

Risotto crémeux au citron et pesto d'épinards

courgette rôtie, jambon et basilic frais

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Riz pour risotto



Courgette



Origan séché



Citron



Épinards



Gouda râpé



Basilic frais



Jambon fumé



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

Le riz pour risotto convient très bien à cette recette, car ses grains contiennent plus d'amidon que les autres, pour une texture encore plus crémeuse.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, bol profond, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	6	8	12	14	18

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3025 / 723	425 / 102
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	13,2	1,9
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	4	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu doux et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez le **riz pour risotto** et faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbibent lentement. Remuez régulièrement.



4. Préparer le pesto

Coupez le **citron** en 8 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le bol profond. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le **basilic** (brins compris) ainsi que la moitié des **épinards** et du **fromage râpé**. Salez et poivrez à votre goût. Passez le tout au mixeur plongeant pour obtenir un **pesto** (voir conseil).

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour obtenir la consistance de pesto souhaitée.



2. Rôtir la courgette

Taillez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec l'**origan séché** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez. Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 15 à 20 minutes.



5. Apprêter

Coupez les tranches de **jambon** en dés. Lorsque le **risotto** est prêt, incorporez-y le reste d'**épinards** et **fromage** ainsi que les dés de **jambon**, puis réchauffez 2 minutes de plus à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le **riz** davantage.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et disposez les rondelles de **courgette** dessus. Garnissez le **risotto** et la **courgette** de **pesto maison** à votre guise. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Le saviez-vous ? 🍋 L'épinard est un "super légume", bon pour vos muscles et vos os, votre pression artérielle et votre vitalité !

Bon appétit !



Brochettes de dinde et haricots à la coco

marinade maison et riz

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Nouveauté dans votre box : nos brochettes de dinde à l'indonésienne ! La dinde est une viande maigre mais riche en protéines. Un vrai atout santé !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Gousse d'ail



Oignon



Piment rouge



Gingembre frais



Citron vert



Filet de dinde



Lait de coco



Haricots verts



Piques à brochette



Épices de curry jaune



Riz long grain

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bol, râpe, poêle (à griller), casserole, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	50	100	150	180	250	280
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Piques à brochette (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	3	6	9	12	15	18

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	575 / 137
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,7	1,8
Glucides (g)	104	18
Dont sucres (g)	34,5	5,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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



1. Couper

Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge** en fines lanières (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Pressez le **citron vert** dans le bol pour la **marinade** et réservez-le. Coupez la **dinde** en morceaux de 3 cm environ.



4. Cuire le riz

Pendant ce temps, pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



2. Mariner la dinde

Dans le bol contenant le jus de **citron vert** mélangez le ketjap, le miel ainsi que la moitié du **gingembre**, du **piment rouge** et de l'**ail** en **marinade**. Ajoutez-y la **dinde** et mélangez bien pour bien recouvrir les morceaux de **dinde** (voir conseil). Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3.

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



5. Préparer les brochettes

Enfilez la **dinde marinée** sur les **piques à brochettes** (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle (à griller) et cuire la **dinde** à l'indonésienne 4 à 5 minutes de chaque côté. Ajoutez ensuite le reste de **marinade** à la poêle et poursuivez la cuisson 1 minute en veillant à ce que rien ne brûle. Baissez éventuellement un peu le feu. Lorsque vous avez fini, mettez la poêle à tremper dans l'évier.

Conseil : Enfilez soigneusement la viande sur les piques à brochettes pour qu'elle ne se détache pas et cuise ainsi plus uniformément.



3. Préparer les haricots verts

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, les **épices de curry jaune** avec le reste d'**ail**, de **gingembre** et de **piment rouge** 2 minutes. Ajoutez-y le **lait de coco**, l'eau et le bouillon cube (voir conseil de santé). Mélangez bien puis ajoutez les **haricots verts**. Couvrez et portez à ébullition. Faites cuire 15 à 18 minutes à petit bouillon.

Conseil de santé : Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de bouillon cube indiquée.



6. Servir

Servez le **riz** et les **haricots en sauce** sur les assiettes. Disposez les **brochettes de dinde** dessus.

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

Bon appétit !

Salade d'orzo au fromage à griller

tomates cerises, citron et thym

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Orzo



Oignon



Gousse d'ail



Concombre



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices siciliennes



Persil plat frais



Fromage à griller



Thym séché



Citron



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

Manger moins de viande est bon pour la santé, mais aussi pour la planète. Il est ainsi possible d'économiser 130 litres d'eau juste en omettant la viande une semaine



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Poêle antiadhésive, plat à four, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	697 / 167
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	23,6	4,9
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	17,2	3,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	3,6	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Émiettez-y le bouillon cube. Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et l'**ail** en fines tranches.
- Détaillez le **concombre** en dés.

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



2. Cuire les tomates

- Mélangez l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates cerises** dans le plat à four avec le vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive par personne. Ajoutez-y les **épices siciliennes** puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien.
- Enfournez 15 minutes.
- Ciselez finement le **persil**.



3. Mariner et cuire le fromage à griller grec

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



4. Préparer la vinaigrette et servir

- Ajoutez ¾ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la marinade au miel et **thym**.
- Ajoutez l'**orzo**, le **concombre** et les **légumes rôtis**. Mélangez bien.
- Servez la **salade d'orzo** dans des assiettes creuses. Déposez-y les tranches de **fromage à griller**.
- Garnissez du reste du **persil**.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates cerises contiennent plus de bêta-carotène que les tomates ordinaires. Le bêta-carotène est un antioxydant qui protège notre corps des lésions tissulaires et du vieillissement.

Bon appétit !



Hachis Parmentier bœuf & porc gratiné au cheddar carotte et poireau

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Viande hachée
de bœuf, porc et
veau aux herbes



Feuille de laurier



Concentré de tomate



Sauce Worcestershire



Thym séché



Cheddar râpé



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

Ce plat doit son nom à Antoine Parmentier. Agronome, nutritionniste,
il fait découvrir la pomme de terre - tout juste importée d'Amérique du
Sud - au roi Louis XVI.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (ml)	15	30	45	60	75	90
Thym séché (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 / 798	421 / 101
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	20,9	2,6
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	20,2	2,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez un bon volume d'eau à la casserole et plongez-y les **pommes de terre**. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez le **poireau**.



3. Préparer la purée

- Ajoutez la **feuille de laurier**, la **passata**, la **sauce Worcestershire**, le **thym** et la farine à la sauteuse. Mélangez bien le tout, puis ajoutez le bouillon.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée avec la moutarde, ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre convenance.



2. Préparer la garniture

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **carotte** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et faites cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.
- Préparez le bouillon.

Le saviez-vous ? 🍏 100 g de poireau vous apportent plus d'un tiers des AJR en acide folique, essentiel à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.



4. Enfourner

- Retirez la **feuille de laurier** de la sauce. Versez ensuite la sauce dans le plat à four.
- Répartissez la **purée de pommes de terre** dessus. Saupoudrez du **fromage râpé** et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.
- Servez le **hachis Parmentier** sur les assiettes.

Bon appétit !



Rigatoni en sauce crémeuse aux champignons

chicon croquant, pecorino et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Mélange de champignons prédécoupés



Crème fraîche liquide



Persil frisé frais



Pecorino râpé AOP



Épices italiennes



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

Les champignons sont un bon complément à votre repas végétarien : ils contiennent de la vitamine B2, sont riches en protéines et ajoutent une consistance agréable.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3552 / 849	647 / 155
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	22,5	4,1
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	12,7	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **rigatoni**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-les cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Retirez la base dure du **chicon**. Coupez le **chicon** en deux dans la longueur puis en fines lanières (voir conseil).

Conseil : Une partie du chicon peut être mangée crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **champignons** et la plupart du **chicon** puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif.
- Déglacez avec le vinaigre de vin rouge (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du vin blanc chez vous, utilisez-le à la place, il apportera une touche d'acidité au plat.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez le **crème liquide** et les **épices italiennes** puis émiettez-y le bouillon cube (consultez le tableau des ingrédients).
- Mélangez bien puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Incorporez le **fromage râpé** à la **sauce**.

Conseil : Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes.



4. Mélanger et servir

- Incorporez les **rigatoni** à la **sauce** et mélangez bien.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre puis servez les **rigatoni** dans des assiettes creuses. Parsemez-y le **chicon** cru.
- Garnissez du **persil**.

Le saviez-vous ? 🍌 Nous consommons en moyenne à peine 150 g de légumes par jour, soit bien moins que les AJR. Avec ce plat, aucun souci, car il contient plus de 250 g de légumes par portion !

Bon appétit !

Burger de veau en sirop balsamique maison et couscous perlé en salade oignon caramélisé, noix et fromage vieux

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Couscous perlé



Fenouil



Pomme



Oignon



Burger de veau



Radicchio et
laitue romaine



Gouda vieux râpé



Noix concassées



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

Saviez-vous que les fanes de fenouil peuvent être utilisées
pour préparer un thé rafraîchissant ? Une astuce saine,
délicieuse et anti-gaspillage !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Fenouil* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de veau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio et laitue romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Noix concassées (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (ml)	45	90	135	180	225	270
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3925 / 938	453 / 108
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	17,9	2,1
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	22,6	2,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le couscous perlé

Sortez le **burger** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Ajoutez ce dernier et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Égarez-le ensuite à la fourchette puis réservez-le.



2. Couper les légumes

Coupez le **fenouil** en quartiers et retirez-en le cœur dur. Émincez le **fenouil** en lanières. Ciselez-en les fanes. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en fines tranches. Coupez l'**oignon** en fines rondelles.



3. Cuire le burger

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec 1 pincée de sel 5 à 7 minutes. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, baissez le feu et ajoutez le **burger** et le **fenouil** à la poêle (voir conseil). Faites cuire le **burger** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Conseil : Si vous le préférez ainsi, vous pouvez aussi ajouter le fenouil cru à la salade au lieu de le cuire à la poêle.



4. Préparer le sirop balsamique

Dans la casserole en inox, faites chauffer le vinaigre balsamique noir et le sucre (voir tableau des ingrédients) à feu vif. Portez à ébullition puis baissez le feu sur doux. Laissez réduire 4 à 5 minutes pour obtenir un sirop. Coupez ensuite le feu et réchauffez brièvement juste avant de servir.



5. Préparer la salade

Dans le grand saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **pomme**, le **couscous perlé** et la **salade** puis mélangez bien avec la vinaigrette.



6. Servir

Servez le **salade de couscous perlé** dans des assiettes creuses. Disposez le **burger**, l'**oignon** et le **fenouil** dessus. Garnissez des **noix concassées** et du **fromage vieux râpé**. Apprêtez en arrosant du **sirop balsamique** chaud.

Bon appétit !



Cheesburger Meatier sur pain brioché

grenailles poêlées et salade croquante à la pomme

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Burger Meatier



Pomme



Tomates cerises rouges



Lard



Demi-grenailles avec peau précuites



Épices pour BBQ



Gouda vieux râpé



Pain brioché



Chutney piquant aux oignons



Radicchio, roquette et laitue



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

Le pain brioché nous vient de France. Comparé aux pains classiques, sa texture est aérienne. Il est donc moins lourd sur l'estomac et se déguste presque comme un gâteau !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	100	200	300	375	500	575
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Radichio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5058 / 1209	694 / 166
Lipides total (g)	66	9
Dont saturés (g)	27,3	3,7
Glucides (g)	107	15
Dont sucres (g)	36,4	5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	4,6	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **pomme** en fines tranches et les **tomates cerises** en deux.
- Détachez les tranches de **lard** les unes des autres et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez le **lard** 5 à 8 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour le **pain brioché** à l'étape 3.



3. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté à couvert.
- À mi-cuisson, parsemez-le de **fromage râpé**.
- Pendant ce temps, enfourez le **pain brioché** 2 à 3 minutes.



2. Cuire les grenailles

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **grenailles précuites**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites-les cuire 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 Les grenailles ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.



4. Servir

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec la moutarde, le miel, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Ajoutez la **pomme**, les **tomates cerises** et la **salade** à la vinaigrette. Mélangez bien.
- Servez les **grenailles** sur les assiettes.
- Coupez le **pain brioché** en deux. Garnissez-en la moitié inférieure du **lard** et **burger**. Tartinez le **chutney d'oignon** sur l'autre moitié et fermez le **burger**.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre goût.

Bon appétit !

Asperges blanches au saumon et sauce au beurre blanc pommes de terre

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Œuf



Persil frisé frais



Miettes de saumon
fumé à chaud



Sauce au beurre blanc



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

Le saumon de cette recette a été fumé à chaud de manière artisanale. Il porte aussi le label ASC qui en garantit la saveur et une pêche durable.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

2x casserole avec couvercle, éplucheur, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 / 646	416 / 99
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	14,8	2,3
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	3,7	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en quarts.
- Coupez l'extrémité dure des **asperges** sur environ 1 à 2 cm puis épluchez-les délicatement à l'éplucheur. N'épluchez pas les pointes.

Le saviez-vous ? 🌱 L'asperge blanche pousse sous-terre. L'absence d'exposition au soleil stoppe la production de chlorophylle et c'est pour cette raison qu'elle reste blanche. Les asperges blanches comme les vertes renferment cependant de l'acide folique - essentiel à la production de globules rouges - et renforce ainsi votre niveau d'énergie.



3. Cuire les asperges

- Pendant ce temps, ajoutez les **asperges** à la 2e casserole et faites-les cuire 7 à 10 minutes (voir conseil).
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Assaisonnez de sel et de poivre.

Conseil : Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des asperges. Pour en contrôler la cuisson, piquez-les avec une fourchette. Si vous ne rencontrez aucune résistance, les asperges sont cuites.



2. Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 7 minutes dans l'une des 2 casseroles à couvert. Ajoutez-y ensuite les **œufs** et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez le **persil**. Retirez délicatement les **œufs** de la casserole. Passez-les sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Égouttez les **pommes de terre** puis remettez-les dans la casserole.
- Ajoutez-y le beurre et le **persil** puis mélangez. Salez et poivrez, puis réservez à couvert jusqu'au service.

Conseil : Ajoutez délicatement les œufs pour ne pas les casser. Vous pouvez aussi les faire cuire dans une casserole séparée.



4. Servir

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y la **sauce au beurre blanc** et réchauffez 2 à 3 minutes en remuant pour éviter qu'il n'attache.
- Servez les **pommes de terre** et les **asperges** sur les assiettes. Disposez les **miettes de saumon** sur les **asperges**.
- Versez la **sauce au beurre blanc** et accompagnez des **œufs**.

Bon appétit !



Steak en sauce au camembert

pommes de terre au romarin rôties, haricots verts et jus aux noix

Premium

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Steak



Pomme de terre



Romarin frais



Gousse d'ail



Mâche



Camembert



Crème liquide



Pomme



Noix concassées



Haricots verts extra fins



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

Les pommes sont délicieuses, mais aussi bonnes pour la santé. Riches en fibres, vitamines et antioxydants, elles donnent un bon coup de pouce à votre organisme !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Papier aluminium, plat à four, casserole avec couvercle, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts extra fins* (g)	100	200	400	400	600	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4406 / 1053	654 / 156
Lipides total (g)	71	11
Dont saturés (g)	29,1	4,3
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	13	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Enfourner les pommes de terre

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 200°C. Lavez les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement. Dans le plat à four, mélangez les **potatoes de terre** avec le **romarin** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Mélangez puis enfournez les **potatoes de terre** 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

Conseil : Le mieux est de sortir le steak 1/2 h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Sortez-le aussi de son emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.



4. Préparer la sauce au camembert

Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la croûte du **camembert** puis détaillez le **fromage** en dés. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole en inox à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail** et faites cuire 2 minutes. Ajoutez la **crème liquide** et le **camembert** et faites-le fondre en remuant. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Portez le feu sur doux et gardez ainsi la **sauce** au chaud jusqu'au service.



2. Préparer la salade

Faites chauffer la petite poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix concassées**. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés. Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique noir, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez-y la **pomme** et la **mâche** puis mélangez bien.



5. Cuire le steak

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **steak** avec l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Lorsque l'huile est très chaude, déposez délicatement le **steak** dans la poêle et faites-le cuire/dorer 1 à 3 minutes de chaque côté. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne à mi-cuisson. Retirez le **steak** de la poêle et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes. Réduisez le feu sous la poêle, ajoutez-y les **noix** ainsi que 1 à 2 cs d'eau par personne. Laissez réduire en jus 2 à 3 minutes.



3. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** et mettez-les dans la casserole. Ajoutez-y un fond d'eau, 1 pincée de sel, couvrez et faites cuire les **haricots verts** 4 à 6 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



6. Servir

Coupez le **steak** en fines tranches à contre-fil. Servez-les sur les assiettes et garnissez-les de **sauce au camembert**. Déposez les **haricots** à côté et arrosez-les de **jus aux noix**. Accompagnez des **potatoes de terre au romarin** et de la **salade**.

Bon appétit !

Nouilles façon Hokkien mee aux crevettes et lard fumé

oignons croustillants et citron vert

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lard fumé



Crevettes



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Échalote



Poivron rouge pointu



Oignon nouveau



Germe de soja



Sauce de poisson



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Citron vert



Coriandre fraîche



Nouilles de riz complet



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

Les germes de soja sont riches en fibres. Celles-ci favorisent un bon transit intestinal, une bonne digestion et procurent un sentiment de satiété après le repas.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, tamis ou passoire, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lard fumé* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Germes de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles de riz complet (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal Lucullus (cc)	0	0	0	0	0	0

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3264 / 780	621 / 148
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	17,2	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	5,9	1,1

Allergènes

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



1. Couper les légumes

Émincez l'**échalote** en fines demi-rondelles et le **poivron pointu** en fines rondelles (voir conseil). Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Réservez séparément le blanc du vert. Coupez le **citron vert** en quartiers. Lavez les **germes de soja** et réservez-les. Ciselez grossièrement la **coriandre**.

Conseil : Plus les légumes seront coupés finement, plus vite ils cuiront au wok.



4. Sauter au wok

Ajoutez l'**échalote** au wok et faites-la dorer 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite les **crevettes**, le **poivron**, la partie blanche de l'**oignon nouveau** ainsi que le **mélange d'ail, gingembre et piment rouge**. Faites sauter le tout 2 à 3 minutes.



2. Cuire les nouilles

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 2 à 5 minutes à couvert. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Remuez bien et laissez-les à nouveau égoutter. Pendant ce temps, préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du mal à préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube et mesurez-en ensuite la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



5. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez le bouillon de légumes, la **sauce soja**, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce asiatique douce** et, par personne : ½ cs d'huile de tournesol et le jus de 1 quartier de **citron vert**. Ajoutez du sambal (ou de la harissa) si vous le souhaitez. Portez le feu sur doux, ajoutez les **nouilles** et la moitié des **germes de soja** au wok. Mélangez bien le tout puis ajoutez la sauce.



3. Cuire le lard

Coupez le **lard fumé** en fines lanières de 1 cm de large maximum. Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok à feu vif et cuire le **lard** 4 à 5 minutes pour qu'il soit croquant.



6. Servir

Servez les **nouilles** sur les assiettes et garnissez-les du reste de **germes de soja**, du vert de l'**oignon nouveau**, des **oignons frits** et de la **coriandre**. Accompagnez du reste de quartiers de **citron vert** et rajoutez éventuellement un peu de sambal ou harissa à votre goût.

Bon appétit !

Asperges blanches en sauce béarnaise

purée de pommes de terre, œuf et jambon

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Estragon frais



Roquette et mâche



Sauce béarnaise



Jambon fumé
Œuf



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

La sauce béarnaise, dérivée de la hollandaise, se prépare aussi avec du beurre clarifié et du jaune d'œuf - à cette différence près qu'on y ajoute de l'estragon.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Grande casserole ou casserole à asperges, casserole avec couvercle, éplucheur, presse-purée, saladier, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Sauce béarnaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	440 /105
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	16,5	2,5
Glucides (g)	45	7
Dont sucres (g)	4,2	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,2	0,3

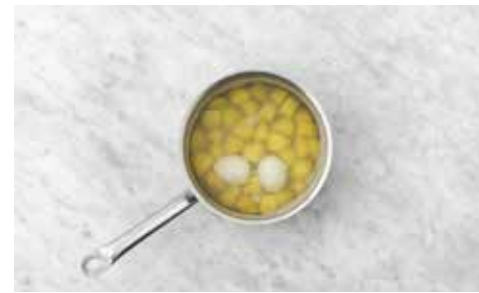
Allergènes

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



1. Préparer

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **pommes de terre** et les **œufs**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Coupez la partie dure (1 à 2 cm) du pied des **asperges**. Épluchez-les soigneusement à l'éplucheur en épargnant les pointes.



2. Cuire les pommes de terre et les œufs

Faites cuire les **pommes de terre** 8 minutes. Ajoutez les œufs et poursuivez la cuisson 7 minutes. Retirez ces derniers délicatement de la casserole puis égouttez les **pommes de terre** et réservez-les à couvert dans la casserole. Écalez les **œufs** et coupez-les grossièrement.



3. Cuire les asperges

Pour les **asperges**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole (à asperges). Ajoutez-y 1 pincée de sel puis les **asperges** et faites-les cuire 7 à 10 minutes. Égouttez-les et réservez-les dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.



4. Préparer la purée

Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les finement. Écrasez les **pommes de terre** en **purée** au presse-purée. Ajoutez-y 1 cs de beurre par personne, l'**estragon** et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût. Dans le saladier, mélangez la **roquette et la mâche** avec ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez à votre goût.



5. Réchauffer la sauce

Réchauffez la **sauce béarnaise** dans la petite casserole en inox à feu moyen.



6. Servir

Disposez les **asperges** sur les assiettes. Garnissez-les de **jambon** et d'**œuf**. Servez avec la **purée de pommes de terre**, la **salade** et la **sauce béarnaise**.

Bon appétit !



Penne à l'aubergine en sauce crémeuse et burrata

tomates séchées, noix et basilic frais

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Penne



Crème liquide



Basilic frais



Roquette



Burrata



Mélange d'épices siciliennes



Noix concassées



Crème de basilic



Tomates séchées



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

Envie de saveurs raffinées sans casser votre tirelire ? Nous avons transformé nos meilleurs classiques en édition spéciale gourmande, pour encore plus de régal.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic* (ml)	10	15	20	25	35	40
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150

À ajouter vous-même

Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3837 /917	670 /160
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	15,5	2,7
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	18,6	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

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

Conseil : S'il vous est difficile de préparer une petite quantité de de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 cube puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et le bouillon.
- Ajoutez la **crème liquide** et laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu doux.



2. Cuire l'aubergine

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



4. Servir

- Ciselez le **basilic** en lanières.
- Incorporez les **penne**, l'**aubergine** et la **crème de basilic** à la **sauce crémeuse**. Assaisonnez de sel, de poivre à votre goût et servez les **penne** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la **burrata** et la **roquette**.
- Garnissez des **noix concassées** et du **basilic frais**.

Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande présente des avantages pour votre santé. Cela diminue par exemple les risques de maladies cardiovasculaires.

Bon appétit !

Soft tacos garnis de filet de porc et salsa d'avocat

dip de fromage maison, chou, carotte et sauce BBQ

Street food Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Mini-tortilla



Filet mignon de porc



Sauce BBQ



Chou blanc et carotte



Maïs conserve



Avocat



Oignon nouveau



Citron vert



Gouda râpé



Piment vert



Coriandre et menthe
fraîches



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur & vos artères en bonne santé.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, râpe, grande poêle, assiette, casserole en inox, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Piment vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5075 /1213	680 /162
Lipides total (g)	69	9
Dont saturés (g)	20,2	2,7
Glucides (g)	91	12
Dont sucres (g)	23,3	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	53	7
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Coupez le **filet de porc** en petits dés de 1 cm maximum. Détaillez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en réservant séparément la partie blanche de la verte. Prélevez le zeste du **citron vert** à la râpe fine et pressez-en le jus.



4. Cuire la viande

Faites chauffer la grande poêle, sans huile, à feu vif et cuire les **mini-tortillas** 1 minute par côté. Disposez-les sur une assiette recouverte d'un torchon (voir conseil). Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **dés de porc** et le blanc de l'**oignon nouveau** 3 à 6 minutes. Égouttez et rincez le **maïs**. À la dernière minute, ajoutez-le, ainsi que la **sauce BBQ**, à la **viande**. Salez, poivrez, coupez le feu. Réservez la **viande** au chaud à couvert.

Conseil : Si vous cuisinez pour plusieurs personnes, utilisez 2 poêles ou réchauffez les tortillas 2 à 3 minutes dans un four préchauffé à 200°C.



2. Préparer la salade de chou

Dans le bol, mélangez le **chou blanc et la carotte** avec la mayonnaise et la moitié du zeste du **citron vert**. Ajoutez-y 1 cc de jus de **citron vert** par personne puis mélangez bien. Retirez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les finement. Ciselez finement la **coriandre** (brins compris). Mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec la **salade de chou** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



5. Préparer le dip de fromage

Mesurez le lait (voir tableau des ingrédients). Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle libère son parfum. Ajoutez le lait petit à petit au fouet jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse lisse. Ajoutez le **fromage râpé** et mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez le **piment vert** restant et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien puis éteignez le feu.



3. Préparer la salsa d'avocat

Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épépinez et émincez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le 2e bol, mélangez les dés d'**avocat** avec la partie verte de l'**oignon nouveau**, la moitié du **piment vert** et le reste du jus de **citron vert**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



6. Servir

Garnissez les **mini-tortillas** de **salade de chou & carotte**, de **dés de porc** et **salsa d'avocat**. Parsemez du **dip de fromage maison** et garnissez du reste d'**herbes fraîches** et zeste de **citron vert**.

Bon appétit !