde, le panko et la moitié du ketchup fumé. Salez et poivrez.
- Malaxez les ingrédients pour bien les mélanger, puis formez 2 grosses boulettes de viande.
- Ajoutez la farine à l'assiette creuse, puis passez-y les boulettes de viande pour les en recouvrir.

2



Cuire les boulettes

- Coupez les petits pains briochés en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu vif.
- Placez les moitiés de pain, face tranchée vers le bas, dans la poêle et faites-les griller 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les bords commencent à brunir légèrement. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre 1 autre noix de beurre dans la même poêle et saisir/dorer uniformément les boulettes de viande 3 à 4 minutes.

3



Servir

- Portez le feu sur doux, couvrez la poêle et laissez mijoter les boulettes 12 à 15 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de ketchup fumé.
- Étalez 1 cc de moutarde sur chaque petit pain. Déposez-y un peu de mâche, de cornichons, de mayonnaise au ketchup fumé et 1 boulette de viande.
- Garnissez d'un peu plus de mayonnaise au ketchup fumé et d'oignons frits.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Bao buns au poulet aux épices BBQ

concombre aigre-doux, chou et carotte | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Sauce BBQ (g)	50
Sauce soja (ml)	5
Chou blanc et carotte* (g)	50
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2067 /494	688 /164
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	3,9	1,3
Glucides (g)	58	19
Dont sucres (g)	12,9	4,3
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	1,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer le concombre

- Coupez le concombre en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans un bol, mélangez 1 cc de sucre avec 2 cs de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y le concombre, puis salez. Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la sauce BBQ et 1 cc de sauce soja. Mélangez bien.

2



Cuire les pains à la vapeur

- Portez un fond d'eau à ébullition dans une grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou un tamis - d'essuie-tout et placez-la/le sur la casserole, en veillant à ce qu'elle/il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Déposez-y les pains bao et faites-les cuire à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : *Attention à ne pas mouiller les pains lorsque vous retirez le couvercle !*

3



Servir

- Tartinez l'intérieur des pains bao de mayonnaise.
- Garnissez-les de poulet, de crudités et de concombre mariné.

Bon appétit !

Box Lunch : wraps de salade de thon

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

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (g)	62½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
Houmous* (g)	160
Amandes grillées et salées (g)	40
Orange* (pièce(s))	2
Concombre* (pièce(s))	1
Mini-tomates roma* (g)	125
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4540 /1085	484 /116
Lipides total (g)	60	6
Dont saturés (g)	8,5	0,9
Glucides (g)	97	10
Dont sucres (g)	40,9	4,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer la salade de thon

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles. Ciselez grossièrement la coriandre et la menthe.
- Pelez la mangue et détaillez-en la chair en dés.
- Égouttez le thon et ajoutez-le à un grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'oignon nouveau, la coriandre et la menthe. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Préparer les wraps

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le cœur dur de la little gem et détachez-en les feuilles.
- Ajoutez-en quelques-unes à chaque tortilla. Répartissez la salade de thon, la mangue et l'avocat sur les tortillas.
- Enroulez les tortillas en wraps et mettez-en 2 dans la boîte à lunch (voir conseil).

Conseil : *Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !*

3



Préparer la boîte à lunch

- Coupez le concombre en deux dans la longueur et ensuite en bâtonnets.
- Épluchez l'orange et détachez-en les quartiers.
- Ajoutez les quartiers d'orange et les amandes à la boîte à lunch avec les wraps.
- Ajoutez-y la moitié des mini-tomates roma et du concombre. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le houmous (voir conseil).

Conseil : *Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois, de cette façon vous serez immédiatement prêt pour le lendemain !*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Hot-dogs gloutons pour les enfants

sauce au curry et saucisses | 4 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Sauce au curry* (ml)	40
Pain à hot-dog (pièce(s))	4
Cornichons en morceaux* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Olives de Kalamata (g)	30
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	923 /221
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les saucisses 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes, à feu moyen, en remuant régulièrement.
- Coupez les olives en rondelles (elles serviront à faire les yeux du hot-dog glouton). Taillez la tomate en dés.

2



Enfourner les pains

- Enfournez les pains à hot-dog 4 à 5 minutes.
- Entaillez-les ensuite dans la longueur, en veillant à ne pas les couper jusqu'au bout.
- Étalez la mayonnaise dans chaque pain, puis garnissez-les des tomates, des cornichons et des saucisses.

3



Assembler les hot-dogs gloutons

- Déposez les hot-dogs sur des assiettes.
- Juste avant de servir, formez des zigzags avec la sauce au curry le long de l'ouverture du pain, pour créer une sorte de bouche.
- Placez 2 rondelles d'olives sur la moitié supérieure du pain pour créer des yeux.
- Servez les hot-dogs gloutons.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Orzo au poulet haché & épices du Moyen-Orient

mascarpone, poivron et poireau

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Poireau



Orzo



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concentré de tomate



Poulet haché épicé à l'orientale



Mascarpone



Fromage à l'italienne râpé

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
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à l'italienne râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2976 /711	445 /106
Lipides total (g)	27,2 g	4,1 g
Dont saturés (g)	15,9	2,4
Glucides (g)	76,2	11,4
Dont sucres (g)	20,1	3
Fibres (g)	11,6	1,7
Protéines (g)	36,2	5,4
Sel (g)	2,08	0,31

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Sauté de nouilles au poulet bulgogi

chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Nouilles complètes



Poulet haché épicé à l'orientale



Gingembre frais



Gousse d'ail



Chou pointu émincé



Poivron



Brocoli



Oignon nouveau



Sauce bulgogi



Sauce soja



Graines de sésame

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Oignon nouveau* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156 1/4	187 1/2
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2343 /560	406 /97
Lipides total (g)	16,9 g	2,9 g
Dont saturés (g)	3,6	0,6
Glucides (g)	63,7	11
Dont sucres (g)	18,5	3,2
Fibres (g)	14,2	2,5
Protéines (g)	34,5	6
Sel (g)	3,3	0,57

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.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le brocoli 4 à 5 minutes dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre à la râpe fine.

3



Cuire les nouilles

- Ajoutez la sauce bulgogi, l'oignon nouveau et le poivron à la sauteuse, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le chou et les nouilles au brocoli et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Égouttez, puis ajoutez à la sauteuse.

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

2



Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

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

4



Servir

- Déglacez avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.
- Servez sur des assiettes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.

Salade d'orzo complet au salami croustillant

fromage frais au citron et mini-tomates Roma

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Orzo au blé complet



Salami



Gousse d'ail



Oignon rouge



Courgette



Feuilles de céleri



Parmigiano Reggiano AOP



Basilic frais



Mini-tomates roma



Citron



Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tomates roma* (g)	62 1/2	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2947 /704	677 /162
Lipides total(g)	36,8 g	8,5 g
Dont saturés(g)	11,6	2,7
Glucides (g)	66	15,2
Dont sucres (g)	17,4	4
Fibres (g)	9,5	2,2
Protéines (g)	23,1	5,3
Sel (g)	1,61	0,37

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez le salami en lanières. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur, puis en fines tranches. Ciselez finement les feuilles de céleri.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le salami 3 à 4 minutes. Laissez-le égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon, l'ail et la courgette 4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de céleri et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Préparer les garnitures

- Râpez le Parmigiano Reggiano à la râpe fine.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ciselez finement le basilic. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le basilic et le jus d'1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les, ainsi que les légumes cuits et l'orzo, au saladier. Mélangez-les à la vinaigrette.
- Servez dans des assiettes creuses.
- Disposez le fromage frais sur l'orzo et parsemez le tout de salami.
- Garnissez de Parmigiano Reggiano et accompagnez des quartiers de citron restants.

Fusilli complets aux champignons au miso

épinards, Grana Padano et gomasio

Durée de préparation: 25 - 35 min.




Miso blanc


Champignons


Épinards


Gousse d'ail


Copeaux de Grana Padano AOP


Crème liquide


Piment rouge


Gomasio aux fines herbes


Fusilli complètes


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
Miso blanc (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2731 /653	579 /138
Lipides total (g)	25 g	5,3 g
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	74,2	15,7
Dont sucres (g)	13	2,8
Fibres (g)	13,1	2,8
Protéines (g)	27,2	5,8
Sel (g)	2,87	0,61

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en 4.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les champignons 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le piment rouge et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la crème, le miso (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

Le saviez-vous ? *Les champignons de cette recette contiennent du phosphore. Ce minéral aide à préserver la solidité des os et des dents.*

3



Apprêter

- Ajoutez les épinards et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Transférez les pâtes dans la sauteuse, mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé.
- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le Grana Padano avec le gomasio aux fines herbes.

4



Servir

- Servez les pâtes en sauce sur les assiettes.
- Garnissez du mélange de Grana Padano et gomasio.

Tourte au poulet haché, panais & carotte

chutney d'oignon & mesclun parsemé de graines

Durée de préparation: 50 - 60 min.





Pâte feuilletée



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Gousse d'ail



Oignon



Panais



Carotte



Noix de muscade



Chutney d'oignon



Sauge fraîche



Mesclun



Graines de moutarde jaune



Graines de tournesol

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Panais* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Noix de muscade (pincée)	1	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3411 /815	591 /141
Lipides total(g)	43,3 g	7,5 g
Dont saturés(g)	21,1	3,7
Glucides (g)	71,6	12,4
Dont sucres (g)	23,2	4
Fibres (g)	15,8	2,7
Protéines (g)	31,2	5,4
Sel (g)	2,04	0,35

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Lavez bien ou épluchez le panais et la carotte, puis coupez-les en petits dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, l'ail, la carotte et le panais 5 à 7 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

2



Ciseler la sauge

- Ajoutez le haché, puis faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ciselez finement les feuilles de sauge. Râpez 1 pointe de muscade dans le wok/sauteuse.
- Ajoutez la sauge, le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait réduit (voir conseil).

Conseil : *Si nécessaire, ajoutez 1/2 cs de farine par personne pour épaissir la farce.*

3



Assembler

- Mettez la farce dans un plat à four (voir conseil).
- Déposez-y la pâte. Coupez l'excédent dépassant des bords (vous pourrez éventuellement l'utiliser pour décorer le dessus de la tourte).
- Percez quelques trous sur le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette.

Conseil : *Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez un 2e plat à four.*

4



Griller

- Badigeonnez le dessus de la pâte d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les graines de tournesol.
- Réservez-les hors de la poêle.

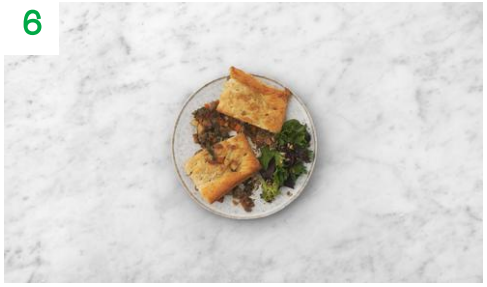
5



Apprêter

- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec les graines de moutarde et 1 pincée de sel.
- Dans un bol, mélangez la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Servez la tourte sur les assiettes.
- Accompagnez de la salade.
- Garnissez la salade des graines de moutarde et de tournesol.

Cabillaud pané panko-romarin & légumes rôtis

couscous perlé et persil frais

Durée de préparation: 35 - 45 min.





Filet de cabillaud



Couscous perlé



Chapelure panko



Ketchup



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Romarin frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Chapelure panko (g)	15	35	50	70	85	105
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Romarin frais* (brin(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2791 /667	418 /100
Lipides total(g)	18,6 g	2,8 g
Dont saturés(g)	3,2	0,5
Glucides (g)	86,7	13
Dont sucres (g)	18,6	2,8
Fibres (g)	8,8	1,3
Protéines (g)	33,9	5,1
Sel (g)	1,45	0,22

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le poivron en 4, puis épépinez-le et coupez-le en gros morceaux.
- Coupez la courgette et l'oignon en demi-rondelles.

2



Cuire les légumes

- Disposez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices du Moyen-Orient, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Enfournez les légumes 20 à 25 minutes, puis transférez-les dans un bol et arrosez-les du vinaigre balsamique. Réservez pour laisser mariner.

3



Préparer le couscous perlé

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et revenir l'ail avec le reste des épices du Moyen-Orient 1 minute.
- Ajoutez le couscous perlé à la casserole. Faites-le griller 1 minute, puis versez-y le bouillon.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à ébullition.

4



Préparer la panure

- Retirez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les.
- Dans une assiette creuse, mélangez le romarin avec la chapelure panko, du sel et du poivre.
- Mettez la farine dans une 2e assiette creuse et le ketchup dans une 3e.

5



Cuire le poisson

- Passez le poisson dans la farine, puis dans le ketchup, et enfin dans le panko.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 minute de chaque côté.
- Transférez-le dans un plat à four. Enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le persil.
- Servez le couscous perlé garni sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Arrosez du vinaigre balsamique resté dans le bol et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez du persil.

Bami aux aiguillettes de poulet à la surinamaise

concombre à l'aigre-douce & oignons frits

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mini-concombre



Épices surinamiennes



Aiguillettes de poulet



Concentré de tomate



Sauce soja à faible teneur en sel



Feuilles de céleri



Oignons frits



Poivron



Linguine

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	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	1/8	1/4	1/3	1/2	4/7	3/4
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2907 /695	591 /141
Lipides total(g)	15,6 g	3,2 g
Dont saturés(g)	4,9	1
Glucides (g)	92,8	18,9
Dont sucres (g)	23,1	4,7
Fibres (g)	8,6	1,7
Protéines (g)	42,3	8,6
Sel (g)	2,14	0,44

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles. Coupez le poivron en lanières.
- Coupez le poulet en lanières.

2



Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



Apprêter

- Ajoutez le poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Poulet & patate douce rôtie

avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Émincés de cuisse de poulet



Patate douce



Carotte



Tomate



Avocat



Gousse d'ail



Coriandre fraîche



Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3105 /742	511 /122
Lipides total(g)	43,6 g	7,2 g
Dont saturés(g)	9,6	1,6
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	22,3	3,7
Fibres (g)	12,1	2
Protéines (g)	23,7	3,9
Sel (g)	1,08	0,18

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers.
- Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

Le saviez-vous ? *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec le reste des épices Copacabana 7 minutes (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

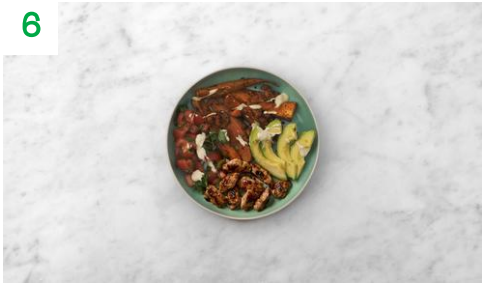
5



Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Pains saucisses maison au poulet & grenailles

salade croquante de concombre et pomme

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pâte feuilletée


Poulet haché aux épices méditerranéennes


Gouda râpé


Oignon rouge


Grenailles


Pomme


Mâche


Graines de courge


Mini-concombre

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Grenailles (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3266 /781	511 /122
Lipides total(g)	40,4 g	6,3 g
Dont saturés(g)	18,4	2,9
Glucides (g)	66,7	10,4
Dont sucres (g)	15,1	2,4
Fibres (g)	12,4	1,9
Protéines (g)	32,6	5,1
Sel (g)	2,14	0,33

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la quantité indiquée de pâte feuilletée en deux dans la longueur.
- Disposez le haché sur la pâte feuilletée et formez-en une saucisse.
- Saupoudrez la viande de fromage. Humectez 1 bord de pâte d'un peu d'eau.

2



Préparer le pain saucisse

- Enroulez la pâte feuilletée autour de la garniture en partant du côté non humecté. Refermez le tout, côté bord humecté, et scellez les extrémités.
- Disposez le pain saucisse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Formez quelques croisillons sur la pâte feuilletée et assaisonnez de sel et de poivre.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

3



Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Coupez les grenailles en deux.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif dans une sauteuse et cuire la moitié de l'oignon 2 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, ajoutez les grenailles, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Égouttez et rincez à l'eau froide.

4



Griller

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.
- Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en tranches.
- Coupez le concombre en dés.

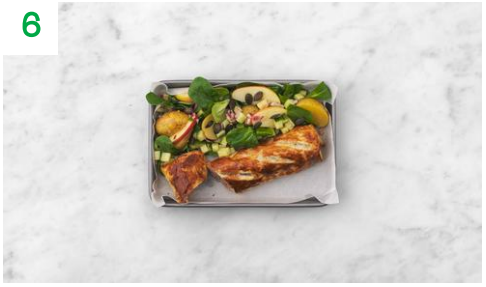
5



Préparer la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez le reste de l'oignon avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, ajoutez-y le concombre, les grenailles, la salade et la pomme.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.

6



Servir

- Servez le pain saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez-le de la salade.
- Garnissez des graines de courge.

Rigatoni fondants au poulet & Parmigiano Reggiano

sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate



Rigatoni



Passata



Basilic frais



Mascarpone



Parmigiano Reggiano AOP



Épices italiennes



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Poivron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3245 /776	559 /134
Lipides total(g)	27,2 g	4,7 g
Dont saturés(g)	12,9	2,2
Glucides (g)	89,5	15,4
Dont sucres (g)	21,6	3,7
Fibres (g)	10,7	1,8
Protéines (g)	39	6,7
Sel (g)	1,68	0,29

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le haché avec les épices italiennes 4 à 5 minutes, en l'émiettant.
- Salez et poivrez, puis ajoutez à la sauce.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Saumon « swicy » & légumes sautés

avec saumon bio | nouilles de riz, légumes et furikake

Durée de préparation: 20 - 30 min.





Saumon bio avec peau

Nouilles plates de riz



Oignon rouge



Gousse d'ail



Carotte



Poivron



Sauce asiatique douce



Ponzu



Furikake

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles plates de riz (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sauce asiatique douce* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Eau (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja sucrée (cc)	2	4	6	8	10	12

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3747 /895	696 /166
Lipides total(g)	41,2 g	7,7 g
Dont saturés(g)	8,8	1,6
Glucides (g)	95,9	17,8
Dont sucres (g)	24,7	4,6
Fibres (g)	7,6	1,4
Protéines (g)	33,8	6,3
Sel (g)	3,78	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Mettez le poisson dans un bol. Ajoutez-y l'ail, la sauce asiatique douce, le ponzu, la sauce soja sucrée et la sauce rouge épicée (de type harissa).
- Mélangez bien, puis couvrez d'une feuille d'aluminium. Réservez au réfrigérateur pour laisser mariner.

2



Cuire les nouilles

- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Détaillez la carotte en julienne (fins bâtonnets).
- Faites cuire les nouilles 6 à 7 minutes *al dente* dans la casserole. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et rincez sous l'eau froide.
- Remettez les nouilles dans la casserole, puis arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et sauter les légumes 6 à 7 minutes.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson - sans sa marinade - 2 à 3 minutes côté peau.
- Réservez la marinade pour l'utiliser à l'étape suivante.
- Retournez le poisson, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4



Servir

- Transférez les nouilles dans le wok/sauteuse des légumes. Incorporez-y la marinade et un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire. Poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les ingrédients préparés dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez de furikake.

Steak bio | salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Steak bio



Pomme de terre



Chou-rave



Pomme



Chutney d'oignon



Persil plat 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
Steak bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-rave* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2857 /683	441 /105
Lipides total(g)	29,3 g	4,5 g
Dont saturés(g)	7,6	1,2
Glucides (g)	71	10,9
Dont sucres (g)	29,3	4,5
Fibres (g)	9,6	1,5
Protéines (g)	33,9	5,2
Sel (g)	2,09	0,32

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.
- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

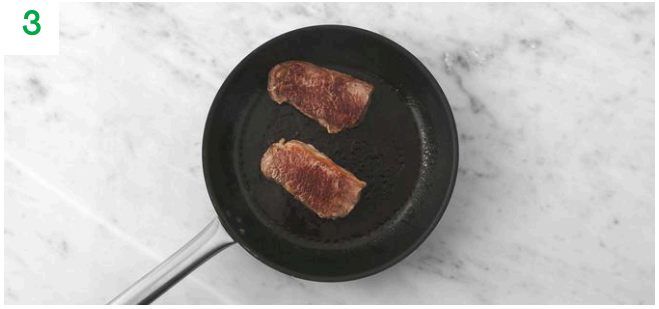
2



Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ensuite la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est bien chaude, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon à la même poêle ainsi que l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

4



Servir

- Coupez le steak en tranches à contre-fil.
- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le steak sur les assiettes.
- Arrosez le steak de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Filet de saumon bio | risotto au fenouil

courgette rôtie, citron et gouda

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Oignon rouge


Gousse d'ail


Fenouil


Courgette


Riz pour risotto


Saumon bio avec peau


Gouda râpé


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
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Saumon bio avec peau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

* Conserver au réfrigérateur

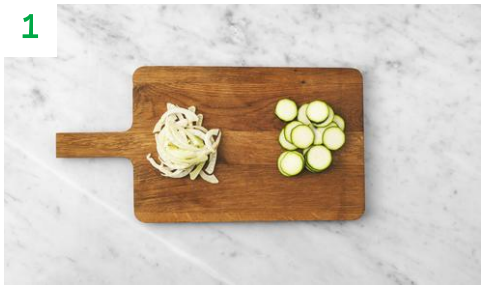
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3647 /872	413 /99
Lipides total(g)	44,3 g	5 g
Dont saturés(g)	14,2	1,6
Glucides (g)	81,3	9,2
Dont sucres (g)	13,8	1,6
Fibres (g)	5,8	0,7
Protéines (g)	38,5	4,4
Sel (g)	1,75	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 la courgette en fines rondelles et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 18 à 20 minutes.
- Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez-le ensuite en fines lanières. Réservez-en les fanes s'il y en a pour les utiliser plus tard en garniture.

2



Préparer le fenouil

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec les 3/4 du fenouil 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le reste de fenouil avec le sucre et 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez d'1 pincée de sel. Réservez en remuant de temps en temps.

3



Préparer le risotto

- Ajoutez l'ail et le riz pour risotto au wok/sauteuse. Faites griller les grains 2 minutes à feu doux.
- Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le bouillon petit à petit, une louche à la fois.
- Laissez les grains de riz l'absorber lentement en remuant régulièrement.

4

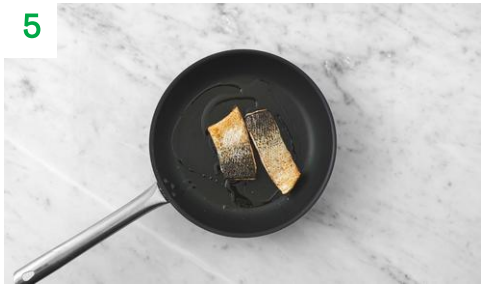


Apprêter le risotto

- Le risotto est cuit lorsque le riz est tendre, mais encore *al dente*. Comptez entre 18 et 20 minutes de cuisson.
- Ajoutez un peu d'eau et faites cuire plus longtemps si vous souhaitez un risotto moins *al dente*.
- Contrôlez la cuisson de la courgette (voir conseil).

Conseil : *Si elle est déjà prête, éteignez le four et laissez-la à l'intérieur pour la garder au chaud jusqu'au service.*

5



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le.
- Faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.

6



Servir

- Incorporez la courgette au risotto ainsi que la moitié du fromage et 1/2 cc de zeste de citron par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y le poisson.
- Pressez-y 1 quartier de citron par portion et garnissez du reste de fromage et des fanes de fenouil s'il y en a.
- Accompagnez de la salade de fenouil.

Frites garnies de poulet bulgogi à la coréenne

concombre aigre-doux, cacahuètes et coriandre

Durée de préparation: 40 - 50 min.





Émincés de cuisse de poulet



Sauce bulgogi



Pomme de terre



Mélange d'épices coréennes



Poivron



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Concombre



Cacahuètes 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
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3321 /794	480 /115
Lipides total(g)	43,3 g	6,3 g
Dont saturés(g)	8,1	1,2
Glucides (g)	75,3	10,9
Dont sucres (g)	24,4	3,5
Fibres (g)	10,6	1,5
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,88	0,27

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

2



Mariner le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y le concombre. Salez.
- Mélangez, puis réservez en remuant de temps en temps.

3



Préparer les garnitures

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez-y ensuite de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Ciselez finement la coriandre.
- Concassez grossièrement les cacahuètes.

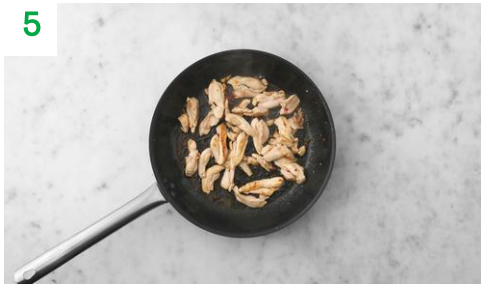
4



Couper les légumes

- Coupez le poivron en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Préparez le bouillon.

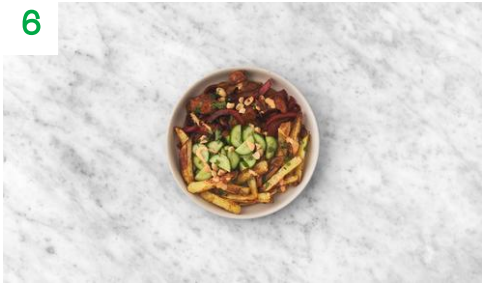
5



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes.
- Ajoutez le poivron, l'oignon et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec le bouillon, puis ajoutez la sauce soja sucrée et le miel. Faites cuire 1 minute.
- Coupez le feu et incorporez la sauce bulgogi. Salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Saupoudrez les frites d'épices coréennes, puis remuez bien.
- Servez les frites sur les assiettes. Déposez tous les autres ingrédients préparés à côté.
- Parsemez de mayonnaise assaisonnée.
- Garnissez de la coriandre et des cacahuètes.

Aubergine au fromage & courgette « al forno »

fusilli complets et basilic

Durée de préparation: 45 - 55 min.





Aubergine



Gousse d'ail



Gouda vieux râpé



Fusilli complètes



Basilic frais



Courgette



Cubes de tomates au basilic



Hello Buon Appetito

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	40	75	100	125	175	200
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Courgette* (pièce(s))	1/4	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hello Buon Appetito (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2742 /655	535 /128
Lipides total(g)	21,4 g	4,2 g
Dont saturés(g)	9,8	1,9
Glucides (g)	79,4	15,5
Dont sucres (g)	21,3	4,2
Fibres (g)	14	2,7
Protéines (g)	26,2	5,1
Sel (g)	2,97	0,58

Allergènes

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

1



Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la courgette et l'aubergine en fines tranches dans la longueur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine et la courgette 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous le préférez, vous pouvez aussi utiliser une poêle à griller.*

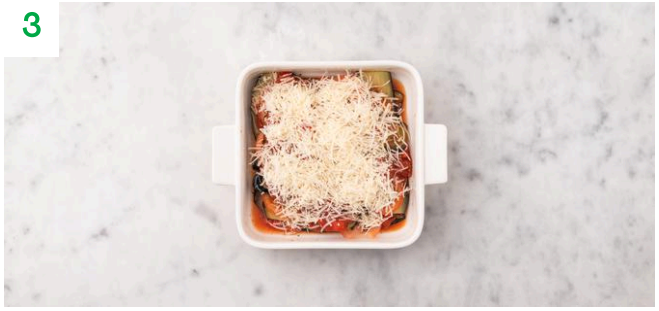
2



Préparer la sauce

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez les cubes de tomate avec l'ail, le vinaigre balsamique, le sucre et le Hello Buon Appetito.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Assembler

- Versez une couche de sauce dans un plat à four.
- Recouvrez-la d'une couche d'aubergine, suivie d'une couche de sauce tomate et enfin d'une couche de courgette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 20 à 25 minutes.

Le saviez-vous ? *Le fromage de cette recette contient de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.*

4



Servir

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ciselez le basilic en fines lanières.
- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez-y les légumes *al forno*. Garnissez de basilic pour apprêter.

Orzotto complet crémeux au citron

champignons blonds, pecorino et herbes fraîches

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Oignon rouge



Champignons blonds



Estragon et cerfeuil frais



Citron



Orzo au blé complet



Pecorino râpé AOP



Poireau



Fresco spalmabile - fromage frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Champignons blonds* (g)	200	400	525	800	925	1200
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Poireau* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2571 /614	385 /92
Lipides total(g)	29 g	4,3 g
Dont saturés(g)	12	1,8
Glucides (g)	59,5	8,9
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	14	2,1
Protéines (g)	25,6	3,8
Sel (g)	1,91	0,29

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon. Coupez le poireau en fines rondelles.
- Émincez l'oignon et coupez les champignons en lamelles.
- Ciselez finement le cerfeuil et hachez grossièrement l'estragon.
- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.

2



Cuire les légumes

- Dans une grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen et cuire l'oignon avec le poireau 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les champignons et faites-les cuire/dorer 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer l'orzotto

- Pendant ce temps, faites chauffer une casserole à feu moyen-vif, sans matière grasse, et griller l'orzo 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, puis réduisez le feu et faites cuire l'orzo 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète.
- Égouttez-le si besoin. Égrenez à la fourchette et réservez.

4



Préparer le fromage frais

- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le fromage frais avec le pecorino.
- Ajoutez-y, par personne : 1/4 cc de zeste de citron et 1/2 cc de jus de citron.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

5



Apprêter

- Ajoutez l'orzotto aux champignons avec la moitié du fromage frais au citron.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis mélangez bien.
- Ajoutez un peu de cerfeuil et d'estragon à votre convenance. Réservez le reste pour la garniture (voir conseil).

Conseil : *Le cerfeuil et l'estragon ont un goût assez prononcé qui ne plaît pas forcément à tout le monde. Goûtez d'abord avant de les ajouter.*

6



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y le reste du fromage frais au citron.
- Garnissez des herbes restantes.
- Ajoutez le reste du jus et du zeste de citron à votre convenance.

Fajitas au filet mignon de bœuf, avocat & salsa

oignon mariné et ketchup fumé

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Filet mignon de bœuf


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortillas

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet mignon de bœuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	541 /129
Lipides total (g)	30,6 g	5,7 g
Dont saturés (g)	9,7	1,8
Glucides (g)	61,2	11,4
Dont sucres (g)	16,3	3
Fibres (g)	8,4	1,6
Protéines (g)	42,3	7,9
Sel (g)	2,01	0,37

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil). Sortez le filet mignon du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

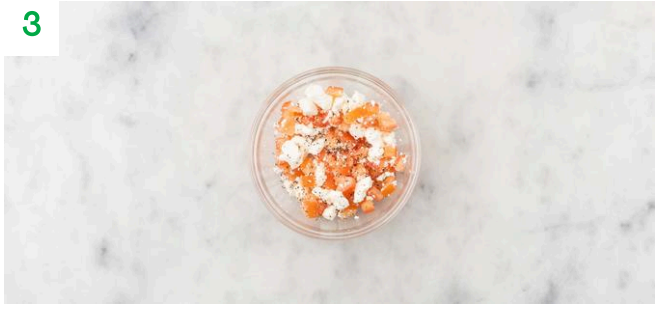
2



Réchauffer les tortillas

- Épongez la viande avec de l'essuie-tout, puis salez-la.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le filet mignon avec le reste de l'oignon et la moitié des bâtonnets de poivron 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Juste avant de servir, coupez la viande en tranches à contre-fil.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

3

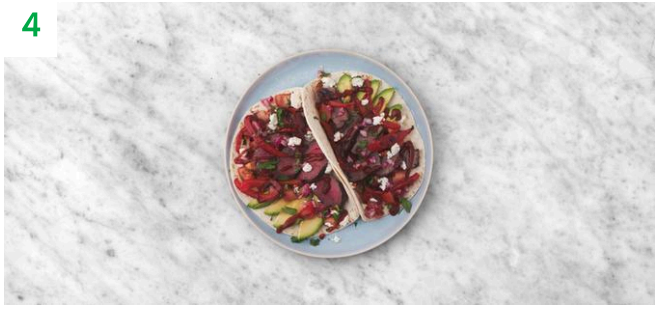


Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

Le saviez-vous ? *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Burger de poisson & salade en sauce ravigote

grenailles et mayonnaise à la ciboulette

Durée de préparation: 15 - 25 min.





Demi-grenailles avec peau précuites



Radicchio et laitue romaine



Chou blanc et carotte



Pomme



Mini-concombre



Sauce ravigote



Thym séché



Ciboulette fraîche



Burger de poisson pané



Graines de tournesol



Raisins secs



Mélange de fruits à coque et 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
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Burger de poisson pané* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	4126 /986	599 /143
Lipides total(g)	54,5 g	7,9 g
Dont saturés(g)	7,7	1,1
Glucides (g)	91,5	13,3
Dont sucres (g)	27,4	4
Fibres (g)	14,4	2,1
Protéines (g)	27	3,9
Sel (g)	1,52	0,22

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, puis salez et poivrez. Ajoutez le thym et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les noix et graines 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

2



Cuire le burger de poisson

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le burger 3 minutes de chaque côté.
- Retirez le trognon de la pomme, puis taillez-la en tranches.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un saladier, mélangez la sauce ravigote avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la sauce

- Ciselez finement la ciboulette au couteau ou aux ciseaux.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la ciboulette et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la salade, le chou et la carotte, le concombre, les raisins secs et la pomme avec la sauce dans le saladier.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés sur les assiettes.
- Garnissez la salade des noix et graines grillées.
- Accompagnez de la mayonnaise à la ciboulette.

Wraps au saumon fumé à chaud & sauce au yaourt citronné

tortillas au blé complet, oignons frits, épinards et tomate

Durée de préparation: 10 - 20 min.





Tortilla au blé complet



Miettes de saumon fumé à chaud



Jeunes pousses d'épinards



Oignons frits



Citron



Tomate



Oignon rouge



Carotte



Yaourt entier bio



Mélange d'herbes à l'ail

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Jeunes pousses d'épinards* (g)	62 1/2	125	187 1/2	250	312 1/2	375
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Citron* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'herbes à l'ail (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	533 /127
Lipides total (g)	29,8 g	5,8 g
Dont saturés (g)	8,2	1,6
Glucides (g)	60,6	11,8
Dont sucres (g)	21,1	4,1
Fibres (g)	13,9	2,7
Protéines (g)	30,9	6
Sel (g)	2,39	0,47

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon et râpez la carotte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon, la carotte et l'assaisonnement ail & fines herbes 4 à 6 minutes (voir Conseil).

Conseil : *Si vous préférez, vous pouvez aussi faire cuire les miettes de saumon ici.*

2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la tomate en quartiers.
- Pressez la moitié du citron vert et coupez le reste en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le miel et la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez à votre goût.

3



Apprêter

- Mettez les épinards dans un bol et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez le reste de jus de citron vert, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez toutes les garnitures séparément à table afin que chacun puisse composer ses wraps à sa guise.
- Parsemez d'oignons frits et accompagnez des quartiers de citron vert.

Bowl aux émincés végés façon poulet kung pao

riz, concombre aigre-doux et noix de cajou

Durée de préparation: 15 - 25 min.





Riz basmati



Sauce pour wok au gingembre



Huile de sésame



Gousse d'ail



Oignon



Bâtonnets de poivron



Noix de cajou grillées



Concombre



Émincés vegan façon poulet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Fécule de maïs [ou farine] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3247 /776	562 /134
Lipides total(g)	31,7 g	5,5 g
Dont saturés(g)	4,2	0,7
Glucides (g)	101,1	17,5
Dont sucres (g)	24,5	4,2
Fibres (g)	7	1,2
Protéines (g)	25,2	4,4
Sel (g)	2,91	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. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.

2



Mariner le concombre

- Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les émincés végés 7 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Salez-le et poivrez-le à votre goût, puis réservez-le en remuant de temps en temps.

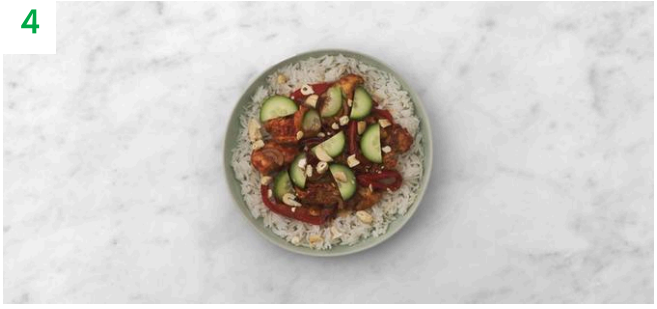
3



Préparer la sauce

- Émiettez le bouillon cube dans un petit bol (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y l'ail, la sauce pour wok au gingembre, l'huile de sésame, la sauce rouge épicée (de type harissa), la fécule de maïs, la sauce soja et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Versez cette sauce dans le wok/sauteuse. Faites sauter 1 minute.

4



Servir

- Servez le riz dans des bols.
- Déposez-y le sauté aux légumes et le concombre.
- Garnissez des noix de cajou.

Spaghetti crémeux au poulet haché & harissa

épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 – 25 min.





Spaghetti complets



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Épinards



Harissa



Piment rouge



Persil plat frais



Fresco spalmabile - fromage frais



Poulet haché épicé à l'orientale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Persil plat frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2750 /657	491 /117
Lipides total(g)	19,2 g	3,4 g
Dont saturés(g)	9,4	1,7
Glucides (g)	76	13,6
Dont sucres (g)	18,7	3,3
Fibres (g)	15,5	2,8
Protéines (g)	37,5	6,7
Sel (g)	3,76	0,67

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

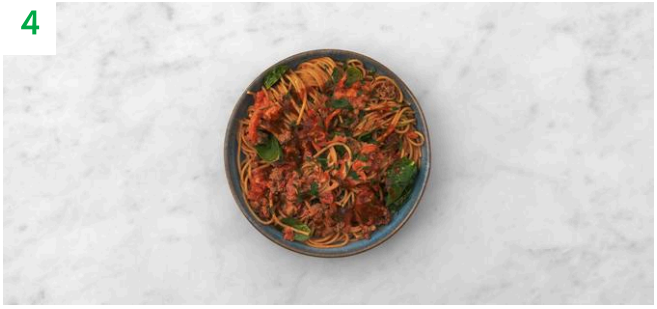
3



Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Doritos Loaded | garnis de poulet haché & cheddar

haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Oignon rouge


Poivron


Mini-tomates roma


Passata


Cheddar râpé


Citron vert


Coriandre fraîche


Poulet haché aux épices mexicaines


Haricots noirs


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs (paquet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Chips de maïs (g)	50	100	170	200	270	300
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3115 /745	533 /128
Lipides total(g)	36,9 g	6,3 g
Dont saturés(g)	15,9	2,7
Glucides (g)	58,4	10
Dont sucres (g)	18,1	3,1
Fibres (g)	16,1	2,8
Protéines (g)	38,3	6,6
Sel (g)	2,88	0,49

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

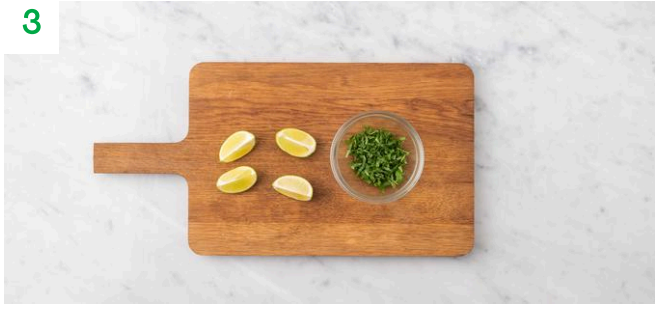
2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Couper la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Filet mignon & riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 – 25 min.




Riz jasmin


Filet mignon de bœuf


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


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
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon de bœuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3544 /847	499 /119
Lipides total(g)	42,8 g	6 g
Dont saturés(g)	16	2,3
Glucides (g)	79,4	11,2
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	4,5	0,6
Protéines (g)	41,4	5,8
Sel (g)	1,22	0,17

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2



Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



Cuire le filet mignon

- Épongez le filet mignon avec de l'essuie-tout, puis salez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la viande avec l'oignon 1 à 3 minutes de chaque côté. Poivrez, puis réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Recette culte : cheeseburger de poisson & chips de tortilla garnies

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 10 - 20 min.





Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Pain à burger aux graines de sésame



Tomate



Oignon rouge



Guacamole



Cheddar râpé



Maïs conserve



Chips de maïs



Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs conserve (g)	35	70	105	140	175	210
Chips de maïs (g)	40	75	115	150	190	225
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3618 /865	753 /180
Lipides total(g)	39,7 g	8,3 g
Dont saturés(g)	9,7	2
Glucides (g)	91,3	19
Dont sucres (g)	14,8	3,1
Fibres (g)	9,5	2
Protéines (g)	32,9	6,8
Sel (g)	3,27	0,68

Allergènes

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

1



Cuire le burger

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire l'oignon 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le burger, puis faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez de fromage, couvrez et laissez fondre le fromage 1 à 2 minutes.

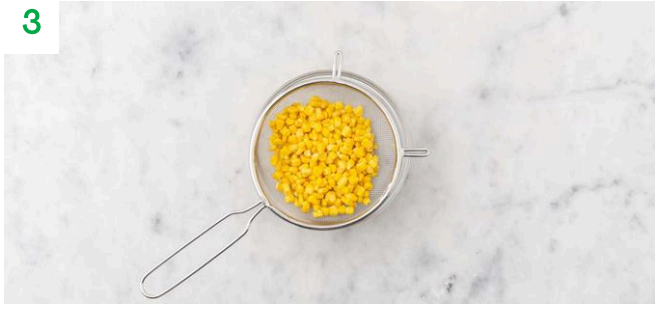
2



Préparer le dip à l'avocat

- Coupez la tomate en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le guacamole avec la moitié de la tomate.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer les chips de tortilla

- Égouttez le maïs.
- Disposez les chips de tortillas sur un plat à service (voir conseil).
- Déposez-y le maïs, le dip à l'avocat et le reste de tomate.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques et en sel, servez le burger avec 2/3 des chips seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.*

4



Servir

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec les épices Copacabana restantes.
- Coupez le petit pain en deux et étalez la moitié de la mayonnaise sur la moitié inférieure, puis déposez-y le burger et l'oignon.
- Servez le burger sur les assiettes. Déposez les chips de tortilla à côté.
- Parsemez de la mayonnaise restante.

Recette culte : Spaghetti complets au poulet & guanciale

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 15 - 25 min.





Poulet haché aux épices méditerranéennes



Mascarpone



Basilic frais



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Copeaux de Grana Padano AOP



Oignon



Passata



Spaghetti complets



Guanciale

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

2



Préparer la sauce

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

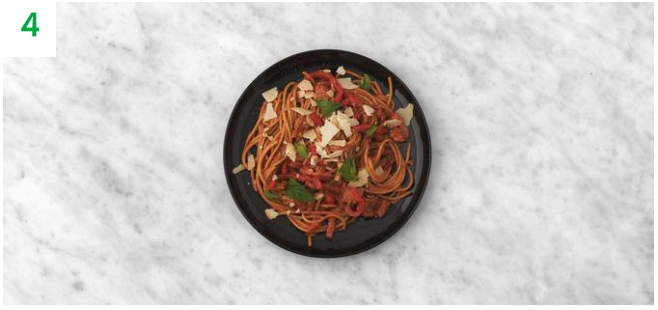
3



Apprêter

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

4



Servir

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

Recette culte : Steak de cerf en sauce crémeuse aux champignons

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Durée de préparation: 45 - 55 min.




Pomme de terre


Oignon


Gousse d'ail


Champignons


Crème liquide


Haricots verts


Crème de basilic


Ciboulette fraîche


Steak de cerf

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic (ml)	10	15	18	24	33	39
Ciboulette fraîche* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3440 /822	478 /114
Lipides total(g)	51,7 g	7,2 g
Dont saturés(g)	21,1	2,9
Glucides (g)	54,2	7,5
Dont sucres (g)	10,3	1,4
Fibres (g)	10,2	1,4
Protéines (g)	34,8	4,8
Sel (g)	1,82	0,25

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C. Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4.
- Mettez-les dans un bol, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispezsez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

2



Émincer les champignons

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez les champignons en lamelles.

3



Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la moitié de l'oignon et de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Incorporez la moutarde et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes.

4



Cuire le steak

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Coupez-le en tranches à contre-fil juste avant de servir.

5



Préparer les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et revenir les haricots verts avec le reste d'ail et d'oignon 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Mélangez-y la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.

6



Servir

- Ciselez finement la ciboulette (éventuellement aux ciseaux).
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez-y la sauce aux champignons.
- Garnissez de la ciboulette.

Döner maison au bœuf, salade au sumac & herbes fraîches

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Pain libanais complet



Bœuf haché assaisonné



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Concentré de tomate



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Persil plat et menthe frais



Radicchio et laitue iceberg



Mini-concombre



Tomate



Sumac



Graines de cumin moulues

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
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3586 /857	582 /139
Lipides total (g)	45,6 g	7,4 g
Dont saturés (g)	11	1,8
Glucides (g)	72,7	11,8
Dont sucres (g)	19,8	3,2
Fibres (g)	15,6	2,5
Protéines (g)	34,5	5,6
Sel (g)	2,86	0,46

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en dés. Émincez la moitié de l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le concombre et le sucre.
- Dans un autre bol, mélangez l'oignon avec la tomate et le sumac.
- Salez et poivrez les deux à votre goût, puis réservez-les en remuant de temps en temps.

2



Émincer les légumes

- Coupez grossièrement le poivron, l'ail, le persil et le reste d'oignon.
- Mettez-les tous les quatre dans un bol profond et arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le concentré de tomate, le cumin et les épices du Moyen-Orient (voir Conseil).
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Conseil : *si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*

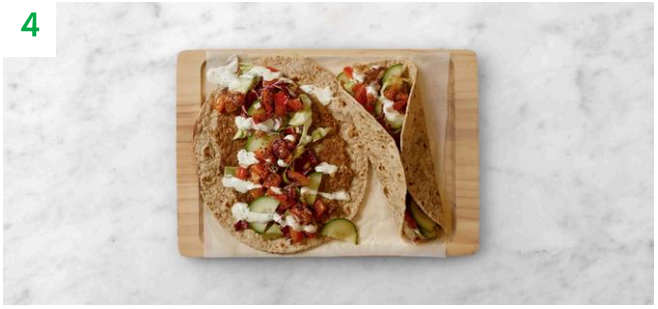
3



Préparer le döner

- Mettez cette sauce dans un bol, puis ajoutez-y le haché.
- Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.
- Étalez une couche uniforme de préparation à la viande sur chaque pain plat et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la menthe et 1 filet d'eau à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le döner maison de salade, de concombre et de salade au sumac.
- Nappez de la sauce aux herbes, puis roulez le döner et servez-le.

EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce poulet sauté et riz à la coco

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Riz jasmin



Aiguillettes de poulet



Lait de coco



Oignon rouge



Piment rouge



Poivron vert pointu



Carotte



Mangue



Sauce au chili sucrée et épicée



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
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Hello Harissa (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Miel [ou alternative vegan] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3019 /721	412 /98
Lipides total(g)	24,4 g	3,3 g
Dont saturés(g)	15	2
Glucides (g)	95,6	13,1
Dont sucres (g)	30	4,1
Fibres (g)	7,3	1
Protéines (g)	36,5	5
Sel (g)	1,01	0,14

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Cuire le poulet

- Coupez le poulet en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de poulet avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au poulet ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du poulet sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.

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

avec 115 g de glucides minimum par personne

Durée de préparation: 30 - 40 min.





Riz brun cuisson rapide



Patate douce



Pois chiches



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Oignon



Aubergine



Carotte



Citron vert



Coriandre fraîche



Lait de coco



Sauce à la cacahuète



Épices de curry jaune



Cacahuètes 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
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Pois chiches (paquet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce à la cacahuète* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices de curry jaune (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja sucrée (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4114 /983	524 /125
Lipides total (g)	45,4 g	5,8 g
Dont saturés (g)	18,4	2,3
Glucides (g)	113,9	14,5
Dont sucres (g)	28,9	3,7
Fibres (g)	21,7	2,8
Protéines (g)	23	2,9
Sel (g)	2,29	0,29

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 le riz 10 minutes. Égouttez et réservez (voir conseil).
- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et égouttez les pois chiches.
- Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et la carotte, puis coupez-les en petits dés.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez seulement la moitié du riz. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.*

2



Préparer le curry

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec la patate douce, la carotte, les épices de curry jaune et le mélange d'ail, gingembre et piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût) 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce à la cacahuète, le lait de coco, le bouillon et la moitié de la sauce soja sucrée. Portez à ébullition.

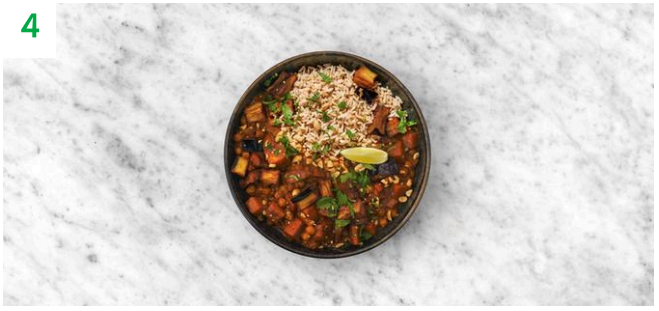
3



Cuire l'aubergine

- Ajoutez les pois chiches à la sauteuse, puis laissez mijoter 12 minutes à couvert.
- Coupez l'aubergine en petits dés et transférez-les dans un bol. Ajoutez-y la farine, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire l'aubergine 8 à 9 minutes.
- Mélangez-y le reste de la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 1 minute.

4



Servir

- Coupez le citron vert en quartiers. Hachez grossièrement les cacahuètes et la coriandre.
- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y le curry et l'aubergine.
- Garnissez des cacahuètes et de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Orzo complet au bœuf haché & épices du Moyen-Orient

mascarpone, poivron et poireau

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Poireau



Orzo au blé complet



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concentré de tomate



Mascarpone



Bœuf haché aux épices orientales



Fromage à l'italienne râpé

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
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Oignon (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Orzo au blé complet (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage à l'italienne râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3306 /790	494 /118
Lipides total (g)	37,5 g	5,6 g
Dont saturés (g)	20,5	3,1
Glucides (g)	71,5	10,7
Dont sucres (g)	20,9	3,1
Fibres (g)	12,6	1,9
Protéines (g)	36,9	5,5
Sel (g)	2,22	0,33

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Coupez le poivron en dés.
- Faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert dans la casserole contenant le bouillon, en remuant régulièrement (voir conseil).

Conseil : *Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo paraît trop sec.*

2



Cuire le haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon avec l'ail, les épices du Moyen-Orient et le piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate et le haché, puis faites cuire 3 minutes en émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le poireau en demi-rondelles.

3



Apprêter

- Ajoutez le poireau et le poivron à la sauteuse, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique, l'orzo et faites cuire 1 minute.
- Incorporez-y la moitié du mascarpone, mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes et déposez-y le reste du mascarpone.
- Garnissez du fromage.

Bami aux émincés végés façon poulet à la surinamaise

concombre à l'aigre-douce & oignons frits

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mini-concombre



Épices surinamiennes



Émincés vegan façon poulet



Concentré de tomate



Sauce soja à faible teneur en sel



Feuilles de céleri



Oignons frits



Poivron



Linguine

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	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sauce soja à faible teneur en sel (ml)	10	20	30	40	50	60
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/8	1/4	1/3	1/2	4/7	3/4
Sauce soja sucrée (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce rouge épicée [de type harissa] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3066 /733	650 /155
Lipides total(g)	23,1 g	4,9 g
Dont saturés(g)	5,4	1,1
Glucides (g)	97,5	20,7
Dont sucres (g)	23,3	4,9
Fibres (g)	10	2,1
Protéines (g)	29,2	6,2
Sel (g)	2,89	0,61

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les linguine, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail.
- Râpez le gingembre. Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en lanières.

2



Préparer le concombre

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le concombre, puis mélangez bien.
- Faites cuire les linguine 9 à 11 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans un wok à feu moyen-vif et cuire l'ail avec l'oignon, le gingembre et les épices surinamiennes 2 à 3 minutes.

3



Apprêter

- Ajoutez les émincés végés façon poulet et le poivron au wok, puis faites cuire 7 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce soja sucrée. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez les linguine, puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de céleri.
- Servez le bami sur les assiettes. Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Garnissez du céleri et des oignons frits.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Entrecôte & patate douce rôtie

avocat & salsa de tomate

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Entrecôte


Patate douce


Carotte


Tomate


Avocat


Gousse d'ail


Coriandre fraîche


Mélange d'épices à la Copacabana

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
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Avocat (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Vinaigre de vin blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3312 /792	518 /124
Lipides total(g)	44,6 g	7 g
Dont saturés(g)	14,1	2,2
Glucides (g)	61,2	9,6
Dont sucres (g)	22,4	3,5
Fibres (g)	12,1	1,9
Protéines (g)	34	5,3
Sel (g)	1,04	0,16

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur pour la porter à température ambiante.
- Épluchez ou lavez bien la patate douce et coupez-la en quartiers. Détaillez la carotte en demi-rondelles.
- Dans un bol, ajoutez la carotte, la patate douce, la moitié des épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût), 1 pincée de sel et 1 petit filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

2



Rôtir les légumes

- Transférez le contenu du bol sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail.
- Ajoutez-la à la plaque de cuisson, puis mélangez bien.
- Enfournez à nouveau 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la carotte et la patate douce soient dorées.

Le saviez-vous ? *La patate douce de cette recette contient de la thiamine. Cette vitamine favorise le métabolisme énergétique.*

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés. Cciselez grossièrement la coriandre (voir conseil).
- Dans un bol, mélangez la tomate et la coriandre avec l'huile d'olive vierge extra.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : *Vous pouvez également servir la coriandre séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.*

4



Préparer la vinaigrette

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en tranches.
- Écrasez ou émincez finement la gousse d'ail rôtie.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la mayonnaise, l'ail rôti et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

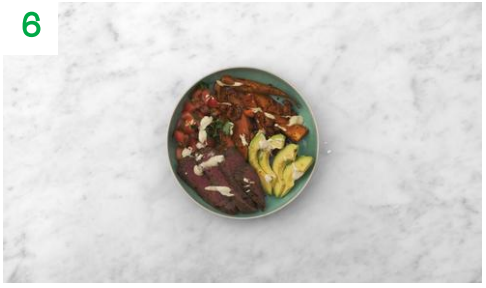
5



Cuire l'entrecôte

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire l'entrecôte avec le reste des épices Copacabana 3 à 4 minutes de chaque côté (pour 120 g ou 240 g), ou 5 à 6 minutes de chaque côté (pour 360 g ou 480 g).
- Salez et poivrez.
- Réservez l'entrecôte au moins 3 minutes hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

6



Servir

- Servez la carotte et la patate douce rôties dans des assiettes creuses. Déposez-y tous les autres ingrédients préparés.
- Arrosez de la vinaigrette.

Fusilli complets aux émincés végés façon poulet

sauce tomate au mascarpone et basilic frais

Durée de préparation: 30 - 40 min.




Oignon rouge


Gousse d'ail


Tomate


Fusilli complètes


Passata


Basilic frais


Mascarpone


Parmigiano Reggiano AOP


Épices italiennes


Émincés vegan façon poulet


Poivron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Eau (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3422 /818	596 /142
Lipides total(g)	36,2 g	6,3 g
Dont saturés(g)	12,5	2,2
Glucides (g)	84,5	14,7
Dont sucres (g)	22,2	3,9
Fibres (g)	15,2	2,6
Protéines (g)	31,9	5,6
Sel (g)	1,46	0,25

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez 20 ml d'eau de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Coupez la tomate et le poivron en dés.
- Ciselez le basilic en lanières. Râpez le Parmigiano Reggiano.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon avec l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la tomate et le poivron, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la passata, le mascarpone et le sucre.
- Laissez mijoter 6 minutes à feu moyen, à couvert.

3



Cuire les émincés

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les émincés végés avec les épices italiennes 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les émincés à la sauce.

4



Servir

- Ajoutez les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la moitié du basilic à la sauce.
- Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la sauce encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez du fromage et du reste de basilic.

Poulet & salade de chou-rave à la pomme

pommes de terre sautées et herbes fraîches

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Filet de poulet



Pomme de terre



Chou-rave



Pomme



Chutney d'oignon



Persil plat frais

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-rave* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Pomme* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	2855 /682	444 /106
Lipides total(g)	28,9 g	4,5 g
Dont saturés(g)	7,5	1,2
Glucides (g)	69,8	10,8
Dont sucres (g)	29,3	4,6
Fibres (g)	9,6	1,5
Protéines (g)	37,3	5,8
Sel (g)	0,88	0,14

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans une sauteuse et versez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes à l'étouffée, à feu moyen. Égouttez si nécessaire.
- Arrosez les pommes de terre avec 1 filet d'huile d'olive et faites-les cuire 5 à 7 minutes dans la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poulet

- Salez et poivrez le poulet. Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Ajoutez le chutney d'oignon et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) à la même poêle. Mélangez, puis faites cuire 1 minute à feu moyen-vif.

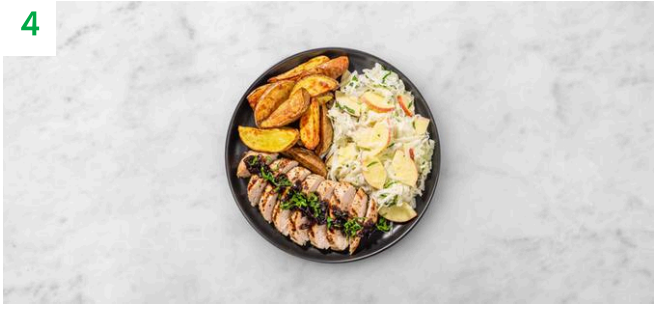
3



Préparer la salade

- Retirez la partie supérieure du chou-rave, puis épluchez-le et râpez-le.
- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.
- Transférez le chou-rave et la pomme dans un saladier, puis ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez la moitié des herbes fraîches et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

4



Servir

- Servez les pommes de terre sautées avec la salade de chou-rave et le poulet sur les assiettes.
- Arrosez le poulet de sauce à l'oignon et garnissez du reste d'herbes fraîches.

Fajitas complètes au bœuf haché, avocat et salsa

oignon mariné et ketchup fumé

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Oignon rouge


Bâtonnets de poivron


Bœuf haché assaisonné


Tomate


Coriandre fraîche


Fromage à la grecque


Avocat


Ketchup fumé


Tortilla au blé complet

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3162 /756	611 /146
Lipides total(g)	43,3 g	8,4 g
Dont saturés(g)	15,5	3
Glucides (g)	52,6	10,2
Dont sucres (g)	17,6	3,4
Fibres (g)	13,9	2,7
Protéines (g)	33,9	6,6
Sel (g)	2,83	0,55

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'oignon et 1 pincée de sel.
- Réservez en remuant de temps en temps.

Conseil : *Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four.*

2

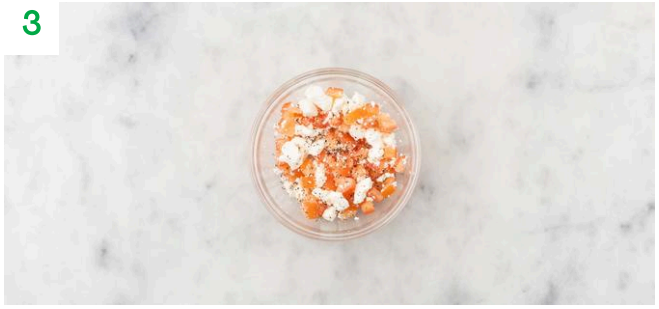


Réchauffer les tortillas

- Dans une poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'oignon avec la moitié des bâtonnets de poivron 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le haché et poursuivez la cuisson 3 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez.
- Enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.*

3



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés, émiettez le fromage, puis transférez les deux dans un bol.
- Ciselez finement la coriandre et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis coupez la chair en tranches.

Le saviez-vous ? *L'avocat de cette recette contient du cuivre. Ce minéral contribue entre autres à un bon système immunitaire.*

4



Servir

- À table, servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses fajitas à sa guise.
- Utilisez le reste de poivron et de coriandre comme garniture.
- Accompagnez du ketchup fumé.

Spaghetti crémeux au bœuf haché à la harissa

avec bœuf haché bio | épinards, poivron pointu et persil frais

Durée de préparation: 15 – 25 min.




Spaghetti complets


Cubes de tomate à l'ail et oignon


Gousse d'ail


Poivron rouge pointu


Épinards


Harissa


Piment rouge


Persil plat frais


Fresco spalmabile - fromage frais


Bœuf haché bio

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Persil plat frais* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3496 /836	597 /143
Lipides total(g)	38 g	6,5 g
Dont saturés(g)	18,4	3,1
Glucides (g)	74	12,6
Dont sucres (g)	18,7	3,2
Fibres (g)	13,8	2,4
Protéines (g)	42,9	7,3
Sel (g)	4,28	0,73

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, coupez le poivron pointu en lanières. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).

2



Cuire le haché

- Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu vif et cuire le poivron pointu avec l'ail et le piment rouge 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

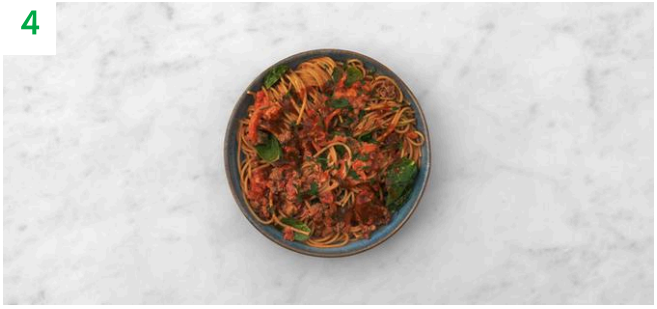
3



Préparer la sauce

- Ajoutez les cubes de tomate à la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Baissez le feu sous la sauteuse et déchirez-y les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez bien et laissez réduire les épinards en remuant.

4



Servir

- Incorporez-y le fromage frais. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Mélangez les spaghetti à la sauce. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée si la sauce vous semble trop épaisse.
- Servez les spaghetti en sauce crémeuse dans des assiettes creuses.
- Parsemez-y la harissa et garnissez de persil.

Doritos Loaded | garnis de bœuf haché & cheddar

avec bœuf haché bio | haricots noirs, coriandre et citron vert

Durée de préparation: 15 - 25 min.




Oignon rouge


Poivron


Mini-tomates roma


Passata


Cheddar râpé


Citron vert


Coriandre fraîche


Bœuf haché bio


Haricots noirs


Chips de maïs


Mélange d'épices à la Copacabana

Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Citron vert* (pièce(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché bio* (g)	125	250	375	500	625	750
Haricots noirs (paquet(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Chips de maïs (g)	50	100	170	200	270	300
Mélange d'épices à la Copacabana (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* Conserver au réfrigérateur

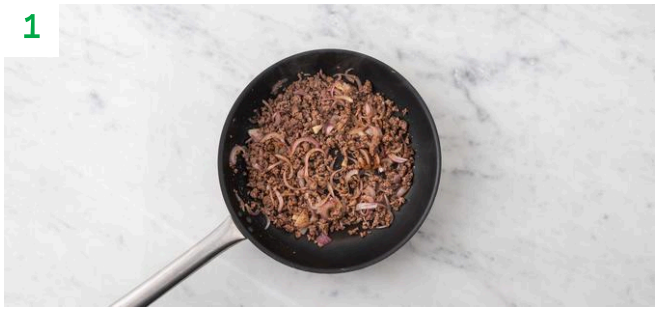
Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3882 /928	637 /152
Lipides total (g)	55,8 g	9,2 g
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	57,4	9,4
Dont sucres (g)	17,9	2,9
Fibres (g)	14,4	2,4
Protéines (g)	43,6	7,2
Sel (g)	3,47	0,57

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et revenir l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le haché et les épices Copacabana (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 3 minutes.

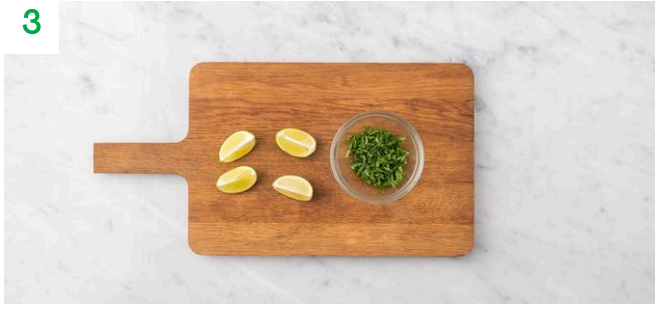
2



Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le poivron en dés. Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez les tomates en deux. Égouttez et rincez les haricots noirs.
- Ajoutez les tomates, les haricots noirs ainsi que la passata dans la poêle.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans un plat à four et disposez-y les chips de tortillas (voir conseil). Saupoudrez du fromage.
- Enfournez 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil de santé : *Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié des chips de tortillas seulement. Vous pourrez servir le reste une autre fois.*

4



Servir

- Servez les nachos sur les assiettes.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Filet de merlu et riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates et courgette

Durée de préparation: 15 – 25 min.




Riz jasmin


Filet de merlu


Oignon émincé


Courgette


Mini-tomates roma


Citron


Crème liquide


Aglio e olio


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
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma* (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre [végétal] (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3369 /805	488 /117
Lipides total(g)	42,1 g	6,1 g
Dont saturés(g)	15,6	2,3
Glucides (g)	79,4	11,5
Dont sucres (g)	11,7	1,7
Fibres (g)	4,5	0,7
Protéines (g)	31,9	4,6
Sel (g)	1,76	0,25

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Préparez le bouillon dans une casserole, puis ajoutez-y la crème.
- Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez.
- Pendant ce temps, coupez la courgette en bâtonnets de 5 cm et les tomates en deux.

2

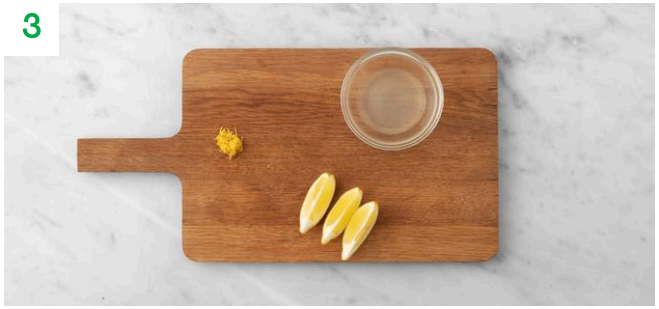


Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec les tomates et les épices italiennes 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : *Si vous n'appréciez pas l'ail cru, ajoutez l'aglio e olio aux légumes pendant les 3 dernières minutes de cuisson.*

3



Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson avec l'oignon 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron.
- Pressez la moitié du citron et coupez le reste en quartiers.

4



Servir

- Ajoutez autant de zeste et de jus de citron que vous le souhaitez sur le riz. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y tous les ingrédients préparés.
- Arrosez d'aglio e olio (attention: ça pique! Dosez-le à votre goût.) et accompagnez des quartiers de citron.

Döner maison au poulet, salade au sumac & herbes fraîches

cuisinez la tendance food à la maison !

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Pain plat libanais



Poulet haché épicé à l'orientale



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron



Concentré de tomate



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Persil plat et menthe frais



Radicchio et laitue iceberg



Mini-concombre



Tomate



Sumac



Graines de cumin moulues

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
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (petite(s) boîte(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumac (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (À votre goût)	A Votre Goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	3477 /831	564 /135
Lipides total(g)	35,7 g	5,8 g
Dont saturés(g)	6,4	1
Glucides (g)	88,9	14,4
Dont sucres (g)	22,4	3,6
Fibres (g)	11,3	1,8
Protéines (g)	34,8	5,6
Sel (g)	2,28	0,37

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le concombre en demi-rondelles et la tomate en dés. Émincez la moitié de l'oignon.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le concombre et le sucre.
- Dans un autre bol, mélangez l'oignon avec la tomate et le sumac.
- Salez et poivrez les deux à votre goût, puis réservez-les en remuant de temps en temps.

2



Émincer les légumes

- Coupez grossièrement le poivron, l'ail, le persil et le reste d'oignon.
- Mettez-les tous les quatre dans un bol profond et arrosez-les d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le concentré de tomate, le cumin et les épices du Moyen-Orient (voir Conseil).
- Mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Conseil : *si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).*

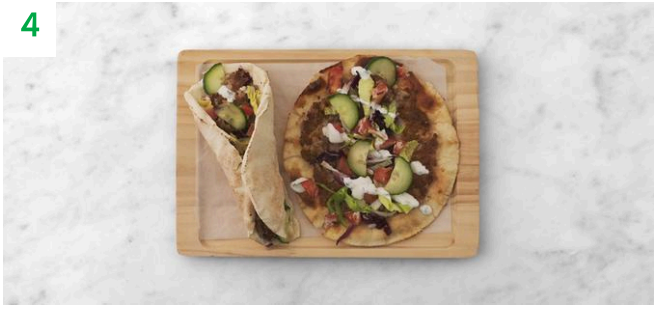
3



Préparer le döner

- Mettez cette sauce dans un bol, puis ajoutez-y le haché.
- Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.
- Étalez une couche uniforme de préparation à la viande sur chaque pain plat et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 10 à 15 minutes.

4



Servir

- Ciselez finement les feuilles de menthe.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la menthe et 1 filet d'eau à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le döner maison de salade, de concombre et de salade au sumac.
- Nappez de la sauce aux herbes, puis roulez le döner et servez-le.

EXPLOSION « SWICY » ! Mangue, miel à la harissa & chili sucré

savourez l'étonnant duo sucré-piquant de ce porc sauté et riz brun

Durée de préparation: 25 - 35 min.





Riz brun cuisson rapide



Poitrine de porc laquée



Lait de coco



Oignon rouge



Piment rouge



Poivron vert pointu



Carotte



Mangue



Sauce au chili sucrée et épicée



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
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	1/2	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Hello Harissa (sachet(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	150	300	450	600	750	900
Miel [ou alternative vegan] (À votre goût)	0	0	0	0	0	0
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel (À votre goût)			A Votre Goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie(kJ/kcal)	4208 /1006	559 /134
Lipides total(g)	57,6 g	7,7 g
Dont saturés(g)	27,5	3,7
Glucides (g)	91,9	12,2
Dont sucres (g)	31	4,1
Fibres (g)	9	1,2
Protéines (g)	27,9	3,7
Sel (g)	1,86	0,25

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau pour le riz à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients), puis ajoutez le lait de coco.
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes, à couvert, puis éteignez le feu et laissez-le reposer 5 minutes, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).
- Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

2



Cuire la poitrine de porc

- Coupez la poitrine de porc en dés d'1 cm.
- Émincez grossièrement le poivron pointu et l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de porc avec les légumes et la moitié du piment, 5 minutes, à couvert.
- Retirez le couvercle et prolongez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

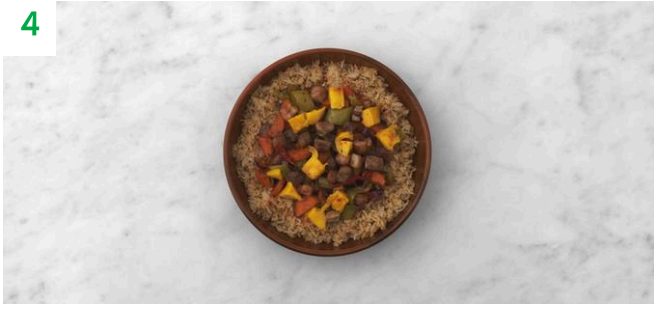
3



Préparer le miel à la harissa

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir le reste du piment rouge 2 minutes.
- Ajoutez la moitié du Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et un peu de miel, à votre convenance.
- Mélangez bien, puis retirez du feu et réservez.
- Pendant ce temps, épluchez et coupez la mangue en tranches.

4



Servir

- Ajoutez la sauce au chili sucrée au porc ainsi que le reste du Hello Harissa et 1 filet d'eau. Mélangez bien.
- Servez le riz à la noix de coco dans des assiettes creuses, garnissez-le du porc sauté et de tranches de mangue.
- Enfin, arrosez le tout de miel à la harissa.